

GIO ZARARRI



+ de
10.000
unidades
vendidas

EL FIN  LA
ANSIEDAD

El mensaje que **cambiará tu vida**

El fin de la Ansiedad

El mensaje que cambiará tu vida

Gio Zararri

Copyright © Gio Zararri
Todos los derechos reservados
ISBN-13: 978-1533510471
ISBN-10: 1533510474

Dedicado a la persona que me hizo entender que podemos ser tan fuertes como decidamos serlo.

Gracias mamá

Presentación

Sugerencias para obtener el mayor beneficio de este libro

1 El día en que empezó todo

2 La hipocondría, tu peor enemigo

2.1 La importancia de comenzar a ver la luz

3 El primer gran paso: aceptar la ansiedad

3.1 Los síntomas de la ansiedad

3.2 El desequilibrio y la homeóstasis

3.3 Un cerebro con nombre de reptil

3.4 El motivo por el que la ansiedad llegó a tu vida

3.5 Las preocupaciones de tu mente

3.6 Acepta y descarta, tu vida empezará a cambiar

4 Escucha lo que la ansiedad quiere decirte

5 Sonríe, ha llegado el momento de pasar a la acción

5.1 Tú eres la mariposa, no la oruga

5.2 La responsabilidad es tuya

5.3 Di no a las drogas

5.4 Existe una hierba que puede ayudarte

5.5 Aprende a relativizar, reduce tu fobia social

5.6 Evita la gente tóxica

5.7 Piensa positivo

Un experimento: el efecto de los pensamientos

5.8 Mens sana in corpore sano

5.9 Conoce y reconoce a tu mejor amigo

6 Trucos del durante

7 Mi vida tras la ansiedad

7.1 Los beneficios de la ansiedad

7.2 Yo soy y seré más fuerte

7.3 Los límites los pones tú

7.4 Todo lo que necesitas siempre ha estado en ti

Nota para el lector

Presentación

Cuando cambias el modo en que ves las cosas, las cosas que ves cambian también. Wayne Dyer

A nada en la vida se le debe temer, solo se le debe comprender. Marie Curie

¿Estás buscando encontrar el modo de eliminar la ansiedad de tu vida? ¿Necesitas volver a sentir que eres tú y no la mala suerte quién controla tu presente? ¿Estás harto de sentir esos insufribles síntomas con que despiertas cada mañana? ¿Quieres comprender cuál es el sentido y cuáles las acciones que te ayudarán a eliminar el sufrimiento y tu preocupación?

Si en estos momentos tu principal objetivo se centra en superar este extraño problema que se ha presentado en tu vida, este libro conseguirá ayudarte.

Por experiencia propia puedo decirte que si dejas de temer y empiezas a comprender, todo cambiará mucho antes de lo que imaginas.

Este libro ha llegado a tus manos con un propósito, ayudarte a redirigir tu vida. Si sigues estos sencillos pasos, no sólo superarás la ansiedad para siempre sino que conseguirás sentirte capaz de hacer realidad muchos de esos sueños que tal vez un día decidiste considerar imposibles.

Intentaremos reconocer y reconducir el problema por lo que realmente es y además, lo combatiremos tratando de eliminar esas molestas sensaciones con el verdadero y único propósito por el que la ansiedad llegó a tu vida: la necesidad de que realices un cambio.

Al igual que a ti, un buen día me tocó lidiar con muchos de los síntomas que hoy padeces. Sé por lo que estás pasando y puedo asegurarte que la ansiedad puede y debe superarse, puedes aprender de ella e incluso dejar de temerla para siempre.

El camino que pronto comenzaremos juntos no sólo te hará más fácil convivir con los síntomas sino que iremos más lejos. Te ayudaré a comprender que gracias a la ansiedad vas a convertirte en alguien mejor y más fuerte, superando el problema habrás conseguido superarte a ti mismo, toda una metamorfosis.

No soy médico ni psicólogo sino alguien cercano a ti, una persona normal a la que como a ti y a muchos otros un día le tocó hacer frente a un extraño y desconocido problema con las herramientas que llevaba consigo, alguien que vivió el proceso desde dentro, alguien que, tras muchas pruebas y más errores, consiguió encontrar un método que le haría superar la ansiedad para el resto de sus días, un camino que pronto compartiré contigo, una lección que espero pronto hagas tuya.

El fin de la ansiedad no es un manual de recetas o milagros, si eso buscas no te engañes, no existen recetas para la vida. Superar la ansiedad es superarse a uno mismo, conseguirlo dependerá más de tu acción que de tu conocimiento. En este libro que tienes en tus manos narro cual fue mi proceso y cuáles serían mis acciones y, como verás repetido en muchas ocasiones, a ti, te tocará practicar con lo aprendido.

Cuando pierdes el rumbo y empiezas a ir en contra de la vida, la vida te manda señales para que cambies, a este punto tienes dos opciones: hacer caso y cambiar o, ignorarlas y seguir como si nada ocurriese. El problema de tomar la segunda opción radica en que no puedes ir en contra de la vida eternamente, si ignoras sus alertas durante mucho tiempo la vida te dará un toque de atención tan fuerte que no tendrás más remedio que pararte y... escuchar.

Este es el mensaje que harás tuyo, la ansiedad ha llegado a tu vida para que te detengas y aprendas a escuchar ya que lo entienda tu razón o no, necesitas un cambio y este libro intentará ayudarte a comprender cuáles son esas necesidades que la vida quiere para ti.

Ante cualquier reto siempre existen dos opciones: huir o atacar, sentirse víctima o responsabilizarse y trabajar para superar el problema.

Si ante la ansiedad decides huir, puedes inflarte a pastillas, realizar sesiones de hipnosis o psicoterapia, o simplemente esperar a que el problema pase sin pararte a pensar, puede que siguiendo este camino consigas que desaparezca – momentáneamente- pero te costará más tiempo y dinero, y lo que es peor, vivirás con un temor constante ante la idea de que pueda volver a presentarse en cualquiera de sus formas. Huyendo te convertirás en alguien dependiente, el fantasma de la ansiedad condicionará tu vida.

Temer a la ansiedad conlleva la dependencia de ansiolíticos, psicólogos o ayudas externas, una vida esclavizada que puede derivar en problemas más graves como las crisis de pánico, fobia social o agorafobia, en resumen, miedo a que pueda retornar sin aviso en cualquiera de sus formas.

Por ello quiero ayudarte a tomar la segunda opción, la mejor y más sencilla, la opción inteligente, atacar el problema entendiendo los motivos por los que se presento en tu vida y realizando las acciones que puedas necesitar para superarla. Comprendiendo el porqué de tus síntomas, conocerás la razón y la aceptarás por lo que realmente es. Es el momento de actuar y de entender que existe un antes y un después en tu lucha, un momento que llega en cuanto decidas ser tú quien toma el control de tu vida.

Responsabilizándote actuarás y te convertirás en alguien más fuerte y seguro, alguien que dirige su vida y controla sus miedos, habrás comprendido qué es realmente la ansiedad y cuál era su mensaje. De este modo, resucite o se entierre

el duende maldito de la ansiedad, ya nunca condicionará tu vida.

Cuando me di cuenta de que al superar de este modo este difícil reto, me había hecho más fuerte y seguro y había interiorizado nuevas actitudes en forma de herramientas para la vida, comencé a vivir como realmente quería vivir, afrontando dificultades y cambios por libre elección; entendí que mirar de frente al problema me hacía vivir con menos miedos, tomar el control y comprender que los límites -si así lo decides-, los pones tú.

Una vez cambie la forma de entender el problema empezará a transformarse la realidad en torno a ti, te darás cuenta que cuando cambias el modo de ver las cosas, las cosas que ves también cambian.

Espero que al no ser experto en temas mentales ayude a que tu lectura sea más agradable. Intentaré no aburrirte en el camino con tecnicismos, gráficas complejas o frases enrevesadas ya que por experiencia sé que no es el mejor momento para rizar el rizo; tu atención está enfocada en los síntomas y es por ello que cuanto más claro sea el mensaje obtendremos mejores resultados.

Buscaré en estas líneas y desde el primer capítulo una sonrisa e intentaré que mientras pasan las hojas y tus días, esa sonrisa se mantenga y vaya aumentando, a la vez que tus síntomas disminuyan y comienzas a sentirte mejor de lo que tal vez te hayas sentido nunca.

Para cualquier cambio se necesita de acción y, al ser este es un libro de acción, debes comprender que no bastará con entender o aceptar la teoría; si mientras avanzan las hojas no observas mejoras en tu vida, considera que estas evitando el objetivo principal de este libro: que actúes.

Alégrate y sonríe porque eligiendo este libro has escogido actuar. Pronto comprenderás cuál es el mensaje que el duende de la ansiedad trae a tu vida, pronto descubrirás cuáles fueron mis pasos y cuáles pueden ser los tuyos, pronto sentirás que con cada paso que das te sumerges de lleno en ese camino que la vida quiere realmente para ti.

Sugerencias para obtener el mayor beneficio de este libro

Existe un requisito fundamental para obtener el mayor beneficio tanto de la vida como de este libro, un factor imprescindible y necesario sin él de nada servirá acción alguna que puedas plantearte.

¿Cuál es el elemento con el que puedes hacer realidad cualquier sueño?

Es uno y bastante sencillo: hacernos responsables de nuestra vida y nuestra felicidad.

Debes reconocer que este cambio no sólo es posible sino también necesario, desde este mismo momento serás capaz de luchar y hacer realidad esta necesidad, considerando que toda fuerza que puedas necesitar para afrontar cualquier dificultad, existe ya -siempre estuvo ahí- dentro de ti mismo.

Vive esta realidad y realiza una sencilla acción: cada vez que estés a solas con este libro, en el mismo momento en que reposen en tus manos, prueba a decirte a ti mismo: Yo soy el responsable de mi vida, yo puedo cambiar mi realidad, yo tengo la fuerza para hacer de mi existencia una vida mejor y sé que pronto lo habré conseguido.

Y además... mientras procesas ese mensaje que activará la fuerza interior que todos llevamos dentro, justo en el momento en que vas a empezar a leer, *¡sonríe!*

Sonríe porque estás cambiando, sonríe porque estás luchando, sonríe porque vuelves a creer en ti y te crees capaz, sonríe porque vas a ser tú quien dirija tu propia vida y pronto harás de ella algo mucho mejor.

Esta práctica al parecer tan simple está realizando cambios en ti, te ayuda a reconocer y a no olvidar que puedes conseguir todo aquello que te propongas, todo aquello que consideres posible puedes convertirlo en realidad.

Volver a tu equilibrio es ahora tu tarea más importante, lo sabes y es por eso que estás consumiendo estas páginas, por todo ello siempre que te sumerjas en esta nueva realidad en forma de libro, abre la boca y... sonríe.

Asocia esta lectura a tu cambio, a tu mejora, tú lo vas a hacer posible porque sabes que es posible. Al ser este un relato de acción, asociar tu necesidad de cambio a tu nuevo yo responsable te estará acercando cada día más a tu metamorfosis, a tu mejora, a la vez que te hará más sencillo y cómodo convivir con el fantasma de la ansiedad y cada uno de sus síntomas, mientras sacas a flote esa fuerza de voluntad que siempre ha estado en ti, esa fuerza que te ayudará a llevar a cabo las acciones que necesitas realizar.

La meta principal está en superar tu ansiedad, aunque te darás cuenta que tras esta victoria podrás poner fin a muchos otros miedos que podían tenerte bloqueado. Por ello, los objetivos principales de este libro son:

- Interiorizar el mensaje que la ansiedad trae a tu vida a la vez que aceptas que esta no tiene otro nombre.

- Llevar a cabo las acciones necesarias para superarla trabajando en esa metamorfosis que la vida quiere para ti.

Para que sea más sencillo hacer realidad la teoría pruebo a darte unos simples consejos sobre el mejor modo de utilizar este libro:

- Lee cada uno de los capítulos las veces que consideres oportunas, si en alguna ocasión existe algo que te cueste aceptar, vuelve a leerlo; si lo ves necesario haz lo que tengas que hacer para demostrarte a ti mismo que es verdad aquello que cuento.

No des nada por sentado, lo importante no es leer ni comprender, sino creer y actuar hasta hacer tuya la lección aprendida.

- Intenta leer en tus momentos de calma, a poder ser por la noche antes de dormir.

Conviviendo con la ansiedad (sobre todo ante determinados síntomas) es muy difícil concentrarse y, para resolver tanto este como cualquier otro problema, necesitamos ver algo de luz ante tanta oscuridad.

Necesitas calma pero, sobre todo, necesitamos creer que el objetivo es posible. Leyendo ya estás actuando, te haces responsable, el libro únicamente es una herramienta que intenta hacerte el camino más fácil, por eso: lee leyendo, acepta aceptando y actúa actuando.

Entiende este manual como un regalo que te haces a ti mismo que te ayudará a mejorar tu realidad y, asócialo a tus momentos de calma, date a ti mismo esta opción.

Consigue disponer de esos momentos en tu espacio personal y, sumérgete en tu camino, en tu vida, en tus necesidades. Si consigues tranquilizarte reconociendo que estas siendo responsable ante tus problemas y comprendes que esta lectura puede formar parte de tus herramientas personales, podrás conseguir recuperar esos momentos de paz necesarios para hacer propias muchas de las acciones que te devolverán al equilibrio.

- Cuando puedas, ayúdate del sueño; lo creas o no, dormir nos sirve para ordenar las ideas e interiorizar el aprendizaje recibido durante el día, así que, si con calma te habitúas a leer algunas líneas antes de dormir a la vez que los pones en práctica durante el día, seguramente antes de lo que imaginas habrás alcanzado tu objetivo.

- Si lo ves necesario, subraya términos, párrafos, palabras o frases.

Todo cambio pasa por aprender de los errores y creer en tus posibilidades. Una frase, una palabra o incluso una imagen, pueden hacernos encender esa fuerza interior que nos recuerde que podemos hacerlo posible, por eso si

encuentras una idea que pueda ayudarte a activar esta llama que hay en ti, grábala en tu memoria. Utiliza todas aquellas herramientas que tengas a disposición para marcar a fuego esa nueva creencia que haga de ti una persona más fuerte.

- Tras interiorizar y aceptar tu singular realidad te tocará cambiar algunos comportamientos que te hacen sentir fuera de todo control.

En el capítulo *Sonríe, ha llegado el momento de pasar a la acción* iremos tratando los diferentes síntomas que padeces llevando a cabo las acciones oportunas. Debemos trabajar el cambio las veces que consideremos necesarias hasta que toda acción se convierta en algo mecánico, por eso, relee este capítulo las veces que creas necesarias y, sobre todo, no dejes de ponerlo en práctica.

- Como este es un libro de acción, la mejor acción, una que puedes empezar a hacer ya mismo y te ayudará a sentir el cambio en un modo directo es realizar ejercicio.

El mejor modo de reducir cualquier sensación negativa es sentir su opuesto, lo positivo, así que si puedes empieza hoy mismo, te aseguro que con el ejercicio tu presente mejorará.

Resumiendo, para obtener el mayor beneficio de esta lectura deberíamos considerar:

- Reconocer en todo momento que somos los responsables de nuestras vidas. Sabiendo que somos luchadores reconoceremos que podemos superar cualquier problema que se nos plantee. Seguros de esta realidad y manteniendo esta idea en nuestra cabeza, sonriremos antes de abrir estas páginas.

- Asociaremos esta lectura a nuestros momentos de calma, enviando directamente a nuestro cerebro esta asociación y, evitando distracciones que nos alejen de la acción que estamos llevando a cabo: trabajar por superarnos.

- Si es posible leeremos antes de dormir para ayudarnos del sueño a mantener las ideas, interiorizar el mensaje y mecanizar las acciones que nos devolverán el equilibrio.

- Si existen frases, palabras o ideas que consideremos importantes, capaces de hacer brotar la fuerza interior que llevamos dentro, las subrayaremos, tomaremos notas, o llevaremos a cabo las acciones oportunas hasta hacerlas formar parte de nosotros mismos.

- Reconoceremos que debemos actuar cuando se presentan los síntomas y volveremos al capítulo de acciones las veces que necesitemos hasta que el aprendizaje pase a convertirse en una respuesta automática, una herramienta que nos pertenece y que nos ayudará a superar cualquier momento difícil que se pueda presentar.

- Si es posible (y sabes que es posible), empezaremos a hacer ejercicio hoy

mismo, valorando como nuestra vida comienza a mejorar.

Y ahora... respira hondo y sonríe porque ha llegado el momento de comenzar el camino, un camino que pronto te hará entender que siempre has sido, eres y serás más fuerte de lo que te ha costado creer; sonríe porque...

¡Vas a ser tú quien lo hará posible!

Y de repente, una tarde cualquiera algo dentro de mi había cambiado, mis latidos retumbaban a una velocidad y fuerza tales que me hacían comprender que el final se aproximaba. Un sudor frío recorría mis sienes y junto a ese extraño y desconocido latir de mi corazón comencé a reconocer que había perdido el control.

Aún no sabía que todo aquel desbarajuste no había hecho más que comenzar...

Pero, para recuperar y hacer presente aquel pasado toca realizar un largo viaje rumbo al interior de mi memoria...

1 El día en que empezó todo

La crisis se produce cuando lo viejo no acaba de morir y cuando lo nuevo no acaba de nacer. Bertolt Brecht.

Tengo que soportar dos o tres orugas para ver las mariposas. El principito (Antoine de Saint-Exupery)

Recordar fechas y nombres nunca se me dio demasiado bien, menos aún cuando intento recordar uno de los más complicados momentos de mi vida. Puedo revivir algunos de los ingredientes que se sucedieron aquel extraño día en que la ansiedad decidiría presentarse en mi vida sin avisar.

Siempre he sido un estudiante bastante vago, para este tipo de personas existe un día con la tarde más deprimente y dura de la semana; un día que suele ir acompañado de resaca. Si pruebas a pensar en cuál podía ser ese día, es fácil que no te queden dudas de que aquél jodido día era domingo.

En aquellos tiempos estudiaba Ingeniería Informática en la Universidad de Deusto en Bilbao, debido a ello y también a una anécdota junto a un examen que pronto conocerás, sé que me encontraba en un año entre el 2003 y el 2006.

En el País Vasco las estaciones iban acompañadas de colores y sensaciones que las distinguían, por desgracia con el cambio climático ya no es siempre así. Me viene a la memoria la particularidad de aquel domingo, un día gris acompañado de una temperatura bastante fría, con total seguridad, un triste domingo de otoño.

Vivía en casa con mi familia, mis padres, mi hermano pequeño y mis dos hermanas, y sería junto a estas últimas cuando en aquella deprimente tarde en los inicios del siglo XXI mantendría una conversación acerca de la vida, las drogas y el sinsentido; una conversación muy importante en lo que se refiere a mi vida con ansiedad ya que estoy seguro de que aquello lo desencadenó todo...

Llevaba unos meses tonteando con las drogas y era esta una cosa que me preocupaba. Aquella tarde durante la citada charla me di cuenta de que el tonto no sólo me preocupaba a mi sino también a mis hermanas. No me sorprendió entender que, conocedoras de cuáles eran mis amistades en aquellos tiempos, sospecharan y conocieran tanto del tema como yo, era de esperar que no les gustase nada el camino que estaba tomando y, de un modo u otro, me lo hicieron notar.

Tras aquel diálogo no me quedo otra opción que agachar la cabeza, aceptar que estaba yendo a la deriva y reconocer que necesitaba un cambio. Poco más tarde me quedaría sólo en casa y, fue en aquella soledad cuando algo nuevo

comenzó a brotar dentro de mí, algo que trataría de decirme que no solo estaba fallando a mi familia sino también a mí mismo.

A esa soledad acompañada por aquel gris que lo rodeaba todo junto a los odiosos compañeros resaca y domingo, no tardaría en añadirse un nuevo enemigo, un nuevo desconocido y grave problema interno provocado por ese juez personal que viene llamado conciencia.

Durante aquel intercambio de pensamientos junto a mis hermanas observé no sólo una fuerte desaprobación en sus ojos, había algo más: una especie de amor acompañado de miedo. Esa sensación, esas palabras y sobre todo aquellas miradas que tanto decían sin necesidad de decir nada, habían tocado algo dentro de mí.

No tenía idea que estos factores unidos a otros que rondaban por mi cabeza y que pronto descubriría, podían activar la más devastadora bomba biológica que jamás hubiera pensado pudiese existir.

Moralmente llevaba semanas sintiéndome decaído al saber que hacía algo que nada tenía que ver conmigo ni con la vida que quería y, aquella charla con dos de mis seres más queridos, sería la gota que colmaría el vaso, mejor dicho para ponernos en situación, la chispa que encendería la bomba que -sin tener idea de ello- siempre había llevado conmigo.

En el justo instante en que mis hermanas salieron de casa y oí que la puerta se cerraba, un pánico indescriptible y desconocido hasta el momento se apoderó de mi.

Perdido, confundido y sintiéndome más sólo que nunca, me tocó luchar contra un remolino de pensamientos y emociones tan descontrolado y excesivo, que no tenía ni idea de como hacerlo parar, era tal la cantidad de pensamientos y emociones que en ese instante nublaban mi mente que mi respuesta instintiva fue bien simple, comencé a llorar.

Lloraba sin sentir la necesidad de hacerlo, es más, las lágrimas se desprendían únicamente de uno de mis ojos, el derecho, lágrimas acompañadas de un extraño tic nervioso que, aún sin comprender el porqué, no cesarían durante días.

Minutos más tarde -siempre con lágrimas en el ojo- la sensación continuó empeorando pues a aquel dolor emocional unido a ese extraño tic, se sumaba otro nuevo malestar esta vez físico; mi corazón había comenzado a palpar de un modo tan agresivo que mi cuerpo entero vibraba a su son.

Se irían sumando nuevos y desconocidos síntomas, mi vista comenzó a nublarse, empecé a sentir pinchazos en la cabeza y un sudor frío inundó mi cuerpo a la vez que grandes vahídos me hacían temer que pronto perdería el conocimiento y caería al suelo.

Desconocía el porqué de todo aquello ya que ni en mi razón ni en mi memoria

existía una respuesta conocida, por ello empecé a pensar que tal vez había llegado mi hora...

Asustado y confundido hice lo posible por acercarme al baño para intentar combatir aquel inminente desmayo que pronto creía me haría perder la conciencia. Una vez llegado, me senté y de un modo mecánico comencé a mojar mi rostro y cuello intentando recuperar el control que ya sentía perdido.

No sabía que me estaba pasando, pero aquellos alarmantes síntomas me hacían pensar y creer que todo tenía un nombre, uno que no me gustaba nada y menos aún esperaba pudiese llegar tan pronto a mí vida, un ataque al corazón.

Todo el mundo conoce a alguien que a su vez sabe de personas que han sufrido un ataque cardiaco y, junto a aquellos síntomas acompañados de palpitaciones tan fuertes, rápidas y estruendosas, mi primera conclusión sería esta. No me daba cuenta que ante mi temor la respiración se hacía entrecortada y, como más tarde comprendería, al atrapar menos oxígeno la sensación de mareo iría en aumento, ignoraba que muchos síntomas estaban relacionados unos con otros y que dejarme llevar por el pánico no hacía sino empeorarlo todo.

Ante aquel desconocimiento y luchando por mi supervivencia, repetí instintivamente la acción de mojarme para evitar el desmayo, fue así como, repitiendo esta sencilla tarea aguantaría estoicamente esperando un final que ya creía cierto.

Pasarían los segundos hasta convertirse en minutos y, aunque todo me parecía extraño, los síntomas no desaparecían y sorprendentemente yo, tampoco lo hacía...

Haciendo lo posible por mantenerme en pie y sin saber el tiempo que había pasado, escuché como se abría la puerta de mi casa, las voces indicaban que mis padres habían llegado y ese reconocer que ya no estaba sólo me ayudó a encontrar algo de paz.

Siendo mis padres quienes se presentaron y pensando que todo se debía a circunstancias que entendía difícilmente podrían aceptar, intenté disimular mis síntomas encerrándome en el baño y fingiendo un mucho más común y menos preocupante problema de estómago.

Todo aquel remolino de pensamientos y emociones al que se unían aquellos incomprensibles síntomas físicos me hacía bastante difícil urdir un plan, por lo que decidí seguir aguantando encerrado en el aseo hasta vislumbrar una solución.

Entendí que el mejor remedio estaba en esperar a que llegase alguno de mis hermanos (en aquellos tiempos no se usaban los teléfonos móviles) y hacerme acompañar al hospital para tratar aquel repentino ataque al corazón que, sin entender cómo, aún creía saber y poder aguantar.

Eterno fue el tiempo hasta que mis hermanas regresaron a casa y, sin hacer notar aquello que sentía -aunque las lágrimas de mi ojo derecho hacían difícil disimular- les dije que algo grave me estaba ocurriendo, sentía que todo estaba terminando, les explique que necesitaba que me acompañasen a urgencias lo antes posible, y... pocos segundos después, ya estábamos de camino.

Al llegar a la recepción expliqué mis síntomas a la enfermera de turno para minutos más tarde, comenzar a comprender la razón, de porqué tantas personas se lamentaban del sistema sanitario español.

Me indignó observar cómo ante síntomas que claramente podían certificar una sobredosis o un ataque al corazón, a la enfermera no se le ocurría otra cosa que mandarme a la sala de espera; no llegaba a comprender como podían hacerme esperar ante manifestaciones físicas tan alarmantes, así que hice mío el dicho de... *¡qué mal estábamos en España!*

Varios minutos después, todavía algo cabreado por la -a mi modo de ver- innecesaria espera, la misma enfermera me indicó que podía pasar a filas, un médico me estaba esperando.

Tras entrar en la habitación que me dijeron, una doctora definida por su blanca bata y un pequeño aparato que ya conocía denominado estetoscopio, me estaba esperando. Comprender que iban a realizarme pruebas tan importantes con un objeto tan pequeño y a mi parecer del todo inútil para tratar el problema, ayudó a confirmar mi teoría sobre el sistema sanitario.

Por fortuna pronto observaría como la médico, tras una larga espera e intentar tratar algo tan grave con un objeto tan simple, se daba cuenta de que la situación podía ser más preocupante de lo que inicialmente había pensado; tras ausentarse un instante, regresó acompañada de un aparato mucho más grande y adecuado para tratar mis síntomas, un electrocardiograma.

Supuse que al observar que mi corazón no se andaba con bromas, habían decidido hacerme pruebas serias y, esta realidad, ayudó a tranquilizarme.

Estaba seguro de sufrir algo grave, sólo quedaba esperar los resultados pero el diagnóstico final me confirmaría que las sorpresas no habían hecho nada más que empezar...

Según la doctora todo aquel jaleo interno, aquellas manifestaciones que parecían alejarme a cada segundo de la vida, esos latidos que propagaban los movimientos de mi corazón a la camilla en la que me encontraba, tenían un nombre, un problema al parecer bastante común y que revestía poco o ningún peligro. Según su diagnóstico, no sufría nada serio, únicamente me había topado cara a cara por primera vez con algo desconocido para mí, una realidad bastante común llamada ansiedad.

Recordaba haber escuchado hablar de este trastorno e incluso conocía

personas que la padecían, pero consideraba, quizá por novato en estas lides, que aquello que yo sentía era algo mucho más grave. Estaba seguro de que existía algún error, sentía que la vida se me escapaba y veía como aquellos médicos aludían a algo que yo consideraba sencillo, genérico y aparentemente poco peligroso como la ansiedad. Personalmente no daba crédito a todo aquello.

La magnitud de mis sensaciones ayudaron a que, al menos, la doctora comprendiese mis dificultades ante esta novedad, por ello me recetó unas pastillas llamadas ansiolíticos que, según dijo, me ayudarían a conciliar el sueño y a sentirme mejor.

Incomprendido y seguro de padecer un problema mucho mayor al diagnosticado, volví a casa junto a mis hermanas. Ignoraba que, aquellos alarmantes síntomas, me acompañarían durante muchos más días, semanas y meses, mucho más tiempo del que habría imaginado posible.

Fuera como fuese, algo en mi interior estaba cambiando. Si el sistema sanitario no lo descubría sería yo quien luchase por conocer cuál era mi verdadero problema.

Comenzaba a vislumbrar la que sería mi mejor medicina, sentía que estaba en riesgo mi supervivencia y por ello una actitud luchadora estaba naciendo dentro de mí.

Haz crecer en ti una actitud luchadora ante las dificultades

2 La hipocondría, tu peor enemigo

La preocupación no elimina el dolor del mañana sino la fuerza del hoy. Corrie ten Boom

Aquel mismo día volviendo del hospital, sin aceptar que mi problema pudiera ser algo tan simple como la ansiedad, expuse mi desacuerdo a mis hermanas. Les comenté que según mi opinión, los médicos a cualquier problema sin un diagnóstico preciso lo metían dentro de un saco al que habían decidido poner un nombre y llamar ansiedad. Yo creía estar sufriendo algo mucho más serio, aunque siendo sincero, conocía bastante poco sobre esta enfermedad.

Entendía que la ansiedad era más bien algo mental que físico y sentía que los médicos evadían su responsabilidad ya que estaba seguro de que me sucedía algo realmente grave. Los síntomas eran claros y bastante llamativos, para empezar, jamás en mi vida había visto a nadie temblar al ritmo de los latidos de su corazón.

Aquel diagnóstico lejos de ayudar a tranquilizarme, conseguiría todo lo contrario. El modo en que la médico quitó valor a mis problemas aludiendo a algo genérico como podía ser la ansiedad, me hizo pensar que el verdadero diagnóstico podía ser mucho más grave. Antes de conocer aquella noticia llevaba ya varias horas con la vista empañada, una taquicardia descomunal y constante, sudores fríos y una sensación de que en cada instante podía perder el conocimiento y caer al suelo.

No sabía también que a partir de aquel momento los días dejarían de ser días e incluso las noches dejarían de serlo, al menos en el modo en que las conocía hasta entonces.

Ante tales síntomas la vida se volvió mucho más complicada. Cada día que pasaba me daba más cuenta de la dificultad que tenía para realizar actividades que antes consideraba sencillas ya que, sobresaltado ante la calidad y cualidad de mis síntomas, no podía apartar mi atención de ellos. Y, si los síntomas eran fastidiosos por el día, pronto comprendería que lo serían mucho más durante la noche...

Aquella primera noche tras reconocer que por extraño que pareciese seguía vivo e incluso sentía sueño como cualquier otra noche, me dirigí a la cama para intentar descansar esperando que aquellas insufribles sensaciones decidiesen también tomarse un descanso, no sabía que al igual que mi cuerpo retumbaba al ritmo de los latidos del corazón también lo haría mi cama, tampoco sabía, que a los vértigos, sudores, pensamientos, respiración entrecortada y el resto de

síntomas que entonces sufría, también les gustaría acompañarme mientras dormía.

Sabiendo que debía de seguir llevando una vida “aparentemente normal”, que al día siguiente tocaba ir a la Universidad y, entendiendo que me iba a ser imposible dormir, acepté hacer uso de aquellas pastillas que la doctora me había recetado.

A partir de aquel día, las noches acompañadas del sueño, aquella placidez que tanto te cuesta dejar al despertar, esa calma, el calor o el resetear tu mente; todo aquello que asociaba con dormir, había desaparecido. Las noches tal vez eran más difíciles que los días, ya que en la oscuridad estaba completamente solo. Mis noches las formábamos yo, mis síntomas y aquella impotencia que comencé a sentir al darme cuenta que estos no desaparecían sino que al contrario, se hacían más fuertes.

Durante varios meses difícilmente conseguiría conciliar el sueño y, cuando lo conseguiría ni siquiera me daría cuenta de ello, puedes imaginar e imagino lo sabes el agotamiento físico y mental que esto provoca.

Sudores fríos, palpitaciones, vahídos, unidos al temblor de los latidos de mi corazón que movían todo a mi alrededor haciéndome recordar la película del exorcista, pesadillas sin necesidad de sueños, ataques al corazón constantes, pensamientos cíclicos que no llevaban a ninguna solución diferente a la locura, una preocupación enloquecedora atenuada al acompañar de mis síntomas a la soledad de mis sueños, en esto (y seguramente muchas otras dificultades más) se habían convertido mis noches.

Todo empezó a partir de aquella etapa en que un día decidiría jugar con algunas drogas, reconocía que aunque no había durado mucho tiempo y fue un acercamiento bastante ligero, las drogas tenían mucho que ver con ese nuevo yo en que me había convertido.

Pocos meses antes uno de mis amigos, concretamente el empollón del grupo, comenzó a probar y utilizar *speed* los fines de semana, y tanto yo como el resto de amigos del grupo intentamos comprender los motivos del mejor modo que entendíamos posible: probándolo también.

Sin llegar a ser dependientes ni utilizar aquella droga para fines distintos al del de ligar los fines de semana, mis dos últimos meses aquella sustancia pasó a formar parte de mi tiempo libre.

Puedo recordar como la primera vez que lo probé me sorprendieron gratamente sus efectos...

Era verano y trabajaba entre semana para sacar algo de dinero y poder pagar algunos de mis gastos. Como se trataba de un trabajo muy físico, al llegar el viernes me faltaban energías tanto físicas como mentales para divertirme del

modo en que en aquellos tiempos me gustaba hacerlo.

Aquel primer tiro me dio un subidón de energía que jamás había experimentado antes con nada natural, esta energía me hacía sentir no sólo más fuerte físicamente sino sobre todo más ágil mentalmente y, debido al trabajo que realizaba en esos tiempos la energía era un bien bastante escaso.

En aquellos tiempos mi principal objetivo los fines de semana era uno y bien sencillo: ligar y, aquella sustancia hacía que me sintiera un perfecto cazador, estos resultados hicieron que me gustase y así seguí tonteando cuando se presentaba la ocasión. El tonteo tendría fecha de caducidad ya que tanto yo como alguno de mis amigos comenzamos a sentir ciertos efectos que no nos gustaron tanto.

Durante el tiempo que duró esta etapa varias cosas me hacían comprender que me estaba equivocando, una de las que peor me hacía sentir era el frecuentar bares o discotecas llenas de gente dependiente, lo eran tanto que, comenzaban la fiesta un jueves por la mañana para terminarla un domingo por la noche. Aquella superficialidad, aquel maltratar el cuerpo de un modo tan tonto para obtener a cambio tan poco junto con ver y reconocer que mucha gente estaba literalmente colgada, me hacía entender que todo aquello, aparte de ser peligroso, no iba conmigo.

Por fortuna los efectos nocivos de aquel período de mi vida comenzaron a llegar. A un amigo lo debieron trasladar en ambulancia ante una fuerte taquicardia, otro sufrió un problema que más tarde comprendí era muy parecido a ese primer diagnóstico que tanto me costaría aceptar.

En mi caso, ese gran cambio en mi vida llamado ansiedad puso un antes y un después en mi juego con las drogas.

Comprendiendo lo reciente de aquel período, entendí que las drogas tenían mucho que ver con mis nuevos síntomas y, como no quería que mis padres me considerasen un yonki desmadrado, intenté llevar la cosa en silencio lo mejor que supe.

Pasaban los días y no apreciaba mejora alguna, sentía que mi vida había cambiado para siempre y me era difícil hablar de ello con nadie. Intentaba disimular aquella orquesta sinfónica en que se había convertido mi cuerpo y, ayudado de ese instinto luchador que nació en mí cuando sentí necesario descubrir la verdad sobre mi enfermedad (y no aquella que me habían diagnosticado), intenté enfrentarme a mi nuevo problema en solitario.

Mi primera necesidad pasaba por descubrir cuál era mi verdadero diagnóstico ya que no aceptaba aquel que me habían dictaminado. Seguro como estaba del fallo, comencé a investigar por mi cuenta, un grave error que pronto se convertiría en una gran lección.

En aquellos tiempos internet no funcionaba como hoy lo conocemos; la información era mucho menor, mucho más pesada y difícil de encontrar. Lo más parecido a Google se llamaba biblioteca y sería allí donde pasaría un buen número de tardes investigando mi realidad.

Quien me conociese podía considerar que estaba enloqueciendo no tanto por mis nuevos rasgos físicos y aquellos ojos como platos sino por no entender un cambio tan radical en mis costumbres. Nunca fui muy asiduo a las bibliotecas, y ese nuevo yo, se había convertido en uno de sus mejores y más frecuentes socios.

Empecé a centrar mis investigaciones en los síntomas que más me preocupaban, el corazón, mis vértigos, y esa especie de vista nublada que me acompañaba con cada abrir de ojos. Tras ojear libros y más libros y hacerme una idea de aquello que podía estar sucediéndome, comencé a valorar dos terribles posibilidades: problemas del corazón o cáncer.

Investigando el corazón empecé a descubrir información asociada a problemas cardíacos a la vez que me observaba y estudiaba constantemente para descubrir cualquier síntoma que pudiese ayudarme a reconocer en mis síntomas esa grave enfermedad que estaba padeciendo.

Pasaban los días y cada vez me sentía peor, no encontraba ninguna enfermedad cardíaca que justificase la gran cantidad y diversidad de síntomas que sentía.

Me daba cuenta que el corazón, aun actuando de un modo nuevo y desconocido, no fallaba, por lo que comencé a investigar la otra posibilidad... obtendría los mismos resultados.

Pasaban los días y, me daba cuenta de que ninguna de estas enfermedades unía tantos y tan diferentes síntomas como los que yo sentía. Poco a poco entendía que mis investigaciones no daban ningún fruto y, lo que es peor, investigando y observando diferentes enfermedades e intentando descubrirlas dentro de mí, cada vez me sentía peor, esta introspección sin rumbo ni sentido no hacía otra cosa que empeorar mi verdadero problema.

Mentalmente la cosa tampoco estaba mejorando, pensamientos cíclicos y sin sentido que no me llevaban a ninguna parte me hacían comprender que podía estar comenzando a perder la razón.

Con el tiempo este último pensamiento era el que más me aterraba, no era el cáncer o una posible enfermedad cardíaca el peor de mis temores, sino haber perdido o poder estar perdiendo la razón.

La locura me preocupaba porque reconocía que uno de los efectos directos de "tontear" con las drogas, una de las secuelas más conocidas, aparte del morir por sobredosis (cosa que aún no había sucedido), era la locura y ante aquellos

síntomas tan misteriosos y un cambio tan radical en mi vida, me sentía de todo menos normal.

Siempre he creído que la locura es algo a lo que nadie puede escapar, algo que puede presentarse ante cualquiera y, aquellos días pensaba que ese algo podía estar naciendo dentro de mí ya que no podía controlar mi mente. Reconocía que para mí estar loco era lo mismo a estar muerto ya que no ser consciente de lo que estás viviendo es lo mismo que no vivirlo.

Aquel hacer de médico de mi mismo intentando estar alerta y dar sentido a cada uno de mis síntomas había dado lugar a que la hipocondría fuese en aumento y, esta hipocondría unida a mi temor a la locura me hicieron decidir que debía desistir en mis investigaciones y buscar otro tipo de ayuda más sano.

Sin darme cuenta había cometido el peor de los errores para enfrentarme a mi problema, problema que pronto descubriría no era otro que aquel primer diagnóstico que no había querido aceptar ni tampoco investigar.

Tratar de combatir la ansiedad creyendo padecer otras enfermedades centrándonos y exagerando la potencialidad de nuestros síntomas es lo mismo a intentar salir de una habitación llena de trampas caminando a oscuras. Con cada paso que das no haces otra cosa que hacerte más y más daño; la mejor y única solución al problema está en encontrar algo de luz para descubrir la puerta que finalmente te permita escapar de esa trampa en la que estás metido.

Tomar la decisión de buscar ayuda no fue fácil pero, ante el angustiante temor de perder la cabeza y reconociendo los pocos frutos de tantos pasos a ciegas, no encontraba nada más importante en aquellos momentos que mantenerme vivo y cuerdo, y aún con el temor de que mis padres llegasen a descubrir alguna de las causas de mi estado, hablé con ellos y les comenté que necesitaba un psicólogo.

Tras varios meses acompañado de un sufrimiento aparentemente sin sentido, sin darme cuenta aún de ello, acababa de tomar la mejor decisión para superar aquel problema, una decisión que haría que las cosas empezasen a cambiar para por fin comenzar a observar algo de luz ante tanta oscuridad.

Para intentar explicar la importancia de buscar esa luz que puede ayudarnos a solucionar nuestros problemas, voy a utilizar una experiencia en la que ir a ciegas estuvo a punto de provocarme grandes quebraderos de cabeza...

2.1 La importancia de comenzar a ver la luz

La felicidad se puede encontrar, incluso en los tiempos más oscuros, solo si se recuerda encender la luz. *El Prisionero de Azkaban* de J.K. Rowling.

Si superas la ansiedad del modo en el que en este libro trato de ayudarte a comprender, te darás cuenta de como enfrentarte a este problema puede hacer nacer una nueva y mejor versión de ti mismo, convirtiéndote en alguien mucho más tenaz de lo que creías posible, así me ocurrió a mí y así te ocurrirá (si quieres) antes de lo que imaginas.

Tras superar aquel difícil y desconocido problema y sentirme más fuerte que nunca, comprendí que mi vida necesitaba nuevos desafíos. En aquellos tiempos existía un lugar en el mundo que deseaba conocer y, ayudado de esta nueva energía, intenté crear una nueva realidad volando hacia ella. Pocos meses más tarde me encontraba en el aeropuerto esperando un avión rumbo a este sueño, camino a la ciudad eterna, destino Roma.

Enamorado de las posibilidades de conocer y descubrir los secretos ocultos en la -a mi modo de ver- ciudad más misteriosa del mundo, busqué y encontré el modo de hacer realidad esta experiencia y, una vez allí me enamoré tanto de la ciudad y de sus gentes que me costó más de nueve años terminar una etapa que inicialmente no debía haber durado más de cuatro meses.

Tras varios años en la *caput mundi*, comencé a observar como cada dos o tres años una necesidad interna me pedía cambiar de casa; ya fuera por comodidad, amistades o necesidades de cambio, llegaba un momento en que tocaba preparar la mudanza y aventurarse a conocer otras realidades.

Fue en uno de estos períodos cuando un amigo del trabajo me comentó la posibilidad de alquilar una habitación muy cerca del Vaticano. Tras visitar la casa y animado de la belleza del piso y de la zona, días más tarde me trasladaría a la que pronto se convertiría en mi nueva morada.

Un día después de realizar la mudanza en este nuevo piso, mi amigo romano Mattiacci me convenció (debo decir que era bastante fácil conseguirlo) para salir de fiesta. En aquellos años trabajaba en la Universidad y, si te digo que lo normal era salir de juerga cuatro días por semana, tal vez me quedo corto...

Apenas conocía bien la casa y, durante aquella fiesta me pillé una gran melopea. Estos dos ingredientes harían de aquella noche algo bastante extraordinario. A aquella resaca le acompañó la vergüenza al recordar como había terminado la noche.

Muchas fiestas se llevan consigo gran cantidad de recuerdos, pero la de aquella noche, al menos durante el tiempo que pasó entre llegar a casa hasta entrar en mi cama, no sería así. Aquellos instantes se grabarían a fuego en mi memoria...

Recuerdo como al llegar al portal de mi nueva morada sentí unas ganas terribles de ir al baño y soltar aquellos líquidos que ocupaban mi vientre, debido a esto, subí las escaleras lo más rápido que pude y (siempre pasa lo mismo) aguante hasta meter las llaves en la cerradura de la puerta; llegados a este punto nuestro cerebro nos hace comprender la cercanía del baño con lo que, inconscientemente, bajamos la guardia y difícilmente podemos retener los fluidos por mucho tiempo; así que, tras abrir la puerta... *¡tocaba correr!*

A toda prisa y ante la novedad de una casa casi desconocida para mí, me era bastante difícil recordar donde se encontraban las luces, lo que sí sabía era que a mitad del pasillo se encontraba el baño por lo que rápidamente y a oscuras me dirigí hacia allí.

Cuando finalmente llegué a lo que entendía era el baño, abrí la puerta y busqué las luces. Según recordaba el interruptor debía encontrarse a la derecha de la puerta una vez abierta, pero, incomprensiblemente no estaba allí, no le di mucha importancia ya que al ser nuevo inquilino, había utilizado una o dos veces aquel baño y entendía que podía equivocarme o recordar mal la ubicación de algunas cosas.

Siendo prioritario soltar aquellos líquidos que amenazaban con salir, decidí hacer el camino entre la puerta y la taza, una vez más, a oscuras.

Mi cerebro reconocía cuál podía ser la distancia "a ojo" así que, pocos pasos después, giré a la derecha, lugar en que se suponía debía estar la taza, para en tinieblas, empezar a buscarla con las manos.

Mis extremidades comenzaron a moverse en la búsqueda de tan preciado objeto en el que hacer mis necesidades, no aguantaba más, y, por extraño que pareciese el inodoro, del mismo modo que había sucedido con las luces, tampoco se encontraba donde debía.

Ante la inminencia de una fuga incontrolada mi cabeza realizó una sencilla a la vez que rápida, observación. La razón me decía: *puede que te hayas equivocado de lado*. Gracias a este razonamiento gire rápidamente mi cuerpo 180 grados intentando localizar una vez más la cada vez más preciada taza del wáter.

Seguía sin encontrar nada pero, ante la casi completa oscuridad mis ojos apreciaron un objeto de un blanco resplandeciente que me hacía entender que

finalmente mi organismo podría descargar tan pesada carga y conseguir aquella ansiada paz. Había llegado el momento de bajar la bragueta del pantalón, la tan deseada taza de un blanco resplandeciente se encontraba, finalmente... frente a mí.

De pie con la bragueta bajada y mis manos intentando dirigir mi órgano a ese blanco tanpreciado, una voz me trasladó a una nueva realidad.

Pocos metros tras de mí la voz ligeramente transformada por el sueño de mi compañera de piso repetía mi nombre, una y otra vez...

Mi lógica decía que estaba en el baño así que no podía comprender que podía estar ella en lo que a mi entender (debido a la ubicación desde la que procedían las voces) era la bañera. Mi primer pensamiento fue: ¿Qué coño hace mi compañera de piso durmiendo en la bañera? No lo podía entender pero, por si acaso, decidí subir la cremallera escondiendo mis partes a la vez que intentaba dar algo de sentido a todo aquello.

En pocos instantes, dentro de mi cabeza, se hizo la luz...

Desconocedor como era de aquel reciente territorio que era mi nueva casa, y, seguro como estaba que no existía una persona en el mundo que pudiera utilizar una bañera a modo de colchón, entendí que aquello no era el cuarto de baño sino la habitación de mi compañera de apartamento Ioana. Acababa de cometer uno de los errores más garrafales a la vez que divertidos de mi existencia.

Ante tal descubrimiento y sin entender del todo como había podido equivocarme, guiado casi exclusivamente por aquella cuestión de vida o muerte en que se había convertido esta necesidad biológica, consideré secundaria la necesidad de dar explicaciones por mi error, ya que no habría estado bien visto hacer las dos cosas a la vez y... la primera no podía aguantarla durante mucho más tiempo.

Velozmente y sin decir palabra, salí de la habitación y me dirigí a aquella más próxima; aquí la luz se encontraba en su sitio, la bañera e incluso el objeto más buscado, la taza, se hallaban justo donde recordaba debían encontrarse. Finalmente, había llegado al baño...

Tras disfrutar de tan ansiada paz, reconocer la hora y darme cuenta de mi tremendo error, no encontré mejor solución que dirigirme a mi cuarto a dormir la mona, ya pensaría al día siguiente el modo de explicar a mi compañera (que apenas conocía) la razón de mi despistado intento de orinar en su habitación.

Al día siguiente al despertar lo recordé todo y una profunda vergüenza me envolvió, llegaba el momento de pedir disculpas, y afortunadamente, tras una agradable conversación comprendí que aquelpreciado objeto que confundí con

el inodoro no era otra cosa que el libro de derecho jurídico de Ioana, un libro de lomo blanco, resplandeciente, tan iluminado como una taza de baño a la luz de la luna.

Por suerte, gracias en parte al buen humor de mi compañera, aquel incidente me hizo comprender mi gran error y no dejó de convertirse en una graciosa anécdota aunque, sé que de haber meado en su libro, las cosas habrían cambiado mucho. Pensé que podía haber sido aún peor si por cualquier motivo se me hubiese ocurrido darme una ducha y, fue este pensamiento el que me ayudó a relativizar el problema haciendo aparecer una leve sonrisa en mi rostro.

El mensaje que aquella anécdota puede traer consigo podría ser este: ante las necesidades internas de recuperar la calma, necesitamos una luz, una señal, un orden, de no ser así el cerebro puede jugarnos malas pasadas, podemos buscar donde no debemos y acabar meando fuera de la taza o lo que es peor, en el libro de derecho de nuestra compañera, quizá pisando su vientre o algún órgano próximo, así no haríamos otra cosa sino agravar aún más el problema.

Con la ansiedad sucede lo mismo, necesitamos situarnos en el correcto camino, buscar y encender la luz y observar bien cuál es la taza, el camino, la meta y cuáles son nuestras necesidades.

No debemos asociar lo que nos ocurre con aquello que podamos deducir haciendo de médicos de nosotros mismos, pues del mismo modo que me sucedió, podremos equivocarnos de habitación y cometer un grave error que lejos de ayudarnos a llevar una vida mejor, nos aleje de ella.

Ante el inicialmente desconocido problema, aquella decisión de buscar ayuda sería la luz que, poco a poco, me ayudaría a encontrar la meta, a soltar aquello que me hacía estar tan mal, a descargar y, volver a encontrar el equilibrio perdido, la paz tan necesaria a veces en el camino que es la vida.

Todo comenzaría con un primer paso: entrar en la habitación correcta, olvidar otras posibles enfermedades y dejar de lado la locura para centrarme y entender que era realmente la ansiedad, comprendiendo que aquello que sufría, no podía llamarse de otra manera.

Si estás dispuesto a ver y aceptar la realidad, comprender y asegurar que lo tuyo es ansiedad, observarás como el camino hacia la solución es mucho más fácil. *Con un orden, tu vida empezará a cambiar.*

Tal vez también te cueste aceptar que tu problema real se resuma en algo tan aparentemente simple como puede ser la ansiedad, tal vez creas conocer cuál es tu motivo o eches vista al pasado o a algún problema personal que te ayude a creer que tu trastorno es bien distinto; puede que, y esto es lo más importante,

desconozcas que es realmente la ansiedad y sin darte cuenta no te has dado la posibilidad de querer conocer y comprender su verdadero significado.

Te animo y aconsejo a que cambies de perspectiva. Intentaré ayudarte a comprender qué es realmente este trastorno que vamos comentando y, estoy seguro, que pronto descubrirás que no hay otras posibilidades. Te ayudaré a asegurar que no existe otra enfermedad que englobe tantos y tan diferentes síntomas como los que hoy sufres, en cuanto comiences a aceptar esta realidad habrás dado un paso de gigante hacia tu completa recuperación.

Para resolver cualquier conflicto necesitamos orden y claridad, encender la luz nos devolverá a la realidad.

3 El primer gran paso: aceptar la ansiedad

Un viaje de mil millas comienza con un primer paso. Lao Tse

No es lo que nos ocurre lo que nos hace sufrir, sino aquello que nos decimos a nosotros mismos acerca de lo que nos ocurre. Epícteto

En mi vida he recurrido a tres psicólogos, considero que es mucho más fácil ser objetivo con otra persona que con uno mismo y por ello entiendo que buscar ayuda o consejo fuera cuando no lo encuentras dentro, puede ser una solución inteligente y valiente, pero, siendo nuestra salud un tema importante, no vale cualquier ayuda, es necesario encontrar a quien realmente pueda, sepa y quiera ayudarnos.

De entre los psicólogos que he frecuentado puedo asegurar que dos de ellos no me ayudaron lo más mínimo.

Uno se empeñaba en observarme y escuchar mientras sus gestos cambiaban a cada palabra que yo pronunciaba, buscaba las causas en mi pasado pero del presente no quería saber nada. Al no sentir cambio alguno y comprender que no sólo perdía mi tiempo sino también mi dinero, decidí dejarlo.

El otro que tampoco me aclaró las ideas, no solo se limitaba a escarbar en mi niñez sino que iba mucho más allá intentando conocer la niñez de mis bisabuelos y tatarabuelos, creía que mis conflictos internos tenían raíces muy lejanas, tanto que, creyó haberlas descubierto en un tatarabuelo que hace más de cien años moriría fusilado por las tropas franquistas. Consideré que este psicólogo estaba bastante más ido que yo, así que, pensando en mantener mi salud mental y alejarme de taras desconocidas hasta el momento, lo saludé para siempre.

Existiría uno que sí me ayudó, esta vez en gran medida, aquel que me supo comprender y animó a superar una de las etapas más complicadas de mi juventud, una persona que me llevó a ver la luz y a ponerme manos a la obra, alguien que me animaría a introducirme en el correcto camino para hacer desaparecer ese desconocido trastorno llamado ansiedad. Para hacer la lectura más sencilla lo llamaré *P*.

P era un psicólogo de centro de salud, no un psicólogo de 50 o más euros la hora sino alguien con clara empatía; tenía seguramente un sueldo fijo y tal vez por ello no necesitaba alargar más de la cuenta ningún tratamiento, *P* iba directo al grano, se ponía en tu lugar y buscaba el mejor modo de ayudarte, si veía que tenías prisas, te hacía comprender que todo lleva su tiempo pero insistía en que nos pondríamos a trabajar lo antes posible. Por suerte *P* no necesitaba remover

pasados ni historias de tatarabuelos, sabía lo que llevaba entre manos y además...lo sabía muy bien.

Si crees que necesitas ayuda para comprender y superar la ansiedad escuchando a alguien que sabe de qué habla te recomiendo que busques un psicólogo de un centro de salud o un psicólogo con buenas referencias, alguien que realmente se centre en ayudarte sin pensar en alargar tu tiempo de recuperación para incrementar sus beneficios. Te recomiendo a profesionales que fundamenten la terapia en tu acción, no hay necesidad de escarbar demasiado en tu pasado sino de cambiar esas pequeñas cosas que seguramente desconoces, alguna de las cuales en lo referente a ese problema que aquí tratamos, espero pronto ayudarte a conocer.

P me ayudó a superar la ansiedad del modo más sencillo y eficaz posible. Nunca con medicinas, visitas al pasado o terapias de choque, *P* sabía lo que yo necesitaba conocer, entendía que lo primero y esencial era que me diera cuenta de lo que me sucedía, es decir, entender que era la ansiedad y que aquellos síntomas que padecía, el duende sufriente, no pertenecía a ningún otro grupo de enfermedades y menos, terminales. *P* fue determinante para redirigir mi vida y poder comenzar a sentir de nuevo el equilibrio que tanto necesitaba para superar aquel doloroso y atormentado trastorno que en mi vida se había presentado.

P me indicó el camino, me explicó que tenía que comenzar por aceptar que aquello que sentía sólo tenía un nombre para continuar mirando dentro de mí y observar cuales eran mis síntomas y cuando y porque se sucedían, también me aclaró que uno de los caminos más rápidos hacia la locura, era hacer de médico de uno mismo en el tiempo libre, asociar cualquier síntoma a otra enfermedad no haría sino generar más ansiedad, con todo lo que ello conlleva. Me hizo entender que la base para dejar de sufrir pasaba simplemente por aceptar y reconocer cuál era el verdadero problema, para, desde este punto de partida, comprender el modo en que podría superarlo.

Partiendo de este punto todo empezaría a cambiar, *P* me daría las bases para comprender que era la ansiedad y cuál era la razón de padecerla.

Para que creyese su teoría me regaló un libro del que, centrado en su lectura, olvidé hasta su título. Un escrito que no dejaba lugar a dudas, un texto que certificaba que mis síntomas no eran otra cosa distinta a aquel primer diagnóstico que tanto me había costado aceptar.

Yo, mis síntomas y aquel nuevo compañero en forma de libro, pasarían a dar forma a la mejor terapia, me ayudarían a entender que todo aquello que sufría no era algo terminal y por otra parte, existía una cura.

Tras aceptarlo y mucho más animado, me adentraría en aquellas palabras de sana redacción para en poco tiempo descubrir información que inundaría de luz mi camino: una concreta lista que mostraba todos y cada uno de los síntomas de la ansiedad. Dándome cuenta de que no existía ninguna otra dolencia que englobase estas físicas y molestas manifestaciones, acepté la ansiedad comprendiendo cuál era mi verdadero y único problema. *A partir de aquí, todo empezaba a cambiar...*

Reconocer que tu problema tiene un nombre, definirlo y saber que no se trata de algo terminal, hace que tu preocupación y tus síntomas se relativicen y disminuyan inmediatamente. La base para dejar de sufrir innecesariamente está en reconocer cuál es tu problema, asegurarte de que no perderás la cabeza ni mucho menos acabará tu vida para, llegados a este punto, recuperar la calma y poder... *pasar a la acción.*

Si quieres empezar a sentirte mejor haz lo mismo. Intentaré señalarte un listado con los síntomas de la ansiedad para que puedas observar como muchos que de seguro padeces, también están ahí.

A partir de aquí deberás comprender que es imposible que exista una enfermedad que englobe tantas y tan distintas manifestaciones. Esta realidad, debe ser suficiente para descartar otras posibilidades y eliminar la hipocondría, uno de los peores enemigos hacia tu recuperación. Aquí tienes tu primer gran paso.

Descarta, ayúdate y entiende que lo que sufres tiene un nombre y, sobre todo, anímate y reconoce que por esto no se muere, existe cura, una salida que pronto harás tuya, no es el fin del mundo sino el comienzo de una nueva etapa que puede convertirte en una persona mucho más fuerte.

Este libro trata de ayudarte a comprender esta teoría, una teoría que puedo asegurarte es cierta, tanto para mí como para ti o cualquier otra persona, reconocer esta realidad es la primera acción que procurará una vuelta a la calma. Poco a poco sentirás cómo la ansiedad ya definida en tu interior y tu puesta en acción traerá consigo muchos y muy buenos beneficios.

Eliminar la muerte cercana y la locura de mis posibilidades me hizo recuperar algo de paz, los nuevos conocimientos que *P* y aquel libro me ayudaron a conocer me estaban indicando cuál era el camino a seguir.

3.1 Los síntomas de la ansiedad

En aquel libro que se convirtió en mi guía, se resumían muchos de los síntomas de la ansiedad, estos se dividían más o menos de este modo:

- Síntomas físicos: Taquicardia, palpitaciones, opresión en el pecho, falta de aire, temblores, sudoración, molestias digestivas, náuseas, vómitos, "nudo" en el estómago, alteraciones de la alimentación, tensión y rigidez muscular, cansancio, hormigueo, sensación de mareo e inestabilidad. Si la activación neurofisiológica es muy alta pueden aparecer alteraciones del sueño, la alimentación y la respuesta sexual.

- Síntomas psicológicos: Inquietud, agobio, sensación de amenaza o peligro, ganas de huir o atacar, inseguridad, sensación de vacío, extrañeza o despersonalización, temor a perder el control, celos, sospechas, incertidumbre, dificultad para tomar decisiones. En casos más extremos, temor a la muerte, la locura, o temor al suicidio.

- Síntomas de conducta: Estado de alerta e hipervigilancia, bloqueos, torpeza o dificultad para actuar, impulsividad, inquietud motora, dificultad para estarse quieto y en reposo. Estos síntomas vienen acompañados de cambios en la expresividad y lenguaje corporal: posturas cerradas, rigidez, movimientos torpes de manos y brazos, tensión de las mandíbulas, cambios en la voz, expresión facial de asombro, duda o crispación. La persona está alerta.

- Intelectuales o cognitivos: Dificultades de atención, concentración y memoria, aumento de los despistes y descuidos, preocupación excesiva, expectativas negativas, rumiación, pensamientos distorsionados e inoportunos, incremento de las dudas y la sensación de confusión, tendencia a recordar sobre todo cosas desagradables, sobrevalorar pequeños detalles desfavorables, abuso de la prevención y de la sospecha, interpretaciones inadecuadas, susceptibilidad...

- Sociales: Irritabilidad, ensimismamiento, dificultades para iniciar o seguir en una conversación, en unos casos, y verborrea en otros, bloquearse o quedarse en blanco a la hora de preguntar o responder, dificultades para expresar las propias opiniones o hacer valer los propios derechos, temor excesivo a posibles conflictos, etc.

En aquel manual se explicaba que no todas las personas tienen los mismos síntomas ni estos la misma intensidad, cada ser humano es un mundo aparte.

Llegados a este punto, me gustaría que observases una cosa: *¿Cuántos de estos síntomas arriba indicados estas padeciendo?*

Seguramente más de uno.

Ahora llega otra cuestión más importante a la que espero respondas con un sí:

*¿Puedes aceptar que únicamente sufres ansiedad y eliminar otras posibilidades?
¿Puedes aceptar que no existe otra enfermedad diferente que englobe tantos y tan diferentes síntomas?*

Si a esta última pregunta has contestado con un "no", te recomiendo que vuelvas al inicio del capítulo a la vez que observas nuevamente cuáles son tus síntomas. Si no las tienes todas contigo te animo a que intentes encontrar cualquier otra enfermedad que englobe todos y cada uno de tus síntomas, estoy seguro de que por mucho que investigues nunca la hallarás.

Antes de seguir leyendo es importantísimo que hayas entendido esta primera lección, *no sufres nada distinto a la ansiedad*. Es importante que interiorices esta verdad para seguir el camino que estamos llevando juntos, si crees o quieres seguir creyendo que tu problema es otro, ninguna acción que decidas emprender podrá devolverte la calma.

Cada persona, según su predisposición biológica y/o psicológica, se muestra más vulnerable o susceptible a unos u otros síntomas, lo que no se decía en el libro pero si me ayudó a entender aquel psicólogo, es que no existía enfermedad mortal alguna que agrupe tantos y tan diferentes síntomas; la única enfermedad que podía adoptar sintomatologías tan variadas era aquella a la que me estaba enfrentando, la ansiedad; no sufría nada mortal ni me estaba volviendo loco ya que este mismo trastorno contemplaba un gran número de manifestaciones psicológicas como podía ser adoptar la creencia de acercarse a la locura.

En el momento en que acepté esta realidad, me centré en el camino que debía recorrer y dejé de disipar energías en tareas o investigaciones sin sentido; en cuanto tú hagas lo mismo, tu vida empezará a cambiar.

Reconocer esta gran verdad me hizo recuperar la alegría para una vez más animado, continuar el camino hacia esa luz, ese final del túnel que me devolvería a la vida.

Me daba cuenta, aunque me costase aceptarlo, que tanto P como los médicos que me realizaron aquel primer diagnóstico tenían razón. Observando esta nueva realidad, intenté reconocer mis síntomas y ayudándome de la lista anterior subrayé aquellos que yo padecía, quedándome con una lista más o menos así:

- Físicos: Taquicardia, palpitaciones, opresión en el pecho, falta de aire, temblores, sudoración, tensión y rigidez muscular, cansancio, hormigueo, sensación de mareo e inestabilidad. Alteraciones del sueño, y seguramente, aunque no lo recuerdo bien, alteración de la respuesta sexual.

- Psicológicos: Inquietud, agobio, sensación de amenaza o peligro, ganas de huir o atacar, inseguridad, sensación de vacío, sensación de extrañeza, temor a perder el control, incertidumbre. En casos más extremos como era el mío, miedo

a volverme loco y/o a la muerte.

- De conducta: Estado de alerta e hipervigilancia, bloqueos, torpeza o dificultad para actuar, impulsividad (sobre todo al comer), inquietud motora, dificultad para estarse quieto y en reposo.

- Intelectuales o cognitivos: Dificultades de atención, concentración y aumento de los despistes y descuidos, preocupación excesiva, expectativas negativas, rumiación (pensamientos cíclicos), pensamientos distorsionados e inoportunos, incremento de las dudas y la sensación de confusión, tendencia a recordar sobre todo cosas desagradables, sobrevalorar pequeños detalles desfavorables, abuso de la prevención y de la sospecha, interpretaciones inadecuadas, susceptibilidad.

- Sociales: Irritabilidad, ensimismamiento, dificultades para iniciar o seguir una conversación, bloquearse o quedarse en blanco a la hora de preguntar o responder (esto se debía sobre todo a tener otra preocupación mayor en mente, controlar mis síntomas).

Muchos eran mis síntomas, casi todos los de la lista, y junto a ellos sentía que me estaba convirtiendo en un completo desastre, tanto que, una experiencia vivida llamaría mucho mi atención.

Como explicaba al inicio de este libro, aquellos años en que convivía con la ansiedad, el duende que a día a día me abordaba, estudiaba Ingeniería Informática y, entre las muchas asignaturas existía una llamada Compiladores que me parecía demasiado complicada. No me gustaba en absoluto y tampoco entendía cuál podía ser su utilidad práctica. Poco importaba mi opinión ya que para conseguir el título debía superarla.

Tras suspenderla en tres convocatorias comencé a sentir la necesidad vital de quitármela de encima de una vez por todas. Consciente de que en aquellos tiempos (en gran parte debido a mi problema con la ansiedad) no socializaba demasiado, me centré entre otras cosas en realizar bien aquel examen y eliminar este otro problema del saco de problemas que estaba arrastrando.

Con esta prioridad como nueva meta, pase varios días estudiando junto a un amigo de la universidad. Al ser un examen repleto de ejercicios mi amigo utilizaba una técnica para ahorrar papel realizando diferentes ejercicios sobre una misma hoja, su recurso se basaba en usar lápiz y goma para, tras realizar un ejercicio y consultar el resultado, borrarlo y poder utilizar la misma hoja para uno nuevo.

Como muchas veces he sido algo *sinsustancia*, suelo pensar mucho en la necesidad de aprender a ser más ético, así que pensé que aquella técnica podía tener sentido y utilicé ese método hasta que aquella actividad se convirtió en

algo mecánico también para mí.

Tras estudiar concienzudamente y realizar una cantidad ingente de ejercicios me sentía preparado, así que bastante confiado ante mis opciones el día del examen me dirigiría a realizarlo junto con mi lápiz y mi goma de borrar, los folios, esta vez, los pondría el profesor.

Salí bastante contento del examen y, para asegurar del todo esa sonrisa que dibujaba mi rostro, consulté los resultados con algunos de mis compañeros que se reunían a la salida; la mayoría de las respuestas coincidían así que estaba seguro de haberme quitado finalmente aquel muerto de encima.

Cuál sería mi sorpresa cuando días después al consultar las notas en el tablón de exámenes, mi resultado fue de un uno sobre diez. Había vuelto a suspender pero esta vez no podía creer en la justicia de aquel mísero resultado, consciente y seguro de que existía algún error me dispuse a impugnar el ejercicio y pedí cita con el profesor para revisar la nota.

Días más tarde acudiría a la revisión seguro de luchar contra una injusticia pero, una vez comprobé mi examen no pude hacer nada distinto a quedarme sin palabras. Jamás hubiera imaginado ver aquello que vieron mis ojos y menos aún que el autor hubiera sido yo...

Las hojas de respuesta de mi examen no eran otra cosa que a un sinfín de números, fórmulas, resultados y garabatos sin sentido, todo estaba... *¡completamente borroso!*

Borroso porque yo mismo lo había borrado todas las respuestas utilizando mi técnica de ahorro de folios para realizar uno sobre otro los diferentes ejercicios.

Avergonzado comprendí que el profesor no tenía culpa alguna y que no había por donde rascar así que agradecí la imaginación del maestro por haberme puntuado tan generosamente ante aquel conjunto de borrones sin sentido, pedí disculpas y le expliqué que mi técnica unida a mi preocupación, me habían jugado una mala pasada

Tocaba volver a estudiar aquel infierno de asignatura, pero una cosa era segura, la próxima vez... *¡usaría bolígrafo!*

Aquel fue un ejemplo como tantos otros, que me indicaban que mi excesiva preocupación, el desmesurado pensar y observar aquellas sensaciones que me invadían, no hacían otra cosa que alejarme de la vida y del presente, debía atacar mis síntomas, necesitaba volver a la vida.

Tras tomar conciencia que aquello que sufría tenía nombre, reconocer que la ansiedad englobaba todos y cada uno de mis síntomas (incluidos el creer que estaba volviéndome loco), comprendí que acababa de entrar en el justo sendero para volver a tomar el control de mi vida.

Para recuperar el equilibrio que tanto ansiaba, la única solución posible era seguir investigando (esta vez siguiendo el consejo de *P*), cuáles eran las causas de aquella enfermedad. Cada vez se iba haciendo todo más claro, en breve conocería una nueva palabra desconocida hasta el momento que daría más sentido a la realidad de aquellos días.

Emprende el correcto camino, no intentes hacer de médico creando posibilidades que no existen.

3.2 El desequilibrio y la homeóstasis

Hay que buscar el buen equilibrio en el movimiento y no en la quietud.
Bruce Lee

La potencia sin control no sirve de nada Slogan publicitario de la marca Pirelli

Pronto comenzaría a descubrir que la ansiedad o más bien mis ganas de dejarla atrás traerían consigo nuevos aprendizajes, útiles también, para la vida.

Descubriría que gracias a este problema aprendería a conocerme mejor, a saber elegir tanto lo que me metía en el cuerpo como aquello que me rodeaba, a la vez que utilizaba herramientas y técnicas para mantener el control. También conocería nuevas palabras que me acompañarían en el camino, una de las que más llamaron mi atención fue la de *homeóstasis*, que significa:

Conjunto de fenómenos de autorregulación, conducentes al mantenimiento de una relativa constancia en la composición y las propiedades del medio interno de un organismo.

Las páginas de aquel libro y la citada palabra ayudaron a comprender mejor cual era mi estado en esos momentos, vivía básicamente en un estado de desequilibrio.

En aquel escrito una gráfica indicaba el nivel óptimo de homeóstasis, el rango de equilibrio perfecto para el correcto funcionamiento de un ser humano.

Se explicaba también el modo en que nuestro cuerpo utiliza mecanismos de regulación internos para mantenernos dentro de este equilibrio y cómo, ante factores internos como el estrés, la ansiedad, enfermedades como la depresión, o agentes externos como las drogas o las fobias, ese equilibrio, podía romperse.

Se insistía en que ante estos desequilibrios (niveles más altos o más bajos del rango óptimo de homeóstasis) el cuerpo humano dejaba de funcionar con normalidad, y por ello, la máquina empezaba a fallar.

Entre los efectos que esta desarmonía provocaba, podía estar que el corazón bombease más de lo normal, que se generase sudoración excesiva o que el iris se dilatase haciendo posible la entrada de una mayor cantidad de luz. Estos eran sólo algunos de los efectos que venían provocados ante un desequilibrio químico que producía una alteración en nuestros niveles de homeóstasis.

No precisaba tener estudios en medicina para comprender que uno más uno hacían dos, las cosas iban tomando sentido...

Tras muchas investigaciones erróneas intentando descubrir el problema que me afectaba, pensando en la posibilidad de padecer algún tipo de cáncer o enfermedad coronaria, aquel libro, aquel psicólogo y esta novedosa palabra, me

hicieron entender más que nunca que el origen de mi particular historia era algo más básico, lógico y hasta biológico.

Mi organismo por diferentes motivos, muchos de los cuales aún tendría que descubrir, se había desequilibrado y era esta la razón por la que funcionaba tan mal, no había nada de místico, sobrenatural o mortal en todo ello.

Sólo quedaba por descubrir las razones por las que un cuerpo podía reaccionar tan negativamente ya que sinceramente, no entendía el por qué el mío, se comportaba tan mal.

Mi cabeza, teóricamente (dejando a un lado algunos fragmentos de mi vida como la experiencia con aquel examen que terminé borrando) estaba bien, pero no entendía la necesidad de tener que sudar tanto, ver tan mal, escuchar constantemente los latidos de mi corazón o convivir con aquella constante sensación de vértigo y mareos.

Como ex-ansioso ahora puedo decirte que el secreto para superar la ansiedad, no es otro sino seguir un sencillo camino, empezar por darle nombre y eliminar otras posibilidades para seguir por observarte y conocer cuáles son tus motivos. Conocidos los efectos, llegarás a las causas y para ello, te tocará enfrentarlos hasta ir observando como poco a poco desaparecen de tu vida. Enfrentarte a tus problemas hará que desaparezcan tus causas, y sin causas no habrá efectos, de este modo tus síntomas podrán desaparecer para siempre.

Piensa en tu cuerpo como en un coche, si el motor falla es inútil que intentes arrancarlo a patadas o maldiciendo tu suerte, las opciones son dos: ir al mecánico o, con paciencia investigar las causas para encontrar la solución.

Aunque con la ansiedad puedas sentirte bastante más jodido que ante un fallo mecánico, entender las causas y ponerles remedio es mucho más fácil que ponerse a estudiar mecánica sin tener idea de ello. Puedes, si lo necesitas, ayudarte de un psicólogo pero, personalmente, viendo las cosas del modo en que hoy las veo creo que no siempre es necesario, si en aquellos días un libro como este hubiera llegado a mis manos, habría podido superar aquel problema invirtiendo mucho menos tiempo, energías y malos ratos. Esta es la razón por la que decidí escribir este libro, intentar poder ayudar a otras personas que, al igual que me sucedió en su día, no ven una salida ni comprenden su situación, ayudándoles a entender que existe un modo de superar la ansiedad para siempre.

Como muchas otras personas viví el proceso, sufrí lo que hoy puedes estar padeciendo y seguramente aquellos días hagan buena parte del “saco” de los días más difíciles de mi vida. También puedo decir que gracias a superar este problema me hice más fuerte, hoy son ya muchos los años en que vivo solo a miles de kilómetros de casa, sin estar condicionado por temor al retorno del

ansia o a un posible brote.

Durante la vida, he podido sufrir más episodios de ansiedad, pero, tras entender lo que intento ayudarte a comprender en este libro, siempre he sabido que soy y seré más fuerte que la ansiedad.

Si comprendes, acotas, y entiendes que no hay nada de extraño o metafísico en este problema, si dejas de asociar tu estado a un posible fallo o tara mental y eliminas el adjetivo débil o diferente por haber sufrido o estar sufriendo este desequilibrio, si entiendes que es algo totalmente natural y observas cuáles son tus causas, llegarás a comprender que no hay nada que temer sino mucho que aprender.

Tras conocer la homeóstasis descubres que únicamente necesitas volver a estabilizar tu máquina, pronto entenderás que eres, fuiste y serás siempre más fuerte de lo que en ocasiones hayas podido creer, la ansiedad no condicionará tu vida.

Descubriendo, aceptando y acotando mi realidad, sentía que iba llegando el momento de pasar a esa acción que me devolvería el equilibrio. Necesitaba recuperar esos niveles correctos de homeóstasis que me restituyeran la vida pero, antes de empezar con ello debía entender porqué me había ocurrido a mí, cuál o cuáles eran mis errores, mis causas.

Buscando en mi interior pronto daría con el principal responsable, aquel que desataría la bomba emocional que llevaba dentro, un cerebro desconocido y de nombre peculiar era el causante de todo...

La ansiedad es fruto de un desequilibrio interno, una alteración en nuestros niveles correctos de homeóstasis.

3.3 Un cerebro con nombre de reptil

Lo esencial es invisible a los ojos. Antoine de Saint-Exupery - El Principito.

El corazón tiene razones que la razón desconoce. Blaise Pascal

Mi cuerpo seguía comportándose de una forma extraña, aún me costaba dormir y mi vida estaba todavía lejos de volver a aquello que, antes de conocer la ansiedad, consideraba una vida normal. Era consciente de todo, pero también sentía que estaba dando grandes pasos hacia el cambio al poder reconocer que aquello que me ocurría tenía un nombre y unas bases científicas, y que mi vida ya no corría peligro. Todo esto consiguió tranquilizarme y ver aquel difícil presente de forma más positiva, mis síntomas se habían reducido en gran manera y cada vez daba menos importancia a que volvieran; aún conviviendo con la ansiedad, notaba que las cosas empezaban a cambiar.

Podía empezar a descartar el cáncer o el inminente infarto y más aún eliminar mi mayor preocupación, *¡no me estaba volviendo loco!*

Este primer paso me devolvió algo de calma, pero aún no tenía idea de qué hacer para eliminar la ansiedad completamente de mi vida.

Para convivir mejor con este problema, P me explicó algún que otro truco que podían ayudarme a controlar mis tan temidos síntomas, algunos de estos puedes observarlos en el capítulo *Trucos del durante*. Aceptar la ansiedad, aceptar mi realidad y utilizar estos trucos, no sería suficiente para recuperar el equilibrio, así que continué investigando y atando cabos... pronto conocería el porqué mi cuerpo no funcionaba del modo correcto, quién o qué era el causante de toda aquella inestabilidad en que se había convertido mi organismo.

Existía información muy interesante que hablaba sobre el funcionamiento del cerebro humano en la que se explicaba como nuestro cerebro se puede dividir en 3 más pequeños, cada uno de los cuales gestiona funciones diferentes, y entre todos ellos existía uno, el más pequeño y antiguo, que parecía estar detrás de aquel jaleo en el que me encontraba sumido: *el cerebro reptiliano*.

A grandes rasgos los tres pequeños cerebros que forman nuestro cerebro son:

- el córtex o cerebro racional, que gestiona la razón y la lógica.
- el cerebro límbico, que gestiona las emociones y da sentido a las cosas.
- y el más interno, pequeño y seguramente desconocido de todos, el cerebro reptiliano, que regula las funciones básicas del organismo. Su principal objetivo, *nuestra supervivencia*.

El libro daba algunas pistas sobre la influencia del cerebro de reptil en trastornos como la ansiedad, así que concentré en ello mis investigaciones y, cuanto más conocía este cerebro, más me daba cuenta de la importancia que

tenía en muchos aspectos de nuestra vida.

La acción de investigar me animaba y me hacía sentir más fuerte. Dar sentido a algo tan aparentemente sin sentido como la ansiedad y sus síntomas, me hacía observar algo de luz ante tanta oscuridad, y es por ello que, conocer el cerebro de reptil me devolvió la sonrisa ya que a partir de aquí, todo tenía sentido.

La denominación de "reptiliano" se debe a que fue el primer cerebro que la naturaleza nos otorgó, iniciándose en los reptiles hace más de 500 millones de años,

El ser humano evolucionó, y con su desarrollo cambió nuestro cerebro y aparecieron la razón (córtex) y las emociones (sistema límbico) y, en esa masa que es nuestro cerebro actual, todo quedó unido.

Como te comentaba, el cerebro reptil gestiona nuestra supervivencia controlando funciones básicas del organismo, entre ellas:

- el flujo sanguíneo
- los latidos del corazón
- la temperatura del cuerpo mediante mecanismos como la sudoración
- el subconsciente
- la digestión
- el equilibrio
- la vista
- y... muchas otras funciones del cuerpo humano.

He querido exponer sólo algunas de las funciones que gestiona este cerebro con un único propósito. Puede que mientras leas la lista ya te hayas dado cuenta del porqué o puede que no, pero si no te has dado cuenta de nada raro te animo a que releas la lista lentamente y hagas uso de tu memoria reciente.

¿Has observado algo que haya llamado tu atención?

Si tu respuesta es no, sin duda hay algo que no te permite observar bien el presente, tu ansiedad, así que intento ayudarte...

Repasa rápidamente los síntomas de la ansiedad y después de ello vuelve a leer la lista anterior (funciones que regula el cerebro reptiliano). ¿Te das cuenta de que existe una relación directa entre ambas listas?

Esta relación se debe a una razón bastante básica: *¡todo empezó aquí!* El cerebro de reptil fue el que dio la orden para activar y dar vida a la ansiedad en nuestro organismo.

En aquel momento de mi investigación la luz se hizo mucho más grande; las pesadillas, los latidos del corazón, la sudoración, la vista y las funciones motoras, entre otros de los muchos síntomas, lo dejaban claro, *¡todo había empezado aquí! ¡todo tenía sentido!*

Había llegado el momento de entender porqué sin aparente motivo, debía

seguir conviviendo con aquellos síntomas tan desagradables, entender porqué este antiguo cerebro había sentido la necesidad de activar una respuesta tan inquietante como la ansiedad en mi organismo.

Soy de las personas que opinan que casi todo en esta vida tiene una causa y que, tal vez el mejor modo de atacar cualquier tipo de problema pasa por conocer cuáles fueron los motivos o causas que lo generaron. A este punto de la investigación había llegado y no pensaba detenerme hasta entenderlo todo.

Una almorranas, un resfriado, una alergia, que te pongan los cuernos e incluso lo que muchos llaman buena o mala suerte, normalmente tiene una causa, un algo que provoca todo. En este caso, el desequilibrio generado por el cerebro reptiliano era el efecto de diferentes causas o motivos que pronto descubriría.

Mi razonamiento básico fue algo parecido a este:

Causa-efecto: Una o varias causas generaron un desequilibrio activado por mi cerebro de reptil. Este cerebro comprendió la necesidad de actuar provocando cambios en varias funciones del organismo, lo que derivó en un desequilibrio de los niveles de homeóstasis, fue así como la ansiedad llegó a mi vida y muy probablemente, también a la tuya.

Me daba cuenta que para volver a recuperar la armonía, no bastaría con reconocer racionalmente que yo estaba bien y que no existía necesidad de seguir sintiendo todo aquello. Algo más interno a mí, ese cerebro primitivo, debía comprender que era realmente así, necesitaba demostrarle que yo había cambiado. Había llegado el momento de comprender que, sin lugar a dudas, algo dentro de mí me estaba pidiendo un cambio.

En aquellos momentos creía que la causa de todos mis males había sido aquel ya pasado "tontear con las drogas", pensaba que aquello había desatado todo pero pronto descubriría que esta era sólo una de las causas, existían muchas otras que, para volver a recuperarme, debía empezar a tratar y mejorar. No sabía que sería la misma ansiedad la que me indicase el camino a seguir...

Desde hacía semanas, tal vez meses, había comenzado a notar como mi cuerpo me obligaba a dejar de lado ciertas sustancias cómo el café y algún que otro tipo de alimentos.

Al igual que mi cuerpo, mi cerebro también necesitaba de más calma y, de manera inconsciente, estaba llevando a cabo acciones para conseguirla. Quedaba más con la gente que me hacía sentir bien y menos con aquella que me generaba ansiedad, frecuentaba lugares más tranquilos, hacía más ejercicio e incluso aprendí (vista la necesidad) a tratar de respirar mejor.

Sin darme cuenta sintiendo como el ansia influía en mi vida, ante la necesidad de volver a sentirme vivo, algo dentro de mí estaba cambiando; sin darme cuenta, yo mismo estaba cambiando.

Siempre me han apasionado los libros de suspense, esa lógica con la que detectives, policías o diferentes actores resolvían crímenes o desigualdades me hacía dar un sentido al uso de la inteligencia; reconocer la intriga y poder descubrir el misterio antes de que este fuese desvelado, me hacía dar buen sentido a la razón. Ante la ansiedad, disfruté del mismo modo intentando resolver un caso, un misterio que, se había presentado y tenía un efecto directo en mi calidad de vida.

Ayudado de mi pasión por la intriga, reconocía que iba aclarando el enigma y esto me hacía feliz, en aquellos tiempos, felizmente ansioso. Reconocer estos pequeños logros, darme cuenta de que estaba mejorando y luchando por recuperarme, hacía que soportase mucho mejor aquellos síntomas que aún sin comprender el por qué, querían seguir conmigo.

3.4 El motivo por el que la ansiedad llegó a tu vida

Junto a mis nuevos descubrimientos, reconocía que estaba iniciando el camino que me ayudaría a salir del problema y, aunque todavía me tocaba lidiar con muchos de mis síntomas, aceptar este hecho y entender que me estaba convirtiendo en alguien responsable de su realidad era suficiente para convivir con la ansiedad de otra manera.

Comprendía y comenzaba a disfrutar de la frase "no hay mal que por bien no venga", entendiendo que existía mucho bien por llegar. No me centraba en mis síntomas sino que miraba más allá, empezando a descubrir muchos de los beneficios que, comprender y superar este problema, podía traer a mi vida.

El motor que te ayudará a progresar es este: reconoce cada uno de tus pasos, comprende la necesidad de cambio valorando lo que la ansiedad quiere decirte, y, por encima de todo, siente la fuerza de tu metamorfosis, mientras disfrutas del camino y conocimiento que esta nueva etapa trae a tu vida.

La vida es un continuo aprendizaje y, una de sus grandes lecciones habla de la forma en que podemos observar un vaso. Si te esfuerzas por verlo medio lleno, así lo verás, pero si haces lo contrario, conseguirás vaciarlo.

Ser inteligente y observar los beneficios que puedes conseguir te ayudará a acercarte a ellos, en caso contrario seguirás echando la culpa a la existencia hasta que te des cuenta que la vida no va a cambiar si tú no cambias, cuanto antes lo entiendas más pronto te pondrás a trabajar en ello y antes mejorarán las cosas.

Siguiendo con mi nuevo planteamiento veía interesante observar el modo en que este cerebro desconocido para mí funcionaba. Su principal misión es la de mantenernos vivos, por ello para sobrevivir, gestiona nuestras funciones vitales permitiéndonos reaccionar ante posibles amenazas. Su respuesta no se ayuda de los otros dos cerebros auxiliares, no pregunta a nuestra lógica pues tiene la suya propia. Y cuando sus indicadores dan la voz de alarma el cerebro reptiliano, sin necesidad de pensarlo dos veces, reacciona y, *¡cómo reacciona!*

Para comprender la lógica con la que funciona debemos retroceder en el tiempo muchos millones de años...

Sabemos que el ser humano lleva cientos de millones de años en la tierra y que, la evolución del hombre como la de cualquier otro ser vivo, es gradual. Podemos entender así que en términos de evolución biológica las cosas llevan su tiempo. Poniéndonos en situación respecto al ser humano, el problema estriba en que ha habido cambios tan vertiginosos en la historia de la humanidad que algunos órganos no han podido evolucionar a la misma velocidad.

Si en las jirafas el cuello ha ido creciendo milímetro a milímetro cada cientos de años, podemos entender que la misma progresión en el tiempo necesitaría la evolución también para el ser humano, pero no siempre ha sido así...

La realidad del hombre es bien distinta ya que nuestro entorno ha evolucionado más en los últimos cien años que en los treinta y cinco millones que estamos sobre la tierra; teniendo en cuenta esto, podemos entender que la vida como tal se ha desarrollado de un modo mucho más vertiginoso y rápido que nuestro organismo; y, comprendiéndolo es fácil reconocer porqué hoy en día el cerebro reptiliano no es capaz de distinguir entre el ataque de un león hambriento o, por poner un ejemplo actual, la pérdida del puesto de trabajo. Este cerebro, ante un cambio que entiende cómo peligroso, reacciona y, una de estas respuestas es la ansiedad.

La sensación de peligro que antes podía venir causada por el ataque de un tigre o un rinoceronte, ahora puede ser propiciada por cosas tan simples y poco peligrosas -al menos para nuestra integridad física- como un cambio de entorno, de trabajo, un despido, o la pérdida de un ser querido, debido a esto, el cambio, es el principal de los motivos por el cual surge y nace la ansiedad en las personas.

El cerebro de reptil es tan antiguo que ante algunas circunstancias sigue razonando del mismo modo en que lo hacía millones de años atrás, aunque las circunstancias a día de hoy, sean totalmente diferentes.

Es una realidad en nuestro presente que, debido a causas que nada tienen que ver con nuestra verdadera supervivencia, nuestro cerebro reacciona como si así fuese y, al sentirse en peligro actúa desencadenando en su respuesta trastornos tan comunes como la ansiedad, el estrés o la depresión, las denominadas enfermedades del siglo XXI.

Tenemos que aprender a valorar las cosas por lo que realmente son y así, desde la razón, no enviar información equivocada a elementos tan primitivos como el cerebro reptiliano. Si hacemos uso de la frase del Principito *lo esencial es invisible a los ojos*, puede que realidades como la ansiedad presenten bases mucho más sólidas y con sentido de lo que nos imaginamos, puede incluso que seamos nosotros mismos quienes, sin darnos cuenta, enviemos indicadores de peligro a nuestro cerebro de reptil invitándole a darnos un fuerte toque de atención. Si taladramos nuestra mente con peligros inminentes, nuestro organismo, lo queramos o no, reacciona.

El cerebro reptiliano entiende sólo dos maneras de actuar: atacar o huir. Si comprendemos que el peligro de este cerebro está más asociado (debido a su evolución) al ataque de un tigre que a un cambio de trabajo, podemos entender

que su reacción más común sea:

- aumentar la tasa cardíaca bombeando más sangre al corazón para contar con más energía ante la posibilidad de respuesta, bien en ataque o en defensa.
- la respiración se hace más rápida y entrecortada, oxigenando los músculos y dándonos la posibilidad de por ejemplo, echar a correr.
- los músculos se contraen, preparándonos para la acción.
- se dilata nuestro iris para que, entrando más luz, podamos ver mejor y observar por ejemplo, distintas posibilidades o lugares de huida.
- sudoración excesiva y constante para poder mantener la temperatura interna en el caso de que las circunstancias lo requieran.
- y muchas otras acciones más, como por ejemplo, cagarse encima.

Todas estas reacciones tienen una única misión, sobrevivir ante un peligro físico pero, de no existir este peligro, amanece una crisis de pánico que, si no es comprendida y aceptada por lo que es, es muy fácil que derive en un síndrome de ansiedad y se quede mucho tiempo a nuestro lado.

Con ejemplos así todo quedaba claro; mi prehistórico cerebro había provocado estos y otros cambios en mi organismo y, mi razón al no comprender dicho cambio cuando surgió, no hizo otra cosa sino mantener en mí ese estado de alerta, la ansiedad y todos sus síntomas.

De algún modo a mi primitiva sesera le habían llegado indicadores que le hacían sentir que mi vida corría peligro y había actuado del modo en que sabe hacerlo, haciendo saltar la alarma y modificando mis funciones vitales para prepararse para las dos únicas posibilidades que comprende, *el ataque o la huida*.

Aunque yo no identificase ni reconociese que mi vida corría peligro, mi cerebro de reptil había entendido lo contrario, por eso (entre otras cosas) no desaparecían los síntomas, por ello no había considerado hasta ese momento la necesidad de que la ansiedad llegase a mi vida y quisiera continuar en ella.

Conociendo el modo de actuar de este órgano, sabiendo que es independiente del córtex (la razón) y siendo muy consciente de que mi razón no había advertido la necesidad (aunque seguramente había enviado muchas señales al cerebro de reptil), acababa de comprender que era imposible eliminar mis síntomas y volver al tan ansiado equilibrio si hacía uso exclusivo de la lógica. A este cerebro poco le importaba lo que yo pensase o asegurarle que jamás volvería a hacer ciertas cosas, este órgano milenario necesitaba sentirlo, no bastaba con pensar necesitaba actuar, el cambio tenía que ser real y duradero.

Comprender cuales eran los motivos y razones de alarma que habían llegado a

mi inteligencia de reptil y tratar cada uno de ellos sería la solución. Evitarlo no servía de nada, es más, no sólo no eliminaría aquellos insufribles síntomas sino que, en caso de conseguirlo sin enfrentarme a este mensaje, la ansiedad o el miedo de que volviese, podría determinar gran parte del resto de mi vida

Consideraba que evitando la ansiedad condicionaría mi futuro, así que la respuesta posible no era huir sino luchar. Sólo un cambio con la citada intensidad me devolvería el equilibrio para disfrutar de una vida plena sin (síntomas) condicionantes.

Llegaba el momento de orientar mis acciones a poner fin a este duelo, tocaba pensar *¿qué se necesita para ganar esta guerra? y, ¿qué hacía falta para luchar y ganar?*

La respuesta era obvia, para ganar luchando se necesitaban armas pero, *¿qué armas me ayudarían a derrotar ese peligro que mi cerebro de reptil observó en mi vida? ¿cómo podría conseguir luchar por una vida mejor, más sana y acorde a uno mismo?* Las únicas herramientas que hacen posible superar cualquier tipo de duelo, *nuestras propias capacidades.*

De esto trataría el resto del camino, de recuperar valores y aptitudes que siempre existieron dentro de nosotros mismos.

Por uno o muchos motivos en nuestra vida nos alejamos del camino, de nuestra esencia verdadera, llevando una vida que tal vez tenga muy poco o nada que ver con la que deberíamos seguir y, la ansiedad llegó a tu vida para hacerte cambiar ese rumbo. Mis síntomas indicarían los cambios a realizar para sacar a la luz esas herramientas que me ayudasen a ganar la batalla, ganando en seguridad y siendo el responsable de mi realidad, recuperaría el tan ansiado equilibrio, *este sería el mensaje que cambiaría mi vida para siempre...*

Esta vez no bastaba con creer, necesitaba demostrármelo, sabía que existían elementos tan impetuosos en la naturaleza contra los que el uso exclusivo de la razón no tenía ningún efecto. Hace varios años viví un claro ejemplo de ello.

Durante mi etapa en Roma, en una noche como cualquier otra llegó el momento de irse a dormir, parecía una noche totalmente normal pero aquella iba a ser muy distinta a cualquiera otra conocida hasta la fecha...

En medio de mis sueños algo me despertó, una fuerza desconocida comenzó a empujar mi cama hacia ambos lados de la habitación en la que me encontraba, la fuerza era tan descomunal que no le bastó con zarandearme a mí, también lo hizo con todo cuanto me rodeaba. Ante un suceso tan paranormal, froté varias veces mis ojos hasta darme cuenta de que no se trataba de un extraño sueño y, movido por aquella extraña sensación difícil de describir, abrí los ojos...

La razón me decía que alguno de mis compañeros de piso podía estar detrás de todo pero, dirigiendo la vista en todas las direcciones me di cuenta de que allí no había nadie, estaba... *¡completamente solo!*

Era una realidad bastante estrambótica, mi cama y yo nos movíamos de un lado a otro sin existir fuerza alguna visible o conocida, responsable de todo aquello. La lógica echó entonces uso de mis recuerdos presentándome una secuencia de imágenes, fragmentos de una película que vi años atrás, *El exorcista*.

Increíblemente acojonado salté de mi colchón escapando de mi habitación, desconocía que la realidad fuera de mi estancia iba a ser todavía más extraordinaria...

En el pasillo al que daba la puerta encontré al resto de compañeros de piso, algo raro a esas horas, aunque, lo realmente extraño no era que estuviesen allí sino la postura que adoptaba cada uno de ellos. Al igual que me ocurrió a mí estos también habían abandonado sus dormitorios y se encontraban junto a mí, en una postura similar a la de un surfista cabalgando una gran ola, pero, en esta insólita escena la tabla era el pasillo y aquellas olas y su movimiento, el entero piso en que nos encontrábamos...

Pronto de un modo impulsivo, yo también empezaría a surfear, hasta que, aún sin comprender nada de lo que ocurría, a uno de mis compañeros se le encendió la bombilla y pronunció una frase. Consciente del movimiento y de nuestro posible final gritó: *¡U Tramouttttt!*

Al escuchar aquello me quedé de piedra y asociando, lo primero que me vino a la cabeza fue el viento de tramontana, esto me dio algo de paz aunque no podía entender como en Italia podían existir vientos tan fuertes capaces de mover una casa entera pero, pensándolo bien, si todo era debido a un viento entendía que mi vida no corría peligro.

Segundos más tardes todo volvió a la calma y conversando con mis compañeros me comentaron que la frase que había escuchado no era "U tramout" sino "U terremout", terremoto hablado en acento Pugliese (de la región italiana de Puglia).

Tardé varios minutos en darme cuenta de que acababa de vivir mi primera experiencia con un terremoto, uno de los más fuertes y letales de los últimos tiempos en Italia, aquel movimiento descomunal devastó la zona del Aquila, fue tan fuerte que literalmente hizo tremar y tambalearse edificios, entre ellos el mío, a más de 150 km de su epicentro, en la ciudad de Roma.

Ante el terremoto mis compañeros y yo adoptamos diferentes respuestas, mientras unos decidieron esperar en casa a que pasara, otros (entre los que yo me

encontraba) preferimos salir y dirigirnos a un lugar más seguro, esperando que no tuviese lugar ninguna réplica. No entendía de terremotos pero mis amigos sí, y ellos me comentaron que normalmente el terremoto más fuerte se produce tras una primera llamada de atención.

Por miedo a que pudiese derrumbarse el edificio un compañero y yo decidimos bajar de casa y acercarnos a un parque cercano. De madrugada, tras un paseo de poco más de media hora, viendo que nada ocurría, volvimos a casa, parecía que todo había pasado y por fortuna así fue.

Ante ciertas fuerzas de la naturaleza las posibilidades son siempre las mismas, atacar o huir; en ocasiones, nuestra supervivencia depende de nuestra capacidad de respuesta. Por fortuna en aquella ocasión no fue necesario pero en el Aquila muchas personas se salvaron gracias a su capacidad de reacción.

Este ejemplo me ayuda a comprender que, la ansiedad, un terremoto interno generado por nuestro cerebro de reptil, también necesita de una respuesta, la nuestra. Es muy probable que con el tiempo se den otras réplicas y, para estar preparados debemos comprender el mensaje que trae consigo la ansiedad y actuar en consecuencia.

Tras comprender los detalles del cerebro de reptil y con ello los motivos por los que la ansiedad llegó a mi vida, era consciente de los pasos a seguir y, entre todos ellos, debía por eliminar la excesiva preocupación que nublaba todo para orientar mis pensamientos hacia su solución, no hacia el problema.

La ansiedad llega a nuestras vidas buscando un cambio, el nuestro.

3.5 Las preocupaciones de tu mente

Ante la preocupación, ocupación Miguel Viejo

Mi vida ha estado llena de terribles desgracias, la mayoría de las cuales nunca sucedieron Michel de Montaigne

El secreto para descartar el cáncer o cualquier otra enfermedad terminal diferente a la ansiedad lo descubrí al darme cuenta de que mis síntomas eran directamente proporcionales a las preocupaciones que sentía.

El cerebro de reptil, debido a situaciones conocidas y otras que aún debería descubrir, había desencadenado todo este jaleo interno que da nombre a este libro. Lo que no llegué a entender hasta que comencé a observarme fue la importancia que tenía el modo en que me concentraba en los síntomas.

Cuanto más valor diese a la ansiedad y a lo que me hacía sentir, más fuerza iba tomando esta. A más preocupación y miedo, más fuertes eran los síntomas que sentía.

Esto me ayudó a entender que mi problema no se debía a otra cosa distinta a lo diagnosticado. Mi vida no corría peligro pues *¿qué enfermedad física aumenta de modo directo a la preocupación?* Sin lugar a dudas podía afirmar que no existía ninguna.

Entender y aceptar la ansiedad comprendiendo a su vez que tu vida no corre peligro eliminará tu *hipocondría*, tal vez el mejor aliado de la ansiedad, el peor enemigo para recuperar tu equilibrio.

Aceptando la ansiedad descubrí como los síntomas eran directamente proporcionales a mis preocupaciones focalizadas en ellos. Cuanto más me centraba en aquello que los síntomas me hacían sentir, más grandes se hacían estos.

Todo esto me hizo considerar un cambio de mentalidad. Entendí que si la ansiedad no iba a matarme pues no provocaría un inminente ataque al corazón y, era difícil que cayese al suelo fruto de un mareo, *¿por qué darle tanto valor? ¿Para qué preocuparme y condicionar mi vida? ¿De qué servía centrarse de este modo en unos síntomas que no acabarían conmigo?*

La realidad era más sencilla, ante los síntomas de la ansiedad *preocuparse no servía de nada*.

Consciente de ello comencé a tratar de un modo diferente mi convivencia con aquella situación. Cuando se manifestaba la ansiedad, asociaba esas sensaciones a diferentes situaciones que podían provocarlo, sin considerar su existencia

como algo preocupante, estaba aprendiendo a relativizar.

Hemos visto que algunos de los síntomas que acompañan a la ansiedad son sensación de ahogo, asfixia, palpitaciones, sudoración, tensión muscular, sequedad de boca, bloqueos mentales, sensación de irrealidad, estado de confusión, problemas para conciliar el sueño, nos invade la apatía y tenemos hasta ganas de llorar, nuestra cabeza se convierte en una lavadora centrifugando pensamientos sin orden ni sentido, las reflexiones se repiten, se agolpan, te cuestionan, te previenen, te amenazan, te hacen sentir que eres un desecho y que no eres capaz de retomar el control de tu vida, en resumen, nos invade la preocupación y esta preocupación no nos deja vivir.

Es hora de respirar, tomarse un momento de calma, y encontrar el modo de ganarle la partida a la ansiedad.

Debemos recuperar el control. En el apartado *de trucos del durante* explicaré algunos de los trucos que utilicé para eliminar o reducir la preocupación con que la ansiedad llenaba mi vida. Lo creas o no, tú puedes elegir los pensamientos y emociones que te convertirán en alguien con recursos, tú tienes la capacidad de elegir y participar activamente en tu vida, en cuanto empieces a actuar te darás cuenta de ello.

Voy a contarte una experiencia que puede ayudar a explicar claramente la importancia de ocuparse dejando a un lado la preocupación, una gran lección que puede resumirse así: *si quieres vivir una experiencia y sientes que la indecisión o el miedo te acercan a la locura, no lo pienses más da los pasos que tengas que dar, acércate al precipicio y... ¡salta!*

Aquella experiencia pasada trata de un salto, un salto en parapente con el que decidí afrontar una de mis mayores fobias: el vértigo.

Durante los que serían mis últimos años en la capital italiana, me tocó sufrir de desamor, una experiencia que desconocía en gran medida. Aquel duelo me dejó bastante tocado, me sentía totalmente bloqueado y había perdido mucha ilusión por la vida.

Buscando salir de un gran bloqueo mental en el que me encontraba sumido, ante la incapacidad de aceptar la pérdida de alguien que había decidido seguir otro camino diferente al mío, sentí la necesidad de encontrar soluciones drásticas que me ayudasen a cambiar de perspectiva.

Pocos días antes, mi hermano había realizado un salto en parapente con mi cuñado, yo había sido invitado, pero debido a la distancia geográfica que nos separaba no había podido acompañarles. Este hecho me animó a probarlo, necesitaba sentir algo distinto a ese dolor que gobernaba mis días y el parapente, podía ser una buena opción.

Hablé sobre ello con mi gran amigo Caruso, y, por fortuna, días más tarde me dijo que él conocía dónde podíamos realizar esta actividad cerca de Roma.

Necesitaba hacer cualquier cosa que me ayudase a salir de aquel estado en que me encontraba, sabía por experiencia propia que la mejor terapia era un buen ataque. Enfrentarme con alguno de mis miedos podía ser mi mejor medicina, así que decidido, junto a Caruso y otro gran amigo nuestro llamado Roberto que decidiría unirse a última hora, organizamos todo lo necesario para afrontar aquel gran novedoso y "terapéutico" salto.

Puedo parecer una persona rara pero, cuanto peor me siento o me he sentido en la vida es cuando renace en mi la necesidad de vivir experiencias diferentes o extraordinarias; puede que la causa esté en la intención de acercarte a la vida cuando sientes que te estás alejando de ella. En aquellos momentos un buen modo de volver a sentirme vivo podía ser, porque no, lograr un imposible, intentar volar.

El día del salto, mientras subíamos la montaña en una furgoneta junto a los monitores y los trastos que nos harían de alas, me daba cuenta de aquello a lo que me iba a enfrentar. Hasta el momento, nunca había sido capaz de apoyarme con tranquilidad en la terraza de un tercer piso y, según nos comentaban mientras ascendíamos aquella enorme montaña, aquel vuelo, comenzaría a una altura de más de 1000 metros.

Mientras subíamos las faldas de la montaña, empecé a darme cuenta que en pocos minutos iba a vivir una experiencia que, seguramente de no haber sido por aquella depresión que me tenía embobado, jamás hubiera vivido.

El mensaje que quiero transmitir, el que aprendí durante aquella situación, lo comprendí en el período que existe entre el momento que sabes que vas a enfrentarte al salto y el instante en que realmente empiezas a correr y te precipitas, los intervalos que se suceden entre la espera y la acción, *la maniobra que te acercará a aquello que reconoces que necesitas vivir...*

Llegados a la cumbre, el monitor con que realizaríamos el salto nos preguntó cual sería el orden para realizar el vuelo. Como todos teníamos miedo y yo me conocía demasiado bien, elegí ser el primero en hacerlo ya que sabía que de no ser así, posiblemente me echase atrás en el último momento. Mis amigos aceptaron, así que, acojonado y sin comprender del todo por qué me había adentrado en aquella nueva locura, me preparé para tan temida pirueta.

Cuando hablábamos del cerebro reptiliano comentábamos que las opciones ante un posible ataque a nuestra supervivencia eran dos, luchar o huir. Frente al reto nuestro cuerpo reacciona en modo automático, sabía que ante la posibilidad

de huida una de las reacciones era la de cagarse encima, algo que en aquellos momentos sentí podía estar a punto de suceder...

El propósito por el que tu organismo puede dar la orden de cagarse encima era conseguir hacernos oler tan mal que el tigre o león que nuestro primitivo cerebro considera que está por atacarnos nos suponga venenosos o incluso (dependiendo del olor) putrefactos y desista en su acción. En aquellos minutos de espera, mi reacción fue bastante parecida, mis amigos me sacaron una foto en la que realmente se aprecia como, aunque no literalmente, mi cara hacía intuir que me estaba *cagando de miedo*.

Con el semblante invadido por el pánico me dirigí a la ladera desde la que, en pocos minutos, comenzaría mi vuelo. Una vez allí tocaba esperar ya que el salto lo llevaba a cabo el monitor de una escuela de parapente y ese día había clases. Delante de mí y a más de mil metros de altura diferentes aprendices se disponían a dar el salto pero, a diferencia de mi, ellos iban solos.

Mientras me indicaban el modo en que debía correr y moverme y cuando debería comenzar a hacerlo, esperábamos a que estos principiantes (bastante avanzados si tenemos en cuenta la altura a la que se encontraban) realizasen sus saltos; con la fortuna en forma de desgracia de que uno de ellos realizase un mal vuelo y se comenzase a temer lo peor.

Tras darme cuenta de aquello que había sucedido mi cerebro empezó a trabajar sólo, entendí que podía morir y en mi cabeza comenzaron a sucederse diferentes posibilidades en forma de imágenes cada cual más catastrófica. En mi mente parecía discurrir un capítulo de la serie *mil maneras de morir* donde aparecía siempre yo, mi parapente y el paisaje en que me encontraba.

Por fortuna pocos minutos después, antes de que realizase el salto, encontraron a aquel chaval sin rasguño alguno y colgado entre los árboles; la noticia me alivió bastante, pero el sosiego duró poco... tras una broma del monitor, mi preocupación siguió en aumento.

Bromeando (la expresión de mi cara ayudaba a ello) junto mis amigos, el instructor explicó como en una ocasión, a unos cincuenta metros de altura antes de llegar al suelo en el momento en que te preparas para el aterrizaje, un monitor soltó a un chaval -como podría ser yo en breve- directamente al vacío; no le habían atado bien los arneses y el inocente cayó en picado. Desde esa altura no es difícil comprender como había terminado todo, como has podido imaginar, no sobrevivió.

Tras esta anécdota que, tras mi hazaña, descubriría era broma, volvieron a sucederse más imágenes en mi mente, tantas y tan apocalípticas, que mi cabeza

era un completo caos.

Acompañado de estos pensamientos, mi monitor me indicó que había llegado el momento, tocaba prepararse para el salto. Me aseguré preguntando las veces que considere oportunas que atasen bien mis arneses, y, una vez seguro, nos dispusimos a ello...

Sabiendo que llegaba la hora y convencido de querer vivir al 100% aquello que estaba por ocurrir, como por arte de magia decidí eliminar las preocupaciones de mi mente para centrarme en lo que ocupaba mi presente.

No había vuelta atrás, unos cincuenta metros separaban la vida de la posible muerte, la seguridad de pisar tierra contra la incertidumbre de saltar al vacío. Lo único que podía y debía hacer (esperando que aquello que no dependía de mi no fallase) era correr lo mejor que sabía en cuanto me lo indicase mi instructor, piloto, ángel de la guarda y salvavidas.

Reconociendo que no había más opción que aquella, me relajé y preparé para la acción, pronto disfrutaría de mi mejor carrera, iba a hacer todo lo que estuviera en mis manos. Y así fue, corrí y corrí hasta que ya no quedaba suelo, momento en que finalmente descubrí el tan temido y asombroso vacío.

Sobreviví y aquella acrobacia se convertiría en una de las más singulares experiencias de mi vida, una práctica que volveré a realizar en cuanto sienta nuevamente la necesidad.

Con aquel salto no superé el vértigo, pero sí afronté uno de mis miedos a la vez que reconocí que muchas veces en la vida, las preocupaciones no son otra cosa que imaginaciones nuestras, fantasías que casi siempre nos sirven de pretexto para no experimentar algo que, como aquel salto, queremos o sentimos necesario vivir. Es necesario superar la ficción que nos plantea nuestro cerebro en forma de excusas ante cualquier desafío. La ansiedad es un desafío para el que no existen excusas, así que, no te engañes, elimina tus “no puedo”.

Cuando un reto se plantea en tu vida, normalmente el cerebro trata de hacerte ver las peores posibilidades que pueden sucederse, excusas para mantenernos en esa zona segura y conocida, nuestro espacio de confort, un lugar monótono en el que muchas veces podemos sentirnos muertos en vida; es en esos momentos cuando más fuertes debemos sentirnos, cuando más debemos luchar por eliminar límites imaginarios en nuestra realidad. Evolucionar supone un cambio, pues evolucionar como saltar, exige dejar a un lado las excusas. Debemos ponernos manos a la obra para dirigirnos hacia aquello que realmente queremos o necesitamos vivir y, aún con más fuerza cuando sentimos como la palabra ilusión se ha convertido en un lejano recuerdo.

Ante la ansiedad debemos hacer lo mismo, es momento de eliminar cualquier excusa. A estas alturas sabes cuál es el camino, conoces las causas por las que sus síntomas llegaron a tu vida y únicamente te falta dar el salto. Del mismo modo en que me sucedió a mí, puede que te asalten dudas y la preocupación te frene, pero necesitas hacer lo contrario y convencerte de que dispones de todo lo necesario. Una vez sientas y creas en que tu cambio es posible, la felicidad te acompañará en tus días.

Sentir que has dado el primer paso que te ayude a emprender el vuelo, te dará la fuerza necesaria para poder disfrutar del resto del camino, esta es la realidad de la vida; *si quieres, ¡puedes!*

Lo mejor y lo peor de la ansiedad está en que, conviviendo con ella, no deja lugar a medias tintas. Sus en ocasiones insufribles síntomas y la dificultad de llevar una "vida normal" hacen que vivir con la ansiedad se convierta en algo insoportable; pero es a su vez esa dificultad la que nos ayuda a superarla ya que, no hay más opciones que luchar contra eso que sientes para recuperar tu tan ansiado equilibrio. Posponer lamentándose o evitando, no sirve de nada, es por eso que una vez la superamos, nos damos cuenta de habernos convertido en alguien más fuerte, alguien con más recursos para la vida, hemos aprendido una gran lección.

Una de las grandes verdades del trastorno del que nos ocupamos está en que cuanto antes pases a la acción antes desaparecen sus síntomas, el simple hecho de convencerte de ello, de reconocer que estas adoptando una mentalidad luchadora, hace que disminuyan, si aún no lo crees, *¡haz tú mismo la prueba!*

Como te explicaba al iniciar este escrito, lo importante es que actúes, de nada sirve que aceptes la teoría si no la pones en práctica, tu cerebro reptiliano es más listo que tú y, hemos visto que en ocasiones, la razón por sí sola no sirve de nada.

Para eliminar la preocupación de tu vida, debes relativizar los síntomas entendiendo que la ansiedad no es una enfermedad terminal y que sus dolencias son tan fuertes o débiles como tú, desde tu preocupación, decidas sentir las.

Si empiezas a ver la ansiedad como un mal menor que ha llegado a tu vida para obtener un bien mucho máspreciado, y aceptas que puedes convivir con sus síntomas sin hacerles demasiado caso mientras trabajas en eliminar los motivos que los originaron; si relativizas tu ansiedad y te observas mejor, conseguirás relajarte en situaciones en las que antes perdías el control y, al igual que tu ansia, los síntomas empezarán a mermar.

Para poder gestionar tu mente y pasar a la acción debes preparar ese gran salto

eliminando la preocupación de tu presente.

Mientras te observas y preparas, te asaltarán las preocupaciones, las excusas y la duda, tendrás que eliminarlas ya que ahora mismo son tu peor enemigo y, lo que es peor, no sirven de nada.

Piensa en tus síntomas como en un indicador que te dice cuales son las mejoras que tu vida quiere para ti, y deja de preocuparte, céntrate en el salto que darás, en tu cambio, en cómo una vez vayas comprendiendo lo que la ansiedad quiere decirte y te enfoques en ello, tus síntomas desaparecerán y podrás disfrutar del resto del salto, *una vida mejor de cuanto habías imaginado*.

La preocupación aumenta la intensidad de tus síntomas, tu ocupación es la mejor terapia, ¡ocúpate de ti!

3.6 Acepta y descarta, tu vida empezará a cambiar

Existe un antes y un después en la convivencia con este trastorno, un momento que llega en cuanto aceptas que no padeces nada diferente a la ansiedad. En el mismo momento que descartes otras posibilidades tus síntomas empezarán a disminuir, tu vida cambiará y empezarás a sentirte mucho mejor.

Asumir la ansiedad no significa resignarse a ella, aceptarla significa comprender cuál es tu verdadero problema y entender, en consecuencia, cuál es tu verdadero remedio; es decir, ser consciente de que posees la fórmula, *tú eres tu propia medicina*.

Como observé en su momento y pude certificar una vez de vuelta a la calma, la ansiedad en sí no es mala. El problema de la ansiedad está en nuestra excesiva preocupación y temor a lo desconocido, si en el momento en que llegó a tu vida hubieses aceptado el problema por lo que era y no le hubieses dado más valor del necesario a cada uno de sus síntomas, te aseguro que la intensidad de estos y su duración no habrían tenido nada que ver con lo que has sentido o puedes estar padeciendo en estos momentos.

La ansiedad es la más común y universal de las emociones. Es sinónimo de angustia y preocupación ante acontecimientos futuros o situaciones de incertidumbre, es la anticipación temerosa de peligro inminente acompañada de un sentimiento intenso de síntomas físicos ubicados en cualquier región de nuestra geografía corporal, todo esto da lugar al presentimiento de que algo grave nos va a ocurrir.

Lo creas o no, es inconcebible la vida sin ella. Cierta grado de ansiedad está presente en nuestras vidas a diario. Existe un ansia normal, ligada a las situaciones que vivimos, que cumple una función adaptativa y prepara al individuo para la ejecución de tareas o alerta frente a posibles amenazas y, existe otra que lejos de ayudarnos en la vida, nos la hace más difícil, esta última también llamada patológica da lugar a cambios bioquímicos y funcionales en nuestro organismo.

Si cuando la ansiedad patológica se presenta en nuestras vidas la aceptamos, entendemos cuales son los pasos a seguir y nos ponemos a trabajar para llevar a cabo esta mutación, los síntomas desaparecerán rápidamente.

Podemos entender este paso como el primero y necesario para reducir sus síntomas, una vez eres consciente realmente de ello, te darás cuenta de que te sientes mejor, para desde aquí, iniciar el camino que te conduzca a la recuperación.

Imagina que tienes una pequeña lancha y has salido a navegar cuando a pocos metros del puerto te das de bruces con un gran tiburón blanco que, movido por la curiosidad, se ha acercado a pocos metros de ti. Seguramente te asalte el miedo e intentes buscar una solución a tu problema, te darás cuenta de que, no sirve cualquiera. Soluciones hay millones pero seguramente saltar de tu lancha intentando ahuyentar al tiburón a puñetazos sea la peor de ellas. Tratando a la ansiedad sin aceptarla y creyendo padecer otras enfermedades estaríamos haciendo lo mismo, estaríamos entrando en el terreno del tiburón utilizando herramientas que, lejos de hacerle daño lo hacen más fuerte mientras tú, te debilitas.

Ha llegado el momento de aceptarlo, de comenzar a caminar por el justo camino, el único que te puede devolver a recuperar la calma que necesitas.

Partiendo de la base de haber aceptado la ansiedad, pronto intentaré ayudarte a descubrir cuáles son nuestros motivos, aquellos por los que aquel anticuado cerebro de nombre singular dio la voz de alarma haciendo que la ansiedad se presentase en nuestras vidas.

¡Acéptalo ya! únicamente sufres ansiedad, no padeces ninguna otra cosa. Sonríe porque pronto descubrirás que aceptando el problema es mucho más sencillo superarlo de cuanto creías posible.

Acepta que no padeces nada diferente a la ansiedad, a partir de ese momento todo empezará a cambiar.

4 Escucha lo que la ansiedad quiere decirte

Y empecé a librarme de todo lo que no era saludable: situaciones, personas, gustos y cosas. Lo llamaron egoísmo, yo lo llame "amor propio" Charles Chaplin

¡[Conócete](#) a ti mismo! Inscripción encontrada en el templo de Apolo en Delfos

Tras las distintas revelaciones que sucedieron a mis investigaciones, empecé a reconocer que las causas, los motivos por los que aquella enfermedad llegó a mi vida y allí se mantenía, estaban dentro de mí. Un antiguo cerebro había hecho saltar las alarmas y, de no empezar a reconocer cuáles eran mis causas y tratar de cambiar mi forma de reaccionar ante ellas, nada iba a mejorar.

Sabía que no quería vivir condicionado por la ansiedad así que llegué a la conclusión de que tocaba mirar hacia dentro, había llegado el momento de conocerme mejor.

Conociendo más a fondo nuestro cerebro de reptil, descubrí que, con la meta puesta en la supervivencia, este órgano era capaz de generar no sólo enfermedades como la depresión, el estrés o la ansiedad sino también muchas otras.

Para este cerebro, la ausencia de ilusión ante la vida, el aburrimiento crónico o el sentir que la persona en la que reside sigue un camino contrario a sus ideales o sus posibilidades, son motivos suficientes para darnos un toque en forma de enfermedad; a este cerebro, le cuesta más el deber mantener un estado continuo de alerta, que decir basta y dejar de funcionar.

La ansiedad era sólo una de las formas en las que este cerebro emite sus ordenes al percibir señales de alerta, tal vez una de las más leves, un primer aviso que intenta ayudarnos a que nos situemos en el justo camino.

En aquellos momentos me ilusionaba estar descifrando y comprendiendo cuales eran los motivos que habían disgustado tanto a esta inteligencia con nombre de reptil, los mismos motivos que habían hecho llegar la ansiedad a mi vida.

Entendía que mi organismo estaba sufriendo y sentía peligrar su propia supervivencia, esto bastaba para reconocer que aquel camino que en aquellos momentos estaba llevando, no era el correcto.

Cuando pierdes el rumbo y empiezas a ir en contra de la vida, la vida te manda señales para que cambies. A este punto tienes dos opciones, hacer caso de ellas y cambiar, o ignorarlas y seguir viviendo como si nada ocurriese. El problema de tomar esta segunda opción está en que no puedes ir en contra de la

vida eternamente; si ignoras sus avisos durante mucho tiempo te dará un toque de atención tan fuerte que no tendrás más remedio que pararte a escuchar.

Había llegado el momento de cambiar de perspectiva, comprender aquello que me perjudicaba y, a partir de aquí, comenzar a mejorarme. La ansiedad no te deja opciones, si quieres combatir sus síntomas, tienes que hacer algo al respecto ya que de no hacer nada, nada va a cambiar.

Cuando te des cuenta de esto, cuando combatas esta enfermedad con el verdadero sentido y la verdadera motivación que no es otra que mejorar tu calidad de vida mejorándote como persona, comenzarás (del mismo modo que me ocurrió a mí) a sentirte mejor, puede que mejor incluso de lo que te sentías antes de haber conocido esta enfermedad.

Comprender la ansiedad, combatirla, e ir superándote poco a poco, te hará no sólo más fuerte, sino también mejor persona, te convertirás en alguien con más recursos ante la vida. La misión de tu cerebro de reptil no es otra distinta a la de ayudarte a evolucionar, ayudarte a comprender que estas siguiendo un camino que te aleja de tu felicidad, de la vida que, si de verdad quieres, puedes elegir vivir

Tras conocer las causas, los efectos y actores de este camino que comenzaba a emprender, había llegado el momento de realizar el ejercicio más importante y tal vez más complicado de todos, conocerme mejor a mí mismo.

Estudia tus motivos, elimina aquello que no te sirva, descarta, prueba, cambia. Ayúdate de los trucos que consideres necesarios, corre, respira, lucha por conseguir momentos de calma, selecciona mejor tus amistades, tus lugares, tus situaciones; define tus intereses, prueba y haz cosas distintas, dejando a un lado la monotonía. Acciones existen muchas, tu debes buscar aquellas que te hagan sentir mejor y te acerquen más a la vida.

En aquel camino que había decidido emprender, llegaba el momento de pasar a la acción, y el mejor modo era redescubrir y sacar a la luz esa fuerza interior que todos llevamos dentro.

Si vuelves a leer la frase con que comienza este capítulo te darás cuenta de lo que estoy hablando: *Y empecé a librarme de todo lo que no era saludable: situaciones, personas, gustos y cosas. Lo llamaron egoísmo, yo lo llame amor propio.*

Hay una medicina para la ansiedad, una cura que no encontrarás en ninguna farmacia ya que existe y siempre ha estado dentro de ti mismo, seguramente hayas oído hablar de ella, se llama, *amor propio*.

Como pronto descubriremos en el siguiente capítulo, todas las acciones que emprenderemos se basan en reducir las sensaciones generadas por la ansiedad, esos síntomas serán la brújula que nos indica el camino.

Debemos aprender a ser selectivos en nuestra vida, saber aquello que queremos y aquello de que queremos rodearnos, comprender que nos hace mejores y más felices y dejar todo aquello que no va con nosotros, recuperar nuestra autoestima para, mientras trabajamos en ello darnos cuenta de que el mundo a nuestro alrededor, también cambia.

Si, por poner un ejemplo, viviendo con ansiedad te pasas con el café o con la marihuana, es fácil que sientas que tus vértigos crecen, la taquicardia aumenta y cada vez te sientes peor; la ansiedad te esta avisando que haces algo que te perjudica y, una vez lo dejes empezarás a sentirte mejor, lo mismo pasa con nuestro ambiente, personas o estilo de vida.

Los síntomas de la ansiedad son la alerta que indica el camino del cambio que nos ayude a recuperar nuestro *amor propio*. En cuanto actúes ante ellos, te darás cuenta de que te empiezas a conocer mejor a ti mismo, empiezas a luchar por mejorar tu calidad de vida.

Reducir y eliminar los síntomas de la ansiedad es una tarea tan simple como hacer aquello que la vida quiere para ti y dejar de hacer lo que no necesitas y te aleja de tu esencia.

Puedes afrontar el problema poco a poco o de un modo directo. Reconocer los motivos que te afectan, el porqué de tus sensaciones, es combatirla cara a cara, es escuchar aquello que la ansiedad quiere decirte.

Existirán en tu vida factores externos (como el café, las drogas tu ambiente, trabajo, economía o condición) y otros internos (pensamientos, emociones o un estilo de vida sedentaria) que hicieron llegar la ansiedad a tu vida, factores que de no tratarlos harán que esta se mantenga.

En mi caso, en aquel camino que comenzaba a seguir, reconocí que eran varios los frentes que debía atacar. Observándome, intentando tal vez por primera vez (gracias a la ansiedad) conocerme, había llegado el momento de reconocer cuáles eran mis causas.

En el instante en que descubrí aquel extraño cerebro de reptil, comprendí que las drogas podían tener algo que ver, pero una vez aceptado el mensaje que la ansiedad trajo a mi vida, me di cuenta de que había muchas otras causas por las que mi vida no iba del todo bien.

Consciente de todo esto comencé a estudiarme, a estudiar los efectos de mis pensamientos y reacciones ante cada uno de mis síntomas, prestaba más atención al modo en que me sentía ante las circunstancias, no a la sensación en sí sino a cuál era la causa que provocaba esa reacción en mí.

Esta técnica, intentar ser objetivo con aquello que provocaba mis síntomas, me hacía descubrir en mi nuevas respuestas, herramientas que me acercarían poco a poco a ese cambio que la vida quería para mí.

Observando sobre todo los altos y bajos que experimentaba mi ansiedad ante las diferentes circunstancias externas o internas en mi vida, empezaba a reconocer realidades como estas:

- La preocupación, el asociar mi problema con otras posibilidades; ese creer (en ocasiones) que mi enfermedad era otra diferente y más cercana a la muerte o la locura, me hacía sentir bastante peor. Centrarme en mis síntomas hacía que estos creciesen considerablemente.

- Los vértigos me hacían sentir inseguro, sentir que podía caermme en cualquier instante y, pensar que podía suceder en lugares públicos aumentaba mi ansiedad. Raramente se sucedían cuando estaba en casa, se debían más a un factor social, algo externo, observaba que el problema no estaba en la situación en si sino en mi reacción ante ella.

- El hacer de médico investigando mi enfermedad y asociándola a diferentes y preocupantes causas, aumentaba mis síntomas ya que centrándome en ellos, los hacía más grandes.

- Las drogas, como por ejemplo la marihuana (el simplemente hecho de olerla aunque no la fumase) hacía que aumentasen mis palpitaciones y mis vértigos, el efecto era directo e inminente; con el café era más de lo mismo, taquicardias instantáneas; el alcohol podía hacerme sentir mejor al momento, pero al día siguiente todo empeoraba.

Con las drogas, no sólo aumentaban los síntomas físicos sino que también lo hacían los psicológicos. Aparte de estas manifestaciones, el descontrol que generaba aquella vida desequilibrada me hacía sentir cada vez más cerca de la locura.

- Los lugares públicos, sentirme con tan poco control sobre mí mismo, me hacía difícil salir a la calle, frecuentar la universidad o realizar tareas que antes realizaba con total tranquilidad.

- Socializar se había vuelto más complicado, me sentía raro, me reconocía raro, y sobre todo pensaba que también otros podían verme raro. Esta sensación unida al dar tanta importancia a la opinión de los demás, aumentaba mi ansiedad.

- La negatividad y acompañarme de personas negativas me generaba más ansiedad. Sabiendo y reconociendo algunas de mis dificultades, no era momento de soportar más cargas. Debía de comenzar a ver colores en ese mundo que últimamente veía tan gris, necesitaba ver la luz, necesitaba creer que era posible.

- La vida sedentaria, el no luchar contra la ansiedad y el haber mantenido un estilo de vida estático no sólo antes sino también durante, no hacía nada por cambiar mi estado. No conseguía dormir ni pensar con claridad, y seguir parado me mantenía así, necesitaba ganar en energía. Superar la ansiedad requería de de mi acción y, convertirme en un oso perezoso, sólo conseguiría el resultado

contrario.

- Respecto a mis amistades, sentía que parte de aquellos que había considerado amigos no estaban a mi lado cuando más los necesitaba. Algunos "amigos", no sólo no me ayudaban intentando comprender mi situación y aquel momento sino que, peor aún, me hacían sentir más extraño, ansioso y raro que nunca.

Mientras trabajaba observándome, empezaba a reconocer varias de mis causas hasta que, realizando pequeñas acciones para cambiar mis reacciones, empecé a darme cuenta que comenzaba a recuperar el control. La calidad de mi vida empezaba a mejorar, dentro de mí estaba naciendo una mejor versión de mí mismo y, poco a poco actuando, iba dándome cuenta que yo tenía el poder de cambiarlo todo.

Confiado y decidido había llegado el momento de pasar a la acción...

La mejor medicina contra la ansiedad se llama "amor propio", para recuperarlo nuestros síntomas serán nuestra mejor brújula.

5 Sonríe, ha llegado el momento de pasar a la acción

Cuando cambias el modo en que ves las cosas, las cosas que ves también cambian Wayne Dyer

La única cura para el dolor es la acción George Henry Lewes

Pensando en la acción, han llegado a mi mente realidades pasadas, experiencias que, como dice la frase con que comienza el capítulo se sucedieron gracias a cambiar el modo en que veía las cosas, en este caso el modo en que yo mismo entendía mi miedo al cambio..

Tras convivir con la ansiedad, varios sucesos me demostraron que de ser esta bien tratada, ni condiciona ni limita tu vida, sino todo lo contrario. Para explicarte como entender y superar este trastorno mejoró mi vida voy a contarte alguno de estos hechos.

Algo que tal vez hubiera considerado imposible conviviendo con la ansiedad fue que, pocos meses después de superarla, planeé y conseguí hacer real un sueño que siempre me había ilusionado: *vivir, descubrir y conocer Roma y sus misterios.*

Motivado y animado tras comprender las causas de mi ansiedad, afrontarlas, pasar a la acción y ganar en amor propio, mi modo de ver y afrontar la realidad había cambiado. Ese nuevo yo trazaría un plan para conseguir hacer realidad un sueño que nunca antes hubiera considerado posible.

Tras leer varios libros sobre esta ciudad, sus misterios y su imperio, ayudado también por la intención de comprender su cultura, aprender su idioma, salir de mi ciudad, vivir sólo y descubrir mundo, me informé sobre posibilidades (siempre habían estado allí) que existían.

Creía en mí, en la vida y en mi buena suerte, suficientes ingredientes para generar y hacer posible una nueva realidad.

Ilusionado como estaba, descubrí unas becas llamadas Leonardo para trabajar en el extranjero y conseguí inscribirme, por fortuna, una de las opciones posibles era Roma, en cuanto lo supe sabía que nada podría detenerme.

Entre los diferentes requisitos para la vacante romana, se pedían cursos y conocimientos en ciertas materias, algunos de los cuales desconocía, pero no estaba dispuesto a tirar la toalla. Creía en mis posibilidades así que decidí dar ciertas pinceladas a mi curriculum hasta hacerlo lo más apetitoso posible.

Entiendo y entendía que la vida es aquello que busques y pretendas vivir, las reglas en ocasiones, están para saltárselas o para simplemente cambiarlas a tu antojo (sin necesidad de con ello hacer daño a nadie).

Conociendo los requisitos, analicé por mi cuenta algunos de los estudios

requeridos e incluí algún que otro curso (nunca realizado) en mi currículum vitae con el fin de hacerlo más bonito e interesante y presentar el mejor de los perfiles a quien tuviese que elegir al candidato idóneo. También falsifiqué algún que otro documento que acreditaba la realización de algún curso de pocas horas (un pequeño cambio que en caso de necesidad me costaría poco aprender realmente).

Sin querer queriendo, me había convertido en el candidato perfecto y así fue como, pocos días después contactarían conmigo desde Roma.

Una vez contactado, sabía que la oportunidad no se me podía escapar así que, haciendo uso de mis mejores modales, educación e intención, la posibilidad pronto se convirtió en una nueva realidad.

En pocos días comenzaría un nuevo capítulo de mi vida, una aventura que viví y convertí en una gran experiencia que se prolongó o mejor dicho, hice que se prolongase, de los 4 meses iniciales a más de 9 años.

Crear es crear y, creyendo en mí había convertido un sueño en realidad. Trabajando duro y animado por ese yo más fuerte y sabio tras gestionar y superar aquella ansiedad que en su día creí podía acabar conmigo, conseguiría vivir experiencias inolvidables. Entre otras cosas logré aprender un nuevo idioma, echarme novias o amigas y amigos de diferentes nacionalidades, hacer mía otra cultura, descubrir infinidad de misterios y vivir un sinfín de nuevas y extraordinarias aventuras.

El hecho de dejar a un lado el pesimismo y pasar a la acción cambiando mi manera de pensar y actuar, comenzaba a dar sus frutos. Gracias a la ansiedad aprendí a conocerme mejor y a cambiar aquello que no iba conmigo, a partir del momento en que pasé a la acción y me responsabilicé de mi vida y mis circunstancias, mi realidad, al igual que yo, empezó a cambiar.

Volviendo a mi camino recuerdo como mi mayor temor en aquellos días era pensar que la ansiedad pudiese condicionar el resto de mis días, por esto voy a contarte algo que considero deberías hacer tuyo para toda la vida; *la importancia de pasar a la acción y comprender lo que la ansiedad quiere decirte.*

No sé si conoces que es la agorafobia, yo la conocí de cerca, tan de cerca que la tuve en la cama durante muchas noches y días.

Mi ex novia, aquella que me hizo descubrir el desamor ayudándome entre otras cosas a sentir necesario realizar aquel salto en parapente, sufría este problema pero no me di cuenta de ello hasta empezar a convivir con ella.

La agorafobia se puede entender a grandes rasgos como miedo a los espacios abiertos, entrando más en detalle y tras haberla conocido de cerca, es el miedo a un entorno en el que la persona que lo sufre no se siente segura.

Comencé a entrever el problema de mi ex novia cuando realizábamos algunas tareas cotidianas como podía ser ir a comprar al supermercado o salir fuera a

cenar. Ante alguna de estas circunstancias sufría crisis nerviosas que le (nos) obligaban a volver a casa.

Ante aquella realidad, intenté ayudarla explicándole que por lo que yo entendía, la mejor acción posible era atacar el problema cuando se presentaran los síntomas. Como a mí me había funcionado creí que podría funcionarle también a ella.

Pronto me daría cuenta que mi manera de intentar ayudarla, lejos de hacerlo, la sacaba de quicio. Ante diferentes y difíciles circunstancias como podía ser dejar una cena a medias para pagar la cuenta y volver a casa, la relación se fue yendo al traste.

Mi ayuda no funcionó y tampoco la relación, pero me di cuenta de algo importante sobre la realidad de aquel problema. Su agorafobia, sus crisis de pánico, no eran otra cosa que una ansiedad mal entendida y peor tratada. Los orígenes de su enfermedad fueron muy parecidos a los míos, la diferencia estaba en que ella creyó que la enfermedad era más fuerte que ella misma, en vez de darse cuenta de que es todo lo contrario y atacar el problema de raíz.

De esta manera había evadido la ansiedad, no se creía capaz de superarla y se sintió víctima de un problema de difícil solución.

Sin responsabilizarse del todo ante aquel primer brote ansioso, se ayudó de medicamentos que en su momento no hacían otra cosa que rebajar los síntomas pero jamás eliminarlos. Por desgracia la ansiedad, le condicionó la vida.

Es cierto que el estado de desequilibrio en que nos encontramos nos lleva a temer por la vida, temiendo por nuestra armonía y cordura, pero si no la entendemos ni la afrontamos, nos sentiremos incapaces, débiles, impotentes, locos o gravemente enfermos, y aquí viene el problema. Sintiéndonos enfermos, considerándonos diferentes o inestables, tenderemos a alejarnos de la gente para evitar sentirnos peor; hasta el punto de, en muy pocos casos, preferir quedarnos en casa para evitar el posible desmayo y el posterior que dirán, y así evadir cualquier tipo de crisis. Creyéndonos impotentes ante un problema que entendemos superior a nosotros, dejamos la fuerza en manos de la ansiedad y de sus síntomas.

El mejor consejo que puedo darte es que comprender la ansiedad es necesario y que superarla es sencillo. No debes evitarla ni temerla. Si la evitas, la temes o no la comprendes, te sentirás inferior, extraño, enfermo e impotente y, seguramente elijas la medicación y evitación como terapia, esta podría ser una de las peores decisiones de tu vida.

Por experiencia puedo asegurarte que puedes volver a vivir una vida genial e incluso mejor y más plena de aquella que tenías antes de haber conocido la ansiedad. Para conseguirlo y volver a sonreír, simplemente deberás actuar para

superar los problemas que te han llevado a este estado.

Una vez comiences a trabajar cambiarás, mejorarás y eliminarás cosas que no iban contigo, apreciando y dándote cuenta de tu cambio, dejarás de temer la posibilidad de que la ansiedad pueda volver a presentarse en tu vida porque ya habrás comprendido su mensaje y el porqué se presentó. Superar la ansiedad es tan sencillo como esto.

Entiende el sufrimiento no como algo místico sobre lo que no tienes capacidad de reacción sino como algo que, ahora que empiezas a comprender, puede ayudarte a convertirte en alguien mejor y más fuerte de lo que eras o creías ser; alguien con más recursos para la vida.

Al igual que una oruga sufre en su período de metamorfosis para convertirse en mariposa, la ansiedad ha llegado a ti para que te acerques más a tú verdadero ser, a tu verdadero camino y dejes de sentirte perdido o indefenso. Tu eres el responsable de lo que sientes y la ansiedad te ayuda a tomar cartas en el asunto.

El temor a la ansiedad que condiciona, viene sólo del hecho de no comprenderla. Cuando en un inicio llegan sus síntomas creemos que una enfermedad mortal ha llegado a nosotros, no nos damos cuenta de que únicamente es tu cuerpo diciéndote que necesitas espabilar, no nos damos cuenta de esta necesidad de cambio, pero algo que llevamos dentro ha decidido hacerlo por nosotros, y debemos hacerle caso.

Reconociendo esta verdad empezarás a tomar cartas en el asunto acompañado de una nueva sonrisa, una nueva versión mejor y más fuerte de ti mismo. Ha llegado la hora de ponernos manos a la obra...

5.1 Tú eres la mariposa, no la oruga

Tengo la opinión de que la ansiedad se manifiesta más en personas que dan muchas vueltas a las cosas. Seguramente lo pienso así porque yo me considero un buen ejemplo de ello; también me ayuda creerlo el saber que muchas de las personas que he conocido que la han padecido o padecen, tienen mucho de mí o yo de ellas.

Algo común en las personas con ansiedad es que suelen buscar un sentido más amplio a sus vidas, son gente que comprende que la vida es algo más que simplemente dejar pasar los días dejándose llevar.

Por ello si quieres y te apetece (yo lo hice y me ayudó mucho), siéntete diferente, distinto pero nunca inferior sino incluso superior a aquellas personas que no valoran la ansiedad o pueden tratar como una piltrafa a quien la sufre. Piensa que en el mundo animal seguramente sean muchos los que no sufran ansiedad, es muy probable que se deba a que disponen de un cerebro más pequeño, tanto que no perciben el cambio, no necesitan sufrir ansiedad porque tampoco necesitan mejorar.

Si para ti la vida es algo diferente a lo que te han contado, si sientes que eres tú quien debe descubrir el camino a seguir o simplemente hay cosas que te gustaría mejorar, siéntete especial, diferente, mejor, *Tú eres la mariposa no la oruga*.

Más tarde (si es que aún no lo has hecho), te darás cuenta de que mucha de la gente que sufrió períodos de cambio al igual que tu merece más la pena que muchos otros que prefieren reír de lo que consideran desgracia ajena.

De este modo la primera acción para combatir la ansiedad será reconocerla como un período de cambio, una metamorfosis que te convertirá en una persona mejor, no como una enfermedad o una debilidad de la que somos víctimas.

Reconoce en ti a alguien especial e incluso, si quieres, mejor o más sensible, no hagas tuyas palabras como enfermo, loco, débil o defectuoso. En este período de cambio, debemos mantener esa sonrisa que nos ayude a superarnos así que, alégrate y siéntelo, siente estas palabras y hazlas formar parte de ese nuevo yo que nace en ti, continua sonriendo porque la luz está cada vez más cerca.

Una vez comprendemos el poder que llevamos dentro es hora de atacar esta enfermedad que intentó doblegarnos, atacando nuestros errores, *las causas*, atacaremos nuestros síntomas, *los efectos*.

Como ya sabemos, los síntomas detectan las causas y al mismo tiempo y no menos importante, indican las acciones que debemos realizar.

Veíamos que en este trastorno existen síntomas de diferentes tipos: *físicos*,

psicológicos, de conducta o sociales. Igualmente que con los síntomas, existe lo que podríamos denominar tipos de causas, *las nuestras*; causas que siguen la misma lógica y que desencadenan en estos síntomas. Para hacerlo más sencillo englobaremos las más importantes en una breve lista como esta:

- Responsabilidad ante la vida.
- Drogas o derivados.
- Fobia social.
- Gente tóxica.
- Negatividad y preocupación.
- Sedentarismo o hábitos alimentarios
- Otros factores...

Estos fueron algunos de los puntos que yo fui tratando en aquel que sería mi camino ante la ansiedad. Recuerdo que no creé ninguna lista en su momento pero a día de hoy creo que de haberlo hecho así, todo hubiera sido mucho más sencillo.

Orientados por la brújula de aquello que sentimos, comenzaremos a atacar cada uno de nuestros síntomas.

Cree en ti y empieza a sentir el cambio.

5.2 La responsabilidad es tuya

Hay dos opciones principales en la vida: aceptar las condiciones existentes o aceptar la responsabilidad de cambiarlas. Denis Waitley

Tu vida comienza a cambiar el día en que tomas la responsabilidad de ella. Steve Maraboli

No soy gran amigo de los libros de autoayuda ya que, o usan métodos complicados o bien hacen demasiado fácil aquello que de sencillo tiene bien poco pero, debo decir que también entre ellos existen auténticas obras de arte. Si tuviera que elegir uno creo que elegiría *Tus zonas erróneas* de Wayne Dyer.

Si un día sientes necesario realizar cambios drásticos en tu vida puede que te guste este libro y te ayude en gran medida, pero el momento no es ahora. Ahora tienes que centrarte en tus síntomas, en mejorar y eliminar la ansiedad patológica de tu vida y, como seguramente sepas, hacer varias cosas a la vez no suele traer buenos resultados.

El libro de Wayne Dyer trata básicamente de hacerte entender que, gran parte de aquello que no funciona en tu vida, no funciona porque, simplemente, no eres realmente responsable.

Las zonas erróneas de tu vida se deben a esa cantidad absurda de excusas que te das a ti mismo para no atacar tus problemas, como bien explica el escrito, muchas veces preferimos considerarnos víctimas gracias a la tranquilidad e incluso beneficios que nos aporta el sentirnos así, que atacar el problema reconociendo que somos los únicos responsables.

Esta es la base del presente capítulo, tu eres el responsable de tu vida, cualquier cosa que decidas sentir depende sólo de ti, cualquier necesidad depende también única y exclusivamente de ti y, recuperar el equilibrio, debe ser ahora tu mayor prioridad.

Quizá hayas pensado que la ansiedad es más fuerte que tú pero, otros muchos ejemplos vivientes pueden certificarte que no es así, estoy seguro de que en cuanto comiences a realizar pequeñas acciones en tu vida, tu ansiedad empezará a remitir.

La primera y más importante de todas las acciones radica en que seas realmente consciente de que tú eres el único responsable; de ti depende superar la ansiedad, echar balones fuera no sirve de nada.

Como irás viendo en el resto del capítulo afrontaremos diferentes necesidades y, como indicaba al inicio de este libro, este es un libro de acción en el que *tú eres el principal protagonista*.

La ansiedad no es algo místico o imposible, llega a nosotros con un propósito

específico y sus síntomas se relacionan con nuestro modo de observar las cosas, con todo esto puedes entender que la solución al problema no está fuera sino dentro de ti. Sentirse víctima podría tener un único propósito, vivir condicionado por la ansiedad, cosa que imagino, no estás dispuesto a aceptar.

Superar la ansiedad es tan simple como quieras apreciarlo y no depende de la alineación planetaria, de algún tipo de brujería o de la justicia universal, es importante empezar a ver el mundo con otros ojos y, dentro de esta nueva perspectiva comenzar a apreciar en ti a esa persona con recursos que siempre fuiste, alguien responsable de su realidad, alguien que está totalmente decidido a poner de su parte para mejorar su calidad de vida, alguien con toda la intención ya que, de lo contrario, no estarías ahora leyendo este libro.

Siendo una persona responsable, no busques la solución a tus problemas en otras personas o compañías. Un error muy común puede crear dependencias, apoyándose en alguien y creyéndose sentir más seguro en su compañía.

No busques la solución fuera, como la responsabilidad está en ti y las acciones deben ser única y exclusivamente tuyas, apoyarte en alguien en exclusiva no reducirá ninguno de tus síntomas. Aunque al lado de alguien puedas sentirte mejor hay una vida ahí fuera que te espera, un mundo en el que en ocasiones, lo quieras o no, estarás completamente solo.

Si únicamente te sientes seguro en compañía de ciertas personas puede ser algo positivo ya que seguramente estás aprendiendo a rodearte de la gente correcta (como verás más adelante) pero, evitar otras realidades o utilizar estas personas en exclusiva para afrontar la ansiedad, no es otra cosa que esconder el problema.

Con la ansiedad tu vida se tambalea, es por esto que todas tus acciones deben ir dirigidas hacia una meta, recuperar el equilibrio.

Si tu estabilidad depende en exclusiva del apoyo de otras personas y un día cambian su camino, el golpe puede ser mucho más fuerte, por tanto aprende a luchar sólo; este, es el mejor momento.

Rodearse de personas que te apoyan o te animan a sentirte más fuerte es una sabia elección, pero superar tus problemas depende sólo de ti. Las causas de tu ansiedad están en ti, los síntomas son tu brújula, la brújula de un camino que debes recorrer en solitario, la responsabilidad de tu ansiedad es únicamente tuya por ello los cambios deben venir de ti.

Tú eres el máximo responsable de lo que sientes, cuanto antes lo entiendas, antes mejorará tu suerte.

5.3 Di no a las drogas

Mens sana in corpore sano. Sátiras de Juvenal

Las drogas son una pérdida de tiempo, destruyen tu memoria, respeto y autoestima. Kurt Cobain

Las drogas y algunos de sus derivados como puede ser el café u otros excitantes son sustancias con un efecto directo y casi automático en la ansiedad y sus síntomas.

Si te cuesta crearme y convives con la ansiedad te animo a que hagas un sencillo experimento, tómate una taza de café y date cuenta de como en pocos segundos aumentan algunos de tus síntomas, sin ir más lejos, tu taquicardia.

Al tener las drogas un efecto tan directo, considero que es una de las primeras causas que debemos tratar. En cuanto lo hagamos notaremos un cambio, te sentirás mejor ya que parte de los síntomas que más incordian habrán menguado o incluso desaparecido.

No soy, ni jamás he sido un puritano y tampoco pienso o busco alejarte de experimentar cualquier cosa que te apetezca, ni mucho menos. Creo que experimentar es la base de todo aprendizaje ya que debe ser uno mismo quien dé sentido a sus acciones y a su mundo, quien sepa que le gusta y que no y, como yo también intento ser así, una de las cosas que menos me gusta es juzgar o ser juzgado. Por todo ello, hagas lo que hagas no quiero que te sientas sentenciado, con mis consejos únicamente busco que empieces a actuar para dar solución a tus problemas.

En mi caso experimentando e investigando directamente conmigo mismo, me di cuenta que la mayoría de las drogas no iban conmigo. Sigo siendo bebedor de fin de semana pero, aparte de esto no uso otras drogas y en parte se que debo dar las gracias a la ansiedad.

Pienses lo que pienses sobre los estupefacientes debes reconocer y, con este capítulo espero ayudarte, que las drogas (sobre todo las químicas) afectan a tu vida y al modo en que te sientes. Si no tienes cuidado, ciertas drogas pueden hacer que sentirte contento sea cada vez más complicado.

Al cerebro lo rige la química y la felicidad depende directamente de ella.

Seguramente sepas que si ciertos componentes químicos se mezclan entre sí se crean reacciones y, habrás visto en películas o experimentado en laboratorios del colegio cómo alguna de las reacciones pueden llegar a provocar verdaderas explosiones.

Deberíamos entender con esto fácilmente que nuestro cuerpo no es el mejor lugar donde realizar cierto tipo de experimentos con sustancias, en muchas

ocasiones, desconocidas.

Drogarse no es muy diferente a realizar un ensayo con un componente, la droga, de la que seguramente tengamos poco o ningún conocimiento y menos aún de cuál será la reacción en nuestro organismo; por ello, jugar con algunos tipos de drogas puede ser parecido a entretenerse con una bomba de relojería, pero el problema es que este explosivo, lo llevamos dentro.

En el cerebro la química lo es todo, la felicidad se puede entender como un estado fruto de un pensamiento que convertido en sentimiento se transforma en sensación.

Superar un reto, ganar un premio u observar a un ser querido, no importa cuál sea la acción, hace que al reconocerlo (razonamiento) sintamos (sentimiento asociado al pensamiento de reconocer) una bonita sensación, la felicidad. Aunque no veamos la química por ningún lado, esta siempre estuvo allí.

El hecho de sentirnos felices se debe en gran medida a una serie de hormonas como la serotonina, la dopamina o la oxitocina que son segregadas por nuestro cerebro al transformar el pensamiento en sentimiento. La serotonina y la dopamina nos hacen más felices, no la superación, el premio o el ser querido sino las hormonas que generan esta sensación y, la serotonina, al igual que la dopamina y muchas otras hormonas, son pura química.

Existen muchas hormonas pero, para resumir y ayudarte a comprender la importancia de la química del cerebro te hablaré de las que más nos afectan, tanto para lo bueno como para lo malo.

Tres son las hormonas del placer:

- la serotonina que afecta a la serenidad, el optimismo, la concentración, la autoestima y el estrés.

- la dopamina, el juez de las expectativas que tenemos sobre las cosas. Un buen resultado genera altos niveles de esta sustancia aumentando la sensación de placer, un mal resultado genera el contrario con lo que la sensación es opuesta.

- la oxitocina, la hormona del amor. Interviene en el enamoramiento, el orgasmo, el amor maternal y el apareamiento.

Si nuestro cerebro es capaz de segregar cantidades altas de estas hormonas nuestra felicidad irá en aumento, pero si por el contrario por lesión cerebral, enfermedad, desequilibrio, genética u otra causa como puede ser el uso de drogas, los niveles no son los adecuados, la sensación predominante será la tristeza.

La mayoría de las drogas afectan de manera directa en la segregación de estas sustancias, es por ello que ante un chute podemos sentirnos felices o experimentar una sensación similar a la del orgasmo.

Esto demuestra que las drogas afectan a nuestra química y, del mismo modo

que con la mayoría de elementos en la vida, pasarse en exceso puede hacer que ocurra lo contrario a lo deseado. El motivo es bastante sencillo de entender:

La droga comunica a nuestro cerebro la necesidad de segregar hormonas como la serotonina en cantidad desmesurada, esta asociación de estupefaciente - subidón, no sólo afecta a que asociemos esta alteración repentina con la droga y nos hagamos adictos al necesitar esta sustancia para sentir lo mismo (factor psicológico), afecta también al normal funcionamiento del cerebro, lo desestabiliza y, generalmente, el mal uso de la droga hace que los neurotransmisores encargados de segregar esta u otras hormonas dejen de funcionar correctamente haciendo que cada vez los niveles normales segregados sean menores.

Para entenderlo más fácilmente piensa en el modo de administrar tus ahorros, el chute hace que despilfarres a lo loco con lo que después te quedará menos y tendrás que rascar el bolsillo, con la única diferencia que, rascar en felicidad puede traer muchos problemas a tu vida.

Puedes entender así que algunas drogas atonten y muchas hagan infelices a las personas que las consumen, lo preocupante es que, en ocasiones, pueden transformarte para toda la vida.

En el caso de que consumas debes entender que el uso de muchas sustancias está asociado directamente a tu estado físico y emocional., cuanto antes las elimines ya sea temporal o definitivamente, mejor te sentirás y más estable estará tu organismo.

Si el café puede afectar a tus síntomas casi en modo automático, imagina el efecto que pueden tener drogas más fuertes como la marihuana, el speed o la cocaína.

Este es tú momento para pasar a la acción, no hay otro, convéncete firmemente de que, al menos hasta que seas tú quien controle la ansiedad y no al contrario, ciertas drogas tienen que desaparecer de tu vida. Tu organismo está en desequilibrio y ahora es el peor momento para realizar cierto tipo de pruebas químicas.

Antes de cambiar de tema y pasar a otras causas, sabrás o te habrán comentado que existen pastillas que se utilizan para combatir la ansiedad, son los llamados ansiolíticos.

En mi convivencia con este trastorno, desconociendo el proceso que luego aprendí (del que hablo en este libro) las utilicé en contadas ocasiones, pronto descubrí que sus efectos no me gustaban ni ayudaban en absoluto.

Tras mi primer paso por urgencias, el médico que me trató me indicó que estas pastillas podían ayudarme a conciliar el sueño, no sabía aunque pronto descubriría, la nueva dificultad que encontraría en acciones tan básicas como

dormir, por ello, esa misma noche decidí utilizarlas.

Recuerdo que en aquellos tiempos leía mucho para intentar evadirme de aquella complicada realidad. Entre tantas lecturas hubo un libro que me encantó, se titulaba *Alguien voló sobre el nido del cuco*, contaba la historia de un criminal que, prefiriendo el psiquiátrico a la cárcel, se hace pasar por loco.

La historia explicaba la vida dentro de los muros de un psiquiátrico, describe de un modo genial diferentes tipos de locura y ayuda a comprender como de jugar con la locura puedes acabar quemándote; el protagonista de la historia pasa de ser alguien excesivamente cuerdo a una persona perdidamente loca.

Fue mientras leía aquel libro cuando comencé a sentir la necesidad de hacer uso de esas pastillas, poco a poco me di cuenta de que el efecto de estos calmantes en mí era muy similar a la descripción que se hacía de muchos enfermos mentales cuando venían medicados.

Me daba cuenta que los ansiolíticos es cierto que te calman, el problema es que lo hacen tan profundamente que te dejan literalmente groggy. Si los has probado habrás observado que en ocasiones falta solo echar la baba.

Podía estar leyendo un libro durante horas sin haber comprendido ni procesado una sola frase hasta caer dormido y volver a levantarme al día siguiente, con una sensación de letargo, que podía habérmela producido tanto el haber dormido cinco minutos como el haberlo hecho durante 15 días seguidos. Debido a estos efectos y a otro hecho que llamó aún más mi atención, decidí dejar de utilizarlos. La otra razón fue aquel *examen borrón* al que me referí en capítulos anteriores.

No necesitaba esperar a que se me cayese la baba para darme cuenta (aunque me costase dormir y fuese difícil convivir con los síntomas) que era mejor dejar a un lado aquellas pastillas.

Convencido decidí eliminar de mi vida los ansiolíticos, únicamente me ayudaría de ellos para en ocasiones -hablaré de ello en el capítulo de *trucos del durante*, sentirme más seguro.

Si aceptas un consejo, deja cualquier tipo de droga que afecte a tu estado presente, tampoco abuses de los medicamentos y tómalos sólo en caso de máxima necesidad. Comprende que tú eres más fuerte y que, si lo necesitas, la naturaleza tiene medicamentos mucho más sanos como salir a correr, el sexo, el chocolate o tomar una manzanilla, que no te harán suspender ningún examen por haberlo borrado ni que se te caiga la baba mientras lees sin estar leyendo.

Salir a correr, rodearte de gente positiva, ver una buena película, o tener buen sexo, son medicinas mucho mejores y duraderas y, sobre todo, harán que superes la ansiedad sin condiciones ni dependencias. Creer que la solución es exclusiva de sustancias como los ansiolíticos, no es para nada una idea inteligente.

En este capítulo iremos eliminando todo aquello que afecta directamente a tus síntomas, fácilmente descubrirás (deberías empezar ya) que las drogas son el factor más directo de todos en ese desequilibrio que estas sintiendo.

Di no a las drogas y rápidamente te sentirás mejor.

5.4 Existe una hierba que puede ayudarte

Seguro que has entendido que las drogas, sobre todo en estos momentos, cuanto más lejos mejor. Si eres (mejor dicho eras) fan de algún tipo de hierba, es fácil que el título de este capítulo haya llamado tu atención.

Te puede sonar raro que tras un tajante *¡no a las drogas!* pase a hablarte sobre una hierba que puede ayudarte, pero así es, esta planta con propiedades milagrosas se llama hipérico y en países como Alemania es considerada una medicina vendiéndose en farmacias para tratar diferentes trastornos, entre ellos, la ansiedad.

El *hipérico*, también conocido como hierba de San Juan, se puede adquirir normalmente en herboristerías, la hay en diferentes formatos o soluciones como pastillas, gotas o infusiones; si pensabas en fumarla, siento decirte que esta hierba no se fuma.

Te animo a que si puedes hagas la prueba hoy mismo, busca una herboristería cerca del lugar en que te encuentres y hazte con ella.

Espero haberte ayudado a comprender que las drogas o medicinas como los ansiolíticos, lejos de ayudarte a combatir la ansiedad suelen conseguir el efecto contrario. Podríamos entender estos calmantes como una medicina con efecto a corto plazo, y es por ello en que en algunos casos vienen prescritos, tienen un efecto similar a un dardo anestésico; una pastilla de esta "droga" consigue eliminar la ansiedad por un tiempo pero, *¡Atención!* Se lleva consigo también tu energía, tu vitalidad y ánimo, haciéndote sentir un muerto en vida. El objetivo de los ansiolíticos es eliminar la ansiedad dirigiéndote hacia el sueño, por ello si quieres llevar una vida normal, tanto yo como cualquier profesional médico e incluso tú mismo -si alguna vez has hecho uso de ellos- te dirán que no es para nada la mejor solución, es más, no es siquiera una solución.

Para hacer desaparecer la ansiedad, esta debe ser tratada y no existe ninguna medicina que realice esos cambios por ti, debes actuar tú y para ayudarte en ello el hipérico puede ser un buen aliado.

A esta hierba también se le conoce como la planta de la alegría o la hierba de la luz y el apodo de San Juan se debe a que su etapa de floración se inicia el día veinticuatro de Junio, día del Santo, fecha en que comienza el verano y llega la luz y la alegría; con estos apodos, resulta sencillo cogerle algo de cariño.

Su uso viene de tiempos remotos, ya en la Antigua Grecia se creía que disponía de propiedades mágicas y venía utilizada para expulsar demonios, también se creía que podía atraer el amor y garantizaba la felicidad y la salud. Son muchas las propiedades de esta hierba que tienen que ver con la salud, más

concretamente tiene un efecto directo en la depresión leve y la ansiedad, el principal objetivo de este libro.

Como es una medicina totalmente natural no tiene efectos nocivos, por ello suele ser prescrita para casos de desánimo, tristeza y ansiedad e incluso dicen que puede ayudar a superar la timidez.

Respecto a la ansiedad y depresión, se ha descubierto que el hipérico (tras estudios realizados por agencias de salud internacionales) ejerce un efecto tranquilizante y ayuda a equilibrar el sistema nervioso de la persona que la toma, ayudando a dormir mejor al incrementar los niveles de melatonina y calmando la ansiedad, sin alterar ni inhibir el deseo sexual o la capacidad cognitiva (al contrario que las pastillas de ansiolíticos).

Yo conocí esta hierba en alguna de mis etapas de ansiedad y, sin entender bien el porqué (seguramente se debía a sus propiedades curativas) sentí como utilizarla me daba ese empujón necesario para, conocedor de mi compromiso ante mi vida y mis necesidades, realizar las acciones que me acercasen al cambio, al equilibrio.

Como te comentaba al principio de este capítulo haz la prueba, no lo dudes, introduce el hipérico en tu vida y siente sus efectos mientras sigues ayudándote de este libro para conseguir tu objetivo, esta hierba puede darte el impulso que necesitas para llevar a cabo las acciones que te acercarán a eso que la vida quiere para ti.

Entenderás que superar la ansiedad o cualquier reto que la vida te plantee depende única y exclusivamente de ti, por ello si usas el hipérico o cualquier "ayuda" externa a ti, recuerda siempre que es y será un apoyo, jamás la solución. Nada ni nadie (tampoco esta planta) deberá condicionar tu realidad, por ello si introduces el hipérico en tu vida hazlo a modo de empujón, una vez en marcha podrás dejarlo cuando quieras, no lo necesitarás.

En cualquier caso, esta hierba puede ser una medicina válida para tratar algunos de los malestares que produce la ansiedad pero no es indispensable. Superar la ansiedad depende única y exclusivamente de tu acción y puedes conseguirlo sin necesidad de recurrir a ningún tipo de ayudas externas. Piensa en el hipérico como en un reconstituyente vitamínico que puede aportarte fuerza en caso que sientas su necesidad, el resto siempre depende de ti.

El hipérico puede aportarte fuerzas para enfrentarte más animado a cada uno de los síntomas de la ansiedad.

5.5 Aprende a relativizar, reduce tu fobia social

En el momento en que empecé a tratar mi trastorno de ansiedad social, empecé a sentirme mejor. Ricky Williams

Los ojos de los demás son nuestras cárceles, sus pensamientos nuestras jaulas. Virginia Woolf

Entre los muchos síntomas de la ansiedad, el de la falta de equilibrio es tal vez uno de los más comunes, condicionantes y fastidiosos de todos ellos; tal vez no te hayas dado cuenta aún pero esta sensación se presenta casi en exclusiva cuando estamos en público, piénsalo y haz memoria, seguramente este sea también tu caso.

Uno de los modos de comprender fácilmente que la ansiedad tiene una parte física y otra mental es pensar en cómo y cuándo se presentan algunos de sus síntomas, por ejemplo, los vértigos.

En mi caso, esta y otras sensaciones empeoraban en cuanto salía de casa, en la calle, en la universidad, el autobús o ante determinadas personas comenzaba a sentir un desequilibrio tal que me hacía vivir apoyado constantemente a todo.

Apreciando el vértigo me di cuenta que la parte mental, la preocupación, ese miedo a sentirse ansioso reconociendo nuestro desequilibrio, no hacía otra cosa sino aumentar la potencia de los síntomas, el porqué es bien fácil, sufriendo ansiedad no nos sentimos seguros y estando vivos nos toca vivir dentro, pero también, fuera de casa, lugar en que no nos encontramos siempre tan cómodos.

El truco para controlar muchas de las manifestaciones de este trastorno está en eliminar agobios o angustias innecesarias. Como vimos en capítulos anteriores, el creer que puedes sufrir una afección más peligrosa nos hace sentir aún peor, todo esto viene generado por la mente, es fácil comprender que en el caso de padecer una enfermedad realmente grave el factor mental no tendría nada que ver con los síntomas físicos.

Vivimos en un desequilibrio interno generado por uno de nuestros cerebros y si le damos de comer más miedos nos vamos a sentir peor, es más, si creemos que esos temores son reales, podemos acabar condicionando el resto de nuestras vidas.

El vértigo no se debe a nada diferente que a nuestra falta de seguridad que sentimos al convivir con este desequilibrio. Al estar con otra gente que consideramos "normales" y reconocernos a nosotros mismos "inestables, débiles o defectuosos", respiramos de un modo más rápido, se aceleran nuestras pulsaciones y cada vez llega menos sangre y oxígeno al cerebro, todo esto nos causa la sensación de vértigo y nos hace pensar que podemos desmayarnos. Esta

última sensación aumenta la fobia social, puede que pensemos; *¿Y si me desmayo, que van a pensar de mí?* o, peor aún, puede que ni siquiera pensemos nada y únicamente nos demos cuenta de que en casa con nuestra pareja o familia no nos ocurren estas cosas y prefiramos evitar salir a la calle.

La cuestión es una, *¿Deseas tener una vida alejada del resto del mundo?*

Sabes que si quieres vivir una vida plena, la respuesta es *no*.

Sé que quieres y mereces una vida feliz, por ello reconoce que la causa de que tu fobia social haya aumentado está en tus síntomas y aprende a gestionarlos. Dar menos importancia a situaciones, personas y circunstancias, entender que aquello que sufres tiene un nombre y reconocer la relación directa entre el agobio y sus síntomas será la mejor solución.

La sudoración, la taquicardia y la hiperventilación, generan tus vértigos y todo nace en tu cabeza, debido a tu agobio por sentirte distinto, por no sentirte seguro. Es muy importante que lo entiendas y empieces a cambiar tu planteamiento ante ciertas circunstancias que reconoces que te alteran, no estás enfermo ni eres diferente y sobre todo no eres peor que nadie, todo nace en tus pensamientos y estos pensamientos puedes controlarlos, mejorarlos, e incluso cambiarlos.

Si no has entendido el último párrafo, es importante repetirlo. *Si no comprendemos que muchos de los síntomas de la ansiedad vienen generados por nosotros mismos debido al modo en que nos sentimos ante distintas situaciones, podemos convertirnos en esclavos del problema creyendo que aquello que sentimos no depende de nosotros mismos y no tenemos el poder de afrontarlo o cambiarlo. No hay nada de místico en tus síntomas o reacciones porque todo empezó... dentro de ti.*

Tú eliges qué camino tomar ante la ansiedad, el más sano y sencillo pasa por reconocer que *tú tienes el control, no ella*.

Debemos aprender e introducir en nuestras vidas una nueva e importante habilidad mental, aprender a relativizar.

"Relativizar: Conceder a algo un valor o importancia menor del que le damos."

Comienza a usar esta palabra en lo que a la ansiedad se refiere. La ansiedad no mata, es temporal y sus síntomas crecen cuando nos focalizamos en ellos, cuanto menos importancia les demos más pequeños se harán, reconócelo y comienza a tomar cartas en el asunto.

El secreto para luchar contra este ansia ahora y en cualquier ocasión en que pueda presentarse, es darle menos valor del que le damos, comprender que la ansiedad únicamente nos está pidiendo un cambio necesario, que no es nada definitivo ni mortal, y que únicamente debemos actuar (de nada sirve preocuparnos) para conseguir ese cambio

No sé si alguna vez has sufrido de mal de amores, si es así te habrás dado cuenta que lo que duele no es pasar del amor al odio, el verdadero dolor lo trae la indiferencia.

La indiferencia mata cualquier sentimiento y aquello por lo que sufres ahora se debe a lo que sientes. Si ante una situación social temes por el qué dirán o puedan pensar de ti, ha llegado la hora de cambiar tu forma de razonar.

Comienza a ser indiferente ante algunos síntomas y ante lo que ciertas personas puedan pensar de ti, relativiza tu problema temporal alegrándote y observando que estás cambiando.

Cuando por ejemplo cojas un autobús lleno de gente y comiences a sentir sudores, palpitaciones o cualquier otro síntoma, obsérvate y date cuenta de lo que sientes. Observa el modo en que tu mente crea tus síntomas y, cuando te des cuenta de ello, realiza alguna actividad que te devuelva a la calma. En el capítulo *trucos del durante* tienes algunos ejercicios para ello, puedes buscar alguno que pueda ayudarte y comenzar a trabajar en ti.

Si aplicas la indiferencia y el arte de relativizar ante esas situaciones sociales que te generan ansia, verás que los efectos disminuyen, tu seguridad crece y comienzas a observar la influencia directa que tú tienes sobre tus síntomas.

Ha llegado un período a tu vida en el que vas a aprender a dar el valor justo a las cosas, personas y situaciones, tus síntomas te lo están indicando y debes hacerles caso.

Relativiza y observa como en pocos días podrás convivir con la ansiedad, aprender de ella y superarla hasta el punto de no temerla, de vivir con o sin ella de modo que no te preocupe que pueda seguir contigo o volver nuevamente a tu vida.

Cuando ante la ansiedad aprendí a observarme, reconocí el modo en que se daban estos cambios en mí; cuando llegaban los síntomas algo me alertaba y de esta forma aprendí a tratarlos. Yo tenía la llave para calmar mi mente y con ello también las causas de mi desequilibrio, actuando ante mis síntomas comencé a sentirme cada vez mejor aprendiendo a reaccionar en un modo que haría de mi vida una vida mejor

En tu periodo de metamorfosis, en tu proceso de crecimiento personal, te darás cuenta de que debes lidiar con muchas dificultades; trabajando por superarlas te irás haciendo y sintiendo más y más fuerte y este sentimiento se convertirá en tu mejor aliado mientras aún convives con la ansiedad.

No evites las situaciones sociales, únicamente aprende a controlarte y controlarlas, no estás loco, ni enfermo terminal y tampoco eres una persona débil, únicamente, estás cambiando.

Empieza a dar menos valor a lo que sientes y pronto te sentirás mejor, los síntomas empeoran cuando nos focalizamos en ellos.

5.6 Evita la gente tóxica

Un verdadero amigo es el que se acerca a ti cuando el resto del mundo te abandona. Walter Winchell

El hombre es un lobo para el hombre. Plauto

Dicen que los verdaderos amigos se reconocen en los malos momentos y es una verdad que tarde o temprano la vida te demuestra.

Ante la adversidad o los problemas mucha gente prefiere salir huyendo que invertir tiempo o energías en ayudarte, aquellos que sigan a tu lado en tus momentos difíciles son las personas que no debes dejar escapar; personalmente este es uno de los secretos para disfrutar de una vida mejor, aprender a ser selectivo con las personas que entran en ella, no basta con aceptar, debemos elegir.

Con la ansiedad aprenderás a apoyarte, conservar y valorar a quien realmente merece la pena; te harás más selectivo y créeme, pocas cosas hay tan importantes como saber elegir quiénes son las personas que te acompañan en el camino.

Siendo animales sociales podemos encontrar un buen símil en la naturaleza, por poner un ejemplo hablaré de las gacelas.

Imagina que eres uno de estos animales y que, corriendo para escapar de una liebre que confundiste con un león, tropezaste y te rompiste una pata. Antes de tu cojera muchas gacelas se divertían a tu lado, tenías muchos amigos y una familia genial, podríamos decir que estas eran "*tus gacelas*".

Tras la cojera, tanto tú como tu entorno ha reconocido que tienes un problema. Tal vez no tengas tiempo para lamentar tu suerte o tus errores, o tal vez sí, pero lo que es seguro es que reconoces que tu vida peligra (con la ansiedad tu vida no peligra pero tu presente se ha vuelto bastante más complicado), sabes que necesitas recuperar tus mejores condiciones para volver a correr lo antes posible ya que, ahí fuera hay leones y si no corres, es fácil que pronto pases a formar parte de su menú diario.

Ante la dificultad y el cambio, el negativismo inundará tu vida, te sentirás abatido y, empezarás a darte cuenta como muchas de aquellas que creías formaban parte de "*tus gacelas*", se alejan de ti.

Del mismo modo, tú te lo has ganado, buena parte de ellas seguirán a tu lado esperando y animándote a que te recuperes y vuelvas a disfrutar de la mentalidad y vitalidad que tenías antes de sufrir este altercado, también es posible que se acerquen a tu vida nuevos compañeros con la única intención de ayudarte.

Algunas de las que antes te acompañaban seguirán a la manada sin esperar a que te recuperes, te dejarán de lado sintiéndose más seguras junto el resto de

“gacelas sin problemas”, pudiendo incluso que exista alguna que te considere una causa perdida o ría de tus problemas.

Quienes se alejan encontrarán diferentes excusas, estará quien simplemente querrá seguir disfrutando de los beneficios de *seguir a la manada y su seguridad*, otras se sentirán aburridas de escuchar tus problemas y habrá quien simplemente prefiera disfrutar de su suerte y dejar de lado a esa pobre gacela coja en que te has convertido.

Descubrirás otras que no sólo te dejarán de lado sino que intentarán meter el dedo en la llaga haciéndote sentir más débil e incomprendida, una raza de la peor calaña. Te costará entender el porqué de tanta maldad, pero existen, son sujetos que ante sus sentimientos de inferioridad únicamente se sienten importantes atacando a sus semejantes; de este modo creen infundir miedo o respeto y este es el triste modo que tienen de defenderse ante posibles ataques. Estas gacelas se sienten cojas sin serlo y aunque atacando, están siempre a la defensiva, no debes temerlas ni hacerles caso ya que de este modo se harían más fuertes, a este tipo de sujetos únicamente se le debe ignorar al comprender la pequeñez de su realidad ya que, piénsalo bien *¿quién puede necesitar atacar o despreciar a un semejante para sentirse grande o importante?*.

Por todo esto si alguien te ataca devuélvele indiferencia, ya será el karma quien un día le haga reconocer esa cojera mental poniéndolo en su sitio ante su pequeñez.

Las personas somos animales y al igual que le pasó a la gacela coja, necesitamos elegir a la gente que nos apoya, escucha y se mantiene a nuestro lado sean cuales sean las circunstancias, seres que ayudarán a que este camino llamado vida sea lo más bonito y apacible posible.

La ansiedad, esa cojera temporal que estas padeciendo, es un momento perfecto para ayudarte a reconocer quienes son las personas que merecen la pena y que otras es mejor dejar de lado. Cuanto antes pongas tierra de por medio con la gente que te complica el presente y complicará el futuro, antes volverás a correr y sobre todo, menos duros serán tus períodos de rehabilitación.

Esas personas que te animan y defienden, esas que te comprenden y escuchan (aunque en ocasiones pueda ser difícil), esas que sufren o lloran a tu lado, las que esperan a que tu pata mejore para volver a correr juntas e incluso te ayudarían a luchar contra un león si fuese necesario, esas son las personas que necesitas a tu lado ahora y siempre; y ahora es el mejor momento para qué darse cuenta de ello.

Ante mi cojera (mi ansiedad), aprendí a reconocer quienes eran las personas importantes en mi vida y cuáles no, mis síntomas me ayudaban a entenderlo y reconociendo estos indicadores empecé a ser más selectivo eligiendo el tipo de

compañías que quería a mi lado.

Aquella primera ansiedad se llevó consigo falsos amigos acercándome más a los verdaderos, me liberó de personas que al igual que las drogas afectaban a mi estado físico y mental, seres que envenenaban aquel presente, personas que podríamos considerar gente tóxica.

Ante la ansiedad observarás como algunos de aquellos que considerabas amigos, no quieren escucharte, te avergüenzan en público, ríen haciéndote sentir débil o simplemente pasan de ti y de tu problema; te darás cuenta de que con estas personas tus vértigos y tu fobia social aumentan y muchos otros síntomas empeoran.

Ante la necesidad de volver a la calma, una vez más la ansiedad nos indica el camino y, en este sendero, nos enseña que cortar por lo sano con este tipo de sujetos hará seguramente de la nuestra una vida mejor.

Del mismo modo que sucede con las drogas, la gente tóxica afecta a tu vida. Si junto a ciertas personas tus síntomas se agudizan, reconoce esta alarma, date cuenta de la compañía que tienes delante; si es su forma de comportarse contigo la que aumenta tu ansiedad reconoce que ha llegado el momento de evitarlos.

Si alguna de esas personas es un familiar muy cercano o alguien de quien por compromiso no puedas alejarte, frecuéntalo lo menos posible y protege tu mente de todo aquello que piense, diga o haga; que no afecte a tu realidad ni a tu forma de apreciar el mundo.

Si sigues este camino comenzarás a ser más selectivo con la gente que forman parte de tu vida, durante el tiempo que la ansiedad este contigo te darás cuenta de ello y, poco a poco habrás convertido esta capacidad de selección en una nueva e importante virtud que te acompañará el resto de tus días.

Actúa contemplando este indicador y siente como continúas mejorando mientras te haces más y más fuerte, estás empezando a relativizar tus síntomas, a ser indiferente al qué dirán y más selectivo con todo aquello que tiene un efecto directo sobre tu estado de ánimo. Con o sin dolor sigues sintiendo que la ansiedad tiene un objetivo y dándote cuenta de esta realidad sientes como tus síntomas van desapareciendo mientras tu amor propio sigue creciendo.

Durante el camino este mensaje de mejora que la ansiedad trae a tu vida debe grabarse a fuego en tu mente para no desaparecer nunca, no basta con entender la teoría si no la pones en práctica, por eso, empieza si puedes hoy mismo a ser más selectivo con la gente que forma parte de tu vida.

Debes ser tú y no la vida quien elija que personas te acompañan en el camino. Aprende a reconocer a "tu gente".

5.7 Piensa positivo

Tanto si crees que puedes como si crees que no, en ambos casos tendrás razón. Henry Ford

No es lo que nos sucede lo que nos hace sentir mal sino aquello que nos decimos acerca de lo que nos ha sucedido. Epícteto

Otro gran valor que aportó la ansiedad a mi vida fue descubrir la gran importancia que tienen los pensamientos en nuestras vidas.

Hoy me doy cada vez más cuenta de esta verdad: nosotros diseñamos nuestra vida y aquello que creamos depende de nuestra capacidad de creer en nosotros mismos, activamente damos forma a nuestra realidad. La probabilidad de hacer realidad cualquier sueño depende directamente de la intensidad con la que creas que puedes hacerlo real.

Para que nuestra realidad sea lo más fascinante posible tal vez no haya nada más importante que esto: *mejorar y controlar aquello en que pensamos.*

El modo en que enfocamos nuestros juicios y la manera en que gestionamos nuestras experiencias tienen un efecto directo en nuestra realidad, la frase de Henry Ford con la que comienza este capítulo ilustra esta idea a la perfección: si no crees en algo aunque todo a tu alrededor te esté indicando lo contrario, esperarás cualquier señal de la vida para certificar tu creencia, sea como sea te asegurarás de que tenías razón.

Ahora es el mejor momento de imaginar una vida mejor, ha llegado el momento de intentar mejorar nuestros pensamientos.

En aquellos momentos pasados en que convivía con la ansiedad, todo me parecía oscuro y gris, temía por mi salud mental sin encontrar salida y peor aún, pensaba que tal vez no existiese tal salida, en aquellos tiempos sentía que mi vida había cambiado para siempre.

Al igual que en un círculo vicioso, el negativismo, echar las culpas fuera de mí desconfiando y culpando al mundo, hacia que me fuera dejando a mi mismo de lado. Es más fácil echar la culpa a tu mala suerte o a la época que te ha tocado vivir, "*echar balones fuera*" creyendo que nada depende de ti, que responsabilizarte de la realidad en la que te encuentras y luchar por cambiarla.

Dos son tus opciones: seguir sintiéndote una víctima y que nada cambie o cambiar tu vida modificando tu forma de pensar y responsabilizándote de ella. Tú eliges, pero la ansiedad y tus síntomas no mejorarán mientras decidas considerarte una víctima sino todo lo contrario, cuanto antes decidas comprometerte con tu vida antes cambiará tu realidad.

Si sigues pensando que el problema no es tuyo, entiende que la dificultad no

desaparecerá por sí sola; si por el contrario comprendes que sólo tú puedes cambiar las cosas y te pones manos a la obra, antes de lo que crees las cosas también habrán cambiado.

En conjunto la ansiedad trata de hacernos aprender a aceptar que somos los responsables directos de nuestras vidas. El duende ansioso nos pide un cambio de camino, de hábitos, de compañías y de pensamientos, ya que ese antiguo ser que eras se alejaba de lo que realmente tu vida quería para ti.

Debemos ayudarnos de la sabia frase de Epícteto para comprenderlo, *no es lo que nos sucede lo que causa tristeza sino aquello que nos decimos a nosotros mismos sobre lo que ha sucedido.*

Si decidimos pensar que la ansiedad es un mal sin solución que ha llegado a nuestras vidas para martirizarnos, que la mala suerte y este mundo cruel se ha cebado con nosotros, o utilizar pensamientos del estilo, nos estaremos enviando un mensaje a nosotros mismos de que no existe salida y no hay solución, nos sentiremos tristes y abatidos, derrotados y sin posibilidades y, en este estado, no intentaremos abrir los ojos para encontrar esa luz que nos ayude a vislumbrar la solución.

Si te quejas del mundo, de la vida o del mal tiempo ya sea ahora que sufres ansiedad o antes de que esta llegase a tu vida, es hora de cambiar esa forma de pensar; lo quieras entender o no, así no vas a ningún lado.

La opción correcta es elegir reconocernos luchadores y luchar, no es importante cuántas veces caigamos sino cuantas nos levantemos.

Si empiezas por reconocer en ti a un luchador sea cual sea tu causa, esta fuerza no sólo te hará superar el problema sino aún más lejos, te ayudará a utilizar, conocer y reconocer capacidades en ti para que ante cualquier problema que llegue a tu vida, en vez de tirar la toalla luches y trabajes hasta resolverlo.

Puedes decidir desde ahora mismo enviarte este mensaje: La ansiedad ha llegado a mí porque necesitaba cambiar ciertos aspectos de mi realidad y luchando y siendo responsable de lo que me sucede me dirijo hacia una vida mejor y más plena, en resumen, *no hay mal que por bien no venga.*

Si comienzas a responsabilizarte de tu vida y decides adoptar esta nueva forma de pensar, cada día que pase te estarás haciendo más fuerte; reconocerlo te hará no sólo combatir mejor las dificultades de la vida sino también sentir y descubrir en ti una mejor persona.

No existe mejor aliado en tu lucha que ayudarte de buenos pensamientos así que, encuentra el modo de eliminar de tu mente los pensamientos negativos, combátelos. Un buen truco es reconocerlos cuando llegan, decirte a ti mismo basta de pensar así y atacarlos al instante.

Cambiar los pensamientos no es tarea fácil, pero si los reconoces y comienzas

a trabajar con ellos, comenzarás a aceptar que tu felicidad depende casi exclusivamente del modo en que gestionas tu mente, empezarás a observar que muchas veces te sientes mal porque tal vez sin darte cuenta, así lo has decidido en tu cabeza.

Sentimos lo que pensamos y la felicidad es un sentimiento, lo creas o no, los pensamientos tienen mucho más poder del que podemos imaginar y el siguiente experimento seguramente te ayude a entenderlo mejor.

Un experimento: el efecto de los pensamientos

Para ayudarte a comprender la importancia de los pensamientos en tu vida te hablaré de una investigación sorprendente que tal vez desconoces.

Hace algunos años un científico japonés llamado *Masaru Emoto* realizó un experimento cuyo asombroso resultado trajo consigo un mensaje muy importante para la humanidad.

Para realizar el estudio el doctor utilizó dos ingredientes, uno era el agua el otro, aunque pueda sonar raro, los pensamientos.

Parece extraño que los pensamientos puedan ser utilizados en una investigación ya que no son algo tangible pero el señor *Emoto* demostraría que, aunque los pensamientos no sean algo material, si tienen la capacidad de transformar los elementos físicos, su experimento así lo demostraría.

Para realizar el ensayo el doctor etiquetó botellas de agua destilada utilizando y pegando etiquetas con diferentes expresiones, algunos recipientes los asoció con frases positivas como Amor, Gracias o Sabiduría y en otros utilizó términos negativos tal que Odio, Miedo o Locura.

Durante el tiempo que duró la investigación una serie de personas interactuaba con las botellas expuestas enviándoles pensamientos relacionados con la expresión que observaban en su etiqueta.

Tras el proceso el doctor Emoto evaluó los resultados obteniendo muestras del agua de cada recipiente identificando, separando y catalogando sus moléculas, los resultados serían sorprendentes...

Al fotografiar estas moléculas con un ultramicroscopio descubrió como el agua, su forma (a nivel molecular) reaccionaba a los pensamientos que le habían sido aplicados. El agua destilada no tratada no tenía forma, mientras que el agua a la que fue aplicada pensamientos, reaccionaba adoptando formas extraordinarias.

Si buscas en internet podrás ver las imágenes y los diferentes experimentos realizados por este científico Japonés, seguramente te sorprenderás.

El mensaje de esta investigación es claro: *si los pensamientos pueden hacer esto al agua, imagina lo que los mismos pueden hacernos a nosotros.*

Sabemos que nuestro cerebro es química y que el 90% de nuestro cuerpo está formado por agua. Con este experimento se ha demostrado que el agua reacciona a los pensamientos, por ello entiende que pensar de una manera positiva es mucho más importante de lo que podías creer ya que, lo quieras o no, el modo en que piensas afecta también a tu salud física.

Nos cueste aceptarlo o no, si reaccionamos físicamente ante los pensamientos,

podemos entender que muchas enfermedades y problemas podrían evitarse si aprendiésemos a tratarnos mejor.

Aceptar esta verdad es importante más aún si vives con ansiedad, ya que el efecto de tus pensamientos influye directamente en los síntomas de tu desequilibrio.

Una vez más sabes que debes seguir luchando por recuperar tus mejores condiciones y una de las acciones más importantes es mejorar tu forma de pensar, en nuestro camino por superar la ansiedad es casi una obligación ser más positivos y, cuanto antes empecemos a hacerlo antes nos sentiremos mejor.

Tanto en estos instantes como en el resto de momentos difíciles que te tocará sufrir, la negatividad puede convertirse en un hábito que te aleje de tu meta, superar tu problema y comprender el cambio que debes experimentar.

Puedes ver negatividad en muchos lugares, personas o situaciones pero, si mejoras tus pensamientos puedes evitar asociar oscuridad a esas circunstancias, en cuanto a las personas puede ser algo más complicado...

Si entre tu gente encuentras personas rodeadas de negatividad, es momento de alejarse de ellas o evitarlas, considera esta etapa como una etapa de limpieza interior en la que es obligatorio mejorar tu forma de pensar.

Cuanto más sonrías y aprecies tu fortaleza interior mayor será tu alegría y, a más alegría menos fuerza adoptarán tus síntomas, por ello, aunque la ansiedad lo dificulte, es el momento de sentirnos más vivos que nunca.

Sean cuales sean tus motivos, no aceptes que el problema está en el mundo o en la vida, la vida nunca fue del todo justa, sino piensa en la justicia para las pobres gacelas atacadas por leones constantemente.

El proverbio latino "*Post nubila phoebus*" indica que después de la tormenta sale el sol, utilízalo en tu vida ante cualquier momento de dificultad y ,este, es uno de ellos. Reconoce que todo va a mejorar, puedes necesitar un paraguas para repeler la lluvia (pensamientos o compañías negativas) y volver a ver el sol; una de las mejores soluciones esta en ir hacia ese sol y, como descubrirás en el próximo capítulo, si lo haces corriendo llegarás antes.

Tus pensamientos crean tu realidad, empieza a controlar tu forma de pensar y pronto observarás como también cambia el mundo entorno a ti.

5.8 Mens sana in corpore sano

Locura es hacer lo mismo una y otra vez esperando obtener resultados diferentes. Albert Einstein

Correr es una de las mejores soluciones para limpiar la mente. Sasha Azevedo

Como el planteamiento de Einstein bien explica, para que nuestra vida cambie necesitamos cambiar nuestros hábitos ya que si hacemos siempre lo mismo obtendremos resultados parecidos.

Tal vez la buena o mala suerte que muchas personas asocian al destino, a los signos zodiacales o a la alineación planetaria, dependa únicamente de lo que hacemos con nuestra vida y, estoy seguro que responsabilizarte de tu propio destino te traerá mucha mejor suerte que ser virgo, cristiano, musulmán, o aprendiz de mago.

Y, seguramente una de las acciones más importantes para disfrutar de una vida sana está en ocuparse de uno practicando ejercicio, una actividad que deberíamos convertir en hábito frecuente en nuestras vidas. Para comprender la importancia del deporte podemos encontrar un buen ejemplo en una gran película: *Forrest Gump*.

Imagino que ya conoces la historia de esta película, de no ser así te animo a que la veas en cuanto puedas, te sentirás mejor, ganarás en positividad y tal vez tu también te animes a correr sin rumbo ni destino, personalmente es una de las mejores películas que he visto y seguramente una de las que mejor mezclan el drama, la comedia y la motivación de modo sorprendente.

En la película el actor Tom Hanks da vida al personaje *Forrest Gump*, un extraordinario ser humano que a pesar de las dificultades que la vida puso ante él en el mismo momento en que llegó al mundo, consiguió vivir una vida plena y extraordinaria. Aunque es una película de ficción, sus mensajes son totalmente reales, mensajes que de adaptar a nuestras propias vidas seguramente la harían mucho más extraordinaria.

El mensaje de la película podría ser este: *De ti depende obtener de la vida todo aquello que deseas, la realidad la creas tú con tus acciones sin importar los baches que encuentres por el camino.*

Forrest, luchando literalmente contra viento y marea consiguió vivir todo aquello que deseaba; él mismo encontró sus métodos y uno de los que más le ayudó era simplemente, *correr*.

Tras uno de los momentos más difíciles de su vida tras la muerte de su madre y el abandono de su amada, *Forrest* se da cuenta de no disponer de objetivos o

ilusiones que le ayudasen a superar el problema; ante tal dilema y sin pensárselo dos veces, comienza a correr sin rumbo, dirección o meta. *Forrest* entendió rápidamente que no había mejor remedio para eliminar la preocupación que ocuparse de sí mismo.

En lugar de dar vueltas a las cosas y entrar en una espiral de la que difícilmente podría salir, comenzó a correr hasta que tiempo después y con miles de kilómetros a sus espaldas una idea le hizo parar. acababa de encontrar un nuevo objetivo, una nueva ilusión que podría devolverle la sonrisa.

En nuestra convivencia con la ansiedad el objetivo lo tenemos bien claro, dejar de sentir sus insufribles síntomas para poder disfrutar una vida sana.

En nuestra lucha, correr, caminar, o realizar cualquier tipo de actividad física, es seguramente uno de los mejores medios y remedios para volver a gozar de una vida plena. Ya sabemos que dar vueltas a los síntomas no soluciona nada sino todo lo contrario así que, en vez de invertir tiempo en vano investigando posibilidades que no existen, aprovecha y *sal a correr*.

El ejercicio optimiza nuestra energía, regula nuestro cuerpo, limpia nuestra mente y tal vez lo más importante: es el mejor antidepresivo que la naturaleza ha ideado para el ser humano

Está demostrado que correr es uno de los mejores antidepresivos naturales y visto que las drogas o los ansiolíticos en estos momentos no nos ayudan en nada, mejor recurrir a la naturaleza que a nuevos y desconocidos fármacos que pueden hacerte bien hoy pero muy mal mañana.

Una vez más la ansiedad no nos deja otra solución que actuar, cuanto antes empieces a atacarla, antes conocerás su mensaje y antes desaparecerá de tu vida.

Al igual que a *Forrest Gump* la preocupación me puso en marcha y a partir de aquella época de mi vida, correr varias veces por semana se ha convertido en uno de mis hábitos preferidos.

Para animarte a que no esperes a mañana te contaré alguno de los beneficios que puede aportar a tu vida contándote alguno de los que trajo a la mía:

- Un efecto inminente en tu estado de ánimo, inmediatamente te sentirás mejor al advertir que los síntomas de tu ansiedad se reducen.

- El ejercicio ayuda a controlar tu mente y a ordenar tus pensamientos, si tienes un problema, correr o realizar otro tipo de actividad física te ayudará a encontrar la mejor solución, *el deporte aclara las ideas*.

- Te gustaras más y directamente gustarás y ligarás más.

- Tendrás más energía y sea cual sea tu edad y condición te encontrarás en posición de realizar muchas tareas que antes considerabas imposibles.

- Dormirás mejor y te limpiarás por dentro y por fuera, tu circulación mejorará, también lo hará tu piel e incluso tus sueños (en el caso que puedas

tener alguna dificultad para dormir) serán placidos como cuando eras niño.

- Bajarás de peso acercándote a tu peso ideal.
- Aprenderás a ser más tenaz en la vida ganando en voluntad.
- Tendrás mejor sexo.
- Reconocerás que tu eres el responsable de tu vida.

Estos son sólo algunos de los beneficios que te reportará hacer ejercicio así que no lo pienses más, si necesitas comprarte unas zapatillas haz de esta tu mayor prioridad, sabes que la ansiedad no espera y necesita resultados y cuanto antes los reconozca, antes dejará de incordiarte.

Tal vez siempre has llevado un tipo de vida sedentaria o puede que las dificultades e incomprensión que has sentido te hayan aletargado. En este libro intento ayudarte a que te des cuenta de que tú eres el único responsable de lo que ahora sientes, el único responsable de lo que sentirás también mañana.

La vida no va a cambiar si tú no cambias, no te sentirás mejor mientras pasas horas en el sofá lamentándote y la comida (a veces basura) llena tus pequeños instantes de felicidad, con la ansiedad tienes dos opciones: no hacer nada, seguir con ella y vivir condicionado esperando asustado que se olvide de ti o, buscar unas buenas zapatillas y ponerte a correr para hacer que pase la tormenta y puedas disfrutar del sol lo antes posible. Tú decides, la responsabilidad es sólo tuya.

La mayor dificultad de atarse las zapatillas y salir a correr tiene un nombre: la desgana, pero para combatirla existe un truco muy sencillo, ser más rápido que ella. En cuanto algo dentro de ti te diga déjalo para mañana date cuenta de ello, ponte unas zapatillas y sal por la puerta de casa sin pensarlo dos veces (no te olvides las llaves), pocos pasos más tarde te sentirás mejor y la desgana habrá desaparecido por completo. Si el horario es bueno, te animo a que hagas la prueba ahora mismo y observes los resultados.

Hablo de correr porque personalmente es el ejercicio que mejor me hace sentir una vez realizado, pero cualquier tipo de deporte te ayudará a combatir y reducir los síntomas de la ansiedad consiguiendo mejorar tu calidad de vida.

Puedes correr o caminar, jugar a fútbol hacer pádel, surf, bicicleta, squash o cualquier deporte que exista o te apetezca inventar, no hay excusas de edad o condición y si quieres usar esta excusa, te animo a que busques un deporte que se adapte a ti, si crees que no existe, te estás engañando; caminar, nadar, pasear en bici, hacer flexiones o aerobic pueden ser tu solución ya que, del mismo modo que con las películas en el cine, existen deportes para todos los públicos.

Si la desgana sigue en ti tampoco hay problema, puedes correr con ella, ponte una meta inicial de por ejemplo 30 minutos 3 días por semana sea cuál sea la actividad y, ya sea a un kilómetro por hora como a cien, supera tu reto y observa

cómo te sientes; una vez hayas superado tu objetivo, tu desgana habrá disminuido, te sentirás más feliz y con más ganas, tus síntomas perderán fuelle y tu cabeza comenzará a creer cada vez más en tus posibilidades.

Aférrate al ejercicio, comprende su fuerza, la tuya, y haz del deporte tu fiel compañero, te aseguro que si lo practicas regularmente durante al menos un mes, muchos de tus problemas habrán disminuido y tu ansiedad se habrá reducido considerablemente.

Si las drogas aumentan los síntomas con un efecto directo e inminente, el deporte hace el contrario, los disminuye directa y automáticamente.

Ante el ejercicio, ante ese nuevo yo que nace en ti, tu cerebro se está dando cuenta de que has comprendido el mensaje y trabajas en ello ha comenzado tu metamorfosis y lo creas o no, pronto recogerás los frutos, pronto sentirás los resultados.

La actividad física mejorará tu vida, pero tal vez a tu salud debes acompañarla de otro importante ingrediente, *comer más sano*.

Alimentos como los fritos o las bebidas carbonatadas pueden tener un efecto similar al de las drogas en tu organismo, a la vez que limitan la energía necesaria para llevar a cabo acciones beneficiosas como el ejercicio, la desgana puede venir causada por el empacho o la mala alimentación entre otras.

Si ves que ante la ansiedad ha nacido una respuesta en ti en forma de comer más y peor, reconócelo y cambia, puede que no te hayas dado cuenta pero, comer impulsivamente puede ser una de tus reacciones inconscientes a la ansiedad y lo quieras entender o no, esto afecta a tu equilibrio.

Si tu intestino está más cerrado que de costumbre, presta atención a las comidas que puedan causar estreñimiento como puede ser excesivo arroz, fritos, grasas saturadas o bollería industrial y hazte un favor, redúcelas o elimínalas de tu vida.

Entiende que lo que comes no sólo afecta a tu estado físico. Está demostrado que alimentos como las frutas o verduras y el pescado producen un bienestar mental que hacen que la ansiedad y sus síntomas se reduzcan

Si a tu nuevo o recuperado yo deportista añades un control sobre aquello que entra en tu cuerpo, te estarás limpiando por dentro y lo sentirás por fuera y es seguro que tu ansiedad empezará a remitir. Son tiempos de cambio y no hay mejor acción que verse y sentirse mejor que nunca, quererte será tu mejor medicina.

El deporte cura el cuerpo y la mente, cuanto antes te pongas las zapatillas antes te sentirás mejor.

5.9 Conoce y reconoce a tu mejor amigo

Si ya has comenzado a atacar los síntomas de la ansiedad puedo asegurar que ya estás sintiendo el cambio; puedo incluso entender que has vuelto a sonreír y también estoy seguro de que empiezas a reconocer los beneficios que tiene haber pasado por este mal trago.

Reconoces en ti a alguien capaz y más fuerte, alguien que lucha e intenta conocerse para hacer de su vida una vida mejor. Esta sensación, descubrir esa potencia que siempre ha existido en ti y notar el cambio, será el mejor aliado en tu lucha.

Probablemente el principal motivo por el que la ansiedad llegó a tu vida estuvo en que te estabas dejando de lado. Mejorar tu autoestima es ahora una exigencia, una necesidad que has comenzado a recuperar en cuanto has decidido responsabilizarte de tu vida para enriquecerla.

Tal vez una de tus preocupaciones mayores, uno de los porqués el ansia llegó a tu vida haya sido no reconocer cuál es tu principal objetivo en esta vida, si es así, pruebo a ayudarte.

Tu meta principal es una y estoy muy seguro de lo que digo. Tu mayor propósito es cuidar y hacer feliz a la persona más importante de tu existencia, ese niño que un día fuiste y aún vive en ti; lograr hacerte feliz a ti mismo.

Una acción directa para ayudarte en tu objetivo, una maniobra que te ayudará también a convivir, tratar y superar la ansiedad, puede ser esta, busca en tus álbumes de fotos familiares o donde sea que puedas encontrarlas, imágenes de cuando eras niño, y una vez las tengas obsérvalas, obsérvate y prueba a recordar quien fuiste, que sentías, cuáles eran tus sueños, cuantas tus ilusiones y pensamientos.

Recuerda que te hacía feliz y como en aquellos tiempos tu misión era bastante sencilla, buscabas disfrutar de tu vida lo mejor posible y recuerda que, casi siempre, lo conseguías sin ningún esfuerzo.

Es hora de apreciarte, es hora de regalarte, así que regálate momentos, regálate personas, regálate cosas. Considera que en tu realidad eres tú la persona más importante, habla contigo, trátate bien, no te castigues ni culpes, *reconóctete*.

Con todo esto en mente vuelve al presente y acepta que tus preocupaciones, ansias y necesidades sin sentido te han alejado del camino, pero también observa como en este camino que has empezado a seguir, ese que estamos transitando juntos, has vuelto a hacerte responsable de tu felicidad, la dicha de ese niño que un día fuiste.

Ahora que has reconocido y recordado cuál es el principal propósito en tu

vida, en estos momentos en que afrontas tu problema luchando y responsabilizándote, en estos instantes en que llevas a cabo acciones orientadas a reducir los síntomas de tu ansiedad, ahora que estás consiguiendo crear una mejor versión de ti mismo, ha llegado la hora de reconocer el cambio, es momento de aceptar y disfrutar de esa nueva versión que está naciendo en ti.

Reconocerte, admitir tu acción, tu lucha y tu cambio, será la más potente de tus acciones, un hecho que debe hacerte sentir feliz ante cualquier situación o instante, vivas con ansiedad o sin ella; este poder será la fuerza que te va a convertir en alguien mucho más tenaz ante la vida, alguien con más recursos y capacidades.

Trabajando en ti te irás dando cuenta de los muchos beneficios que este período trae a tu vida, en el último capítulo te confesaré muchos de los que esta lucha trajo a la mía pero, antes de llegar a él y mientras trabajas por eliminar tu ansiedad, espero que conocer algunos de los trucos que utilicé en mi batalla pueda ayudarte, los he llamado "*trucos del durante*".

No dejes de actuar, continua cambiando, sigue apreciándote, no tires la toalla porque, todo cambiará seguramente antes de lo que creías posible.

Como sientes y entiendes que lo más importante ahora eres tú y sabes que el camino está en la acción, repasa este capítulo de acciones las veces que creas necesarias. El cambio debe ser real, el cambio, debe de ser tuyo.

Tú eres la persona más importante de tu vida, regálate más de todo aquello que te acerque más a la vida.

6 Trucos del durante

Actúa del modo en que deseas sentirte. Gretchen Rubin

Mi vida ha estado llena de terribles desgracias, la mayoría de las cuales nunca sucedieron. Michel de Montaigne

En este capítulo intento recordar algunos de los trucos que utilicé para combatir y reducir los síntomas de la ansiedad.

Convivir con este trastorno es convivir con sus sensaciones y, no hay nada peor para intentar reducir las que centrarte en lo mal que te hacen sentir sintiéndote impotente ante ellas.

Cuando empiezas a notar que los síntomas aumentan, es cuando debemos poner en marcha mecanismos que, lo antes posible, nos devuelvan a la calma; reconocerlos, asociarlos a nuestra necesidad de mejora y realizar ejercicios para aprender a gestionarlos es tomar el control y, una vez seas tú quien tiene el control, habrás superado el problema para siempre.

Mientras daba sentido a mi trastorno, comprendí que lo que debemos regular o elegir dejar de sufrir es el miedo. La ansiedad no nos condiciona, viene para enseñarnos que necesitamos un cambio, es el temor el que limita. El miedo te hace sentir pequeño, incapaz, enfermo, diferente, sin recursos o bloqueado, y lo peor es que si no lo afrontamos, si no sabemos tratarlo, puede ser él quien nos controle a nosotros.

Para controlar cualquier temor, los síntomas deben ser nuestra brújula, los indicadores de aquello que debemos cambiar, temerlos o preocuparnos no sirve para nada distinto a que los mismos aumenten, por ello reconocerlos y tratarlos cuando llegan, será nuestra prioridad.

Para gestionar muchos de nuestros síntomas y, convertirlos de limitantes en indicadores, utilicé algún que otro truco; aquí resumo algunos de ellos esperando que puedan ayudarte también a ti para entender que debes y puedes ser tú quien controle tu vida.

Acepta el miedo y déjalo estar, hazle un hueco

La mayoría de los temores que tenemos no son controlables por nuestra parte, tratamos de evitarlos, pero aun así no los controlamos. Miedo a los perros, a las arañas, a que te traicione tu pareja, a perder el trabajo, a que tus hijos consuman drogas, a perder a un familiar... *¿Has pensado en qué medida dependen estos miedos de ti?*

Puedes evitar pasar por delante de las [casas](#) que sabes que tienen perro, pero no puedes evitar encontrarte uno al doblar la esquina. Aprende a convivir con ellos y en lo posible, reconoce que si aprendes a controlarte puedes vivir

tranquilamente sin sufrir por ello.

Di no a las drogas o a cualquier excitante no natural

Como he comentado a lo largo de este libro, las drogas son uno de los peores enemigos en nuestra vida con ansiedad, su efecto es directo e inmediato, basta tomar un café para darnos cuenta de ello.

Este truco es sencillo, evita los excitantes como el café, el *redbull* o la *coca-cola* (el sexo no lo dejes nunca) y aún más importante, evita cualquier otro tipo de droga que pueda afectar a tu equilibrio. Drogas como el hachís, *speed*, cocaína o el resto de la mayoría, puedes estar seguro, te cueste aceptarlo o no, que van a afectarte en gran medida.

Tal vez uno de los motivos principales por los que la ansiedad llegó a tu vida radique en el uso que hiciste de estas sustancias, puede que en tu caso como en el mío las drogas no vayan contigo y la ansiedad haya llegado a tu vida para hacértelo entender.

Te guste o no, si quieres eliminar el ansia de tu vida, es momento de decir no a las drogas.

No te enfoques en ti y en tus sensaciones, desvía tu atención, utiliza distracciones

En cuanto reconozcas que tus síntomas aumentan, desvía tu atención. Deja de apreciar aquello que sientes y centra tu mente en cualquier otra cosa que veas, oigas, sientas o toques. Utiliza tus sentidos para enfocarte sobre cualquier elemento diferente a eso que sufres.

Puedes usar distintas técnicas para distraer tu mente cómo contar del cien hacia atrás, repasar las capitales de países que conoces, enumerar jugadores de fútbol y sus posiciones o contar el número de zapatos que tienes en el armario.

Yo empleaba el siguiente truco cuando sentía que alguna sensación me dificultaba el presente; mientras caminaba por las calles me fijaba en las matrículas de los coches y empezaba a hacer sumas con los números hasta que sin darme cuenta, los síntomas acababan por desaparecer..

Es bueno reconocer los síntomas cuando llegan para comprender las cosas que debemos cambiar, una vez entendido es necesario llevar a cabo acciones que nos devuelvan a la calma, una puede ser mirar hacia fuera y pensar *¿Que está ocurriendo a tu alrededor?*

Este truco se basa en desviar la atención hacia cualquier cosa diferente a tus síntomas, utilizándolo te darás cuenta de la relación directa entre pensamientos y sensaciones. Si piensas en ansiedad esta se hará más grande pero si por el contrario piensas en cualquier otra cosa y restas importancia a lo que sientes, tus síntomas se harán más y más pequeños hasta desaparecer.

Los ansiolíticos, si quieres cerca pero no dentro

El problema de la ansiedad está en la falta de control que sentimos ante diferentes situaciones, por ello una buena táctica para recuperar esa seguridad puede ser llevar contigo una pastilla de ansiolítico.

Como te explicaba en capítulos anteriores, intenta ser más fuerte y no depender de estos medicamentos, úsalos sólo si no encuentras otra posibilidad.

Sobre todo al inicio cuando la ansiedad es más fuerte, llevar una pastilla contigo puede ayudarte a sentirte más seguro y, en el caso de que las cosas se pongan feas de verdad (sólo pasa en tu mente) estas pastillas te devolverán a la calma ayudándote a dormir como un oso anestesiado; pero, si consigues ser fuerte y no necesitarlas (cosa que sé que puedes), te darás cuenta que eres tú quien realmente tiene el control.

Aprende y utiliza técnicas de respiración

No nos damos cuenta de que el agobio que produce la ansiedad afecta directamente a nuestra respiración, con ello aumenta directamente nuestra taquicardia, la sensación de mareo, sudoración, vértigos y muchos de los síntomas que acompañan a este trastorno.

Si ante una crisis de ansiedad sientes que comienzas a marearte o te falta el aire, entiende que no hay nada de sobrenatural en ello, te lo estás provocando tú sin darte cuenta ya que estás hiperventilando, el truco para dejar de hacerlo esta en aprender a tranquilizarse.

Es probable que, en estas condiciones, volver a la calma no sea fácil, por ello una buena técnica está en respirar introduciendo la nariz y la boca en una bolsa de plástico o de papel, consiguiendo con ello que aumenten los niveles de CO₂ necesarios en tu sangre que la hiperventilación estaba reduciendo.

Aprender a respirar más profunda y lentamente ayuda a gestionar esa aceleración impulsiva que genera la ansiedad.

Cuando te sientas ansioso, estés donde estés y con quien estés, date prioridad a ti mismo y respira lo mejor que sepas. Puedes ayudarte del truco de desviar la atención y concentrar tus pensamientos en la respiración en vez de las matrículas. Relajarte te dará calma, te devolverá al estado de equilibrio y te ayudará a reconocer que el control ha estado siempre en ti.

Obsérvate, reconoce el presente y aprende a relativizar

Sabes que tu mente puede rebajar tu grado de ansiedad pero también sabes que puede conseguir todo lo contrario.

Cuando al principio, no reconocía la relación directa entre pensamientos y síntomas, vivía continuamente preocupado. Cuando comprendí que los síntomas ante determinadas situaciones los ampliaba yo con mis pensamientos o falta de control, comencé a observarme hasta llegar al punto de que ante determinadas situaciones, mi prioridad era sólo una, calmar mi mente. Entendía que ni caería

al suelo ni sufriría un ataque cardíaco o cualquier otra paranoia que en esos momentos pudiese imaginar, estaba aprendiendo a relativizar.

Ante esos cambios que sientes en tu vida, no pienses en el modo en que te limita ni adelantes acontecimientos, cuando vives con ansiedad anticipas un mundo catastrófico alrededor de tus miedos, piensas que siempre puede ocurrir lo más temido y lo sientes con intensidad y, esto, no hace sino aumentar tus síntomas y la sensación de no tener el control.

Cuando aprendí a observarme y gestionar mis síntomas, generé un mecanismo interno de alerta que me decía:

Ya ha llegado, ¿Que estás haciendo? ¿Te estás dejando llevar otra vez? Al reconocerlo y relativizar mis síntomas o la importancia de estos rápidamente volvía la calma y, lo mejor de todo, aceptaba el motivo y aprendía a reconocer las muchas cosas que aún tenía que mejorar.

Este mecanismo no sólo me ayudaría a tratar con la ansiedad sino también con la vida, los nervios, o cualquier situación que se pudiera presentar y debiese aprender a controlar.

Pasa del qué dirán y no seas catastrófico

Cuando por ejemplo ante situaciones sociales el vértigo te hace creer que vas a caer al suelo, deja de pensar en ello, no caerás y si lo hicieras la culpa estuvo en pensar tanto en ello y en la reacción que has provocado en ti mismo, no en tu ansiedad.

Puedes usar cualquier técnica que conozcas o simplemente aprender a restar importancia a la situación. Si como seguramente te ocurrirá, el vértigo llega en situaciones sociales, comprende que es el agobio del no sentirte en equilibrio y estar rodeado de gente lo que te hace sentir así, tu falta de seguridad; no es la ansiedad, es tu cabeza. Comprende que esa preocupación no es real y que no te estás muriendo, elimina también la vergüenza que puedas sentir porque tu vida es mucho más importante de lo que cualquiera pueda pensar de ti.

Ante esa angustia que nos generamos en situaciones sociales, mi táctica era simplemente relajarme al reconocerlo; si, por ejemplo durante una cita comenzaba a sentirme peor, simplemente probaba a relajarme internamente sin importarme si la otra persona necesitaba oír o no algo de mí; lo importante era yo mismo, y tal vez el hablar menos podía hacerme resultar incluso más interesante y misterioso.

No des importancia al lugar o la situación

Es importante que no te distraigas en huir de la situación que causó la crisis. Supera el problema en el lugar donde te encuentres, de lo contrario puede que te acostumbres a relacionar ese lugar o situación con el miedo, lo que podría generar ataques en el futuro o condicionarte ante determinadas situaciones

Todo empieza en tu cabeza y nos debemos centrar en controlar las situaciones que nos alteran. La circunstancia o el lugar no importan, importa lo que pensemos sobre ello.

Aprende a meditar o prueba el mindfulness

Tal vez pueda sonarte raro y te reconozco que en su momento me lo parecía también a mí.

Puedes pensar que la meditación es cosa de locos o una práctica sectaria o puede que aceptes o conozcas los beneficios que trae consigo; sea como sea, te animo a que busques en internet quien ha sido reconocida (mediante estudios científicos) la persona más feliz del mundo.

Encontrarás este nombre, *Mathieu Richard*, un monje budista que entre otras cosas como buen budista, medita. Si continuas leyendo sobre su filosofía de vida verás la relación directa que tiene felicidad y meditación.

Si investigas algo más sobre los beneficios de la meditación, observarás que su objetivo principal es calmar la mente y los pensamientos, ese eterno barullo interno que, sobre todo viviendo con ansiedad, nos hace sentir dementes. La meditación se apoya en la respiración y la relajación, dos necesidades para calmar nuestros síntomas, busca que aprendamos a observar cuáles son las reacciones a nuestros pensamientos y síntomas, ayuda a que aprendamos a reconocer que aquello que sentimos nos lo causamos nosotros mismos con nuestro modo de pensar.

En posición de loto, levitando o caminando, muchas de las acciones que estamos llevando a cabo para tratar nuestra ansiedad no son muy distintas de la meditación.

¡Pruébalo! Lo hagas bien o mal te aportará calma, mejorará tu respiración y tu ritmo cardíaco y con ello tu ansiedad habrá disminuido. Con la práctica es posible que nos sea mucho más sencillo detectar las causas que generan muchos de los síntomas que estamos combatiendo.

Haz ejercicio

Personalmente el deporte es la mejor y más sencilla de las acciones que te ayudarán a reducir la ansiedad, y seguramente también, la más rápida y directa.

Haciendo ejercicio conseguirás eliminar pensamientos negativos y reducir muchos de tus síntomas; calmarás tu mente y mejorarás tu respiración y el ritmo cardíaco. El ejercicio es un todo en uno, consigues mejorar tu vida realizando sencillas actividades.

Es también la práctica más simple porque no necesitarás realizar otras actividades como puede ser desviar la atención o controlar tu mente, haciendo ejercicio todo llega solo.

Si haces la prueba mientras tratas la ansiedad notarás sus beneficios al

instante, sentirás como tras realizar ejercicio se reducen tus síntomas. No dejes para mañana una práctica que puedes empezar hoy.

Elimina la negatividad

Elude los pensamientos, personas, situaciones o lugares negativos, evita películas, libros o noticias negativas. Saca de tu vida cualquier cosa deprimente porque es el momento de creer en el mundo y en la vida, toca creer en nosotros mismos.

Ante la dificultad que sientes acompañado de tan complicados síntomas, cualquier señal de negación puede hacerte creer que es mejor tirar la toalla, y eso, es lo último que debes hacer. No dejes que tus síntomas te engañen, eres mucho más fuerte que tu ansiedad.

La negatividad puede hacerte creer que es el mundo el lugar equivocado, que eres solo una víctima y que nada depende de ti, cuando la realidad de la vida te dice y siempre te dirá, todo lo contrario.

Antes o después, la vida te demuestra que eres el responsable de lo que sientes, el único capaz de salir de este o cualquier problema que se pueda presentar. Cree en ti, cree en tu cambio; te estás convirtiendo en alguien más valioso, más fuerte y sabio, alguien con más recursos para la vida, en definitiva, una persona más feliz.

Busca lo positivo y, si no llegas a verlo, *invéntalo*. Muchos estudios certifican que sentimos lo mismo ante una experiencia vivida que ante una imaginada así que, si el ambiente no es el más adecuado, baja a buscar un libro, una película o cualquier cosa que pueda ayudarte a sumergirte en otra realidad que te llene de ilusión. Este es el mejor momento para soñar, aunque debemos hacerlo despiertos.

Evita la monotonía

Evita la dejadez, la desidia o el pasotismo, la tristeza es fruto de la monotonía y el aburrimiento y, cómo veíamos antes, a la ansiedad le ganamos con energía positiva.

Comienza a hacer cosas diferentes, ve a lugares que no frecuentabas, lee libros que antes no leías, conoce a personas distintas (conocer a gente que ha superado un problema más grave que el tuyo puede ayudarte a relativizar), apúntate a un curso o realiza otras actividades. Viaja, ríe, come, sueña, canta, baila, ama, prueba a realizar actividades que te hagan ver la vida con nuevos ojos porque, lo quieras o no, necesitas un cambio de perspectiva.

Si aún con todo crees que todos los días son iguales, te invito a que hagas una sencilla prueba; cada mañana al despertar observa el cielo y sus nubes ¿No ves ningún cambio? Puedo asegurarte que no existen dos días iguales.

La monotonía, el aburrimiento e incluso la tristeza, están sólo en tu cabeza así

que es hora de cambiar de perspectiva.

Aprende a decir no

La ansiedad es fruto de la angustia, del agobio incomprendido, del sufrimiento inobservado. Cuando nos sentimos ansiosos, comienzan a asaltarnos más y más pensamientos acerca de nuestros síntomas, nuestra posible enfermedad terminal o nuestra creciente locura, ante tal caos nuestro cerebro no para de dar más y más vueltas a todo, son tantos los pensamientos y tan poco el sentido de los mismos que sentimos enloquecer hasta el punto de marearnos y sentir caer al suelo.

Creemos que pensar nos devolverá la paz, cuando es todo lo contrario.

Ahora no es el momento de sumar agobios o tareas innecesarias, por ello, *aprende a decir no a cosas que no quieras hacer o personas que no te aportarán calma o positividad*, evita todo aquel jaleo mental innecesario.

Entiende que este período de la vida, la tuya, está reservado para ti. Ahora que convives con la ansiedad vives un tiempo valioso para estar contigo y aprender de ti, son momentos de amor propio, tiempos para calmar tu mente y realizar actividades que te acerquen a la vida, al equilibrio.

Si hay cosas, circunstancias o personas que van a alejarte de todo ello, aprende a evitarlas.

Si necesitas dar una explicación, puedes usar la ansiedad como excusa o inventarte aquella que mejor pueda ayudarte; tú eres la persona más importante de tu vida y ahora, necesitas de cariño, especialmente del tuyo.

Busca el aprecio de quien te quiere

Las personas que te quieren deben ser el espejo en el que reflejarte, el abrazo en el cual consolarte.

Apóyate en esas personas que te ayudan a sentir calma, que no te exigen, que te comprenden y escuchan, aquellos que son una extensión tuya, no lo contrario.

Envuélvete de sonrisas, buen ambiente, salud y positividad, nunca fue mejor momento para sentirte más ligero, reconócelo y, tanto con ansiedad como sin ella haz tuya esta nueva lección:

La vida es un largo camino que no podemos recorrer solos, cuanto mejor sean las personas que nos acompañen y más aprendamos con y de ellas, más bonito será nuestro viaje.

Aprende a escuchar

Aprender a escuchar es tal vez una de las mejores actividades para mantener una vida social sana. Si, instigados por la ansiedad, intentamos mejorar esta tarea, no sólo mejoraremos nuestras dotes de comunicación y haremos más fuertes nuestras amistades, también podremos ayudarnos de esta actividad para evadirnos de nuestros síntomas y conocer realidades diferentes a las nuestras que

puedan ayudarnos a relativizar la importancia que damos a nuestros problemas.

Si en ocasiones sociales tus síntomas empeoran, mejora tu respiración, busca tranquilizarte y enfócate en aquello que están diciendo, no sólo oigas, *¡Escucha!*

Como estás siendo más selectivo con tus amistades y las personas que te acompañan en el camino, es fácil que las mismas situaciones sociales hayan cambiado y te encuentres más a gusto y seguro, así que aprende a escuchar y a dar importancia a esa gente que has elegido mantener a tu lado. La amistad es dar, recibir y devolver, un ciclo que cuanto mejor discurra más alegría traerá a tu vida.

Escuchar te centra en el presente, te hace mejor amigo, mejor amante, mejor hermano, mejora tu comunicación a la vez que ayuda a que te evadas de lo pequeño de tu mundo para comprender que hay mucho más ahí fuera.

Como nuestra intención principal ahora es dar menos valor a nuestros síntomas, si cuando intentes mantener una conversación pones toda tu atención en aquello que la otra persona te está contando, estarás centrándote en otras realidades y quitando valor a tus síntomas.

Hay más vida fuera, más realidades, mayores y diferentes problemas, nos toca relativizar mientras mejoramos nuestro entorno y, *escuchar*, es una sencilla tarea que nos acercará al cambio.

Prepárate para lo mejor

Igual que anticipamos el fracaso, también podemos anticipar el placer, la probabilidad es la misma porque, todo depende de donde pongas tu atención y las oportunidades que quieras observar, creer y crear.

Existe una realidad llamada "*profecía auto cumplida*" que dice que las personas terminamos provocando aquello que anticipamos; si lo piensas es seguro que en tu vida como en la de cualquier otro hay muchos ejemplos de ello.

Es seguro que si esperas cosas buenas tenderás a percibir y encontrar lo bueno, si por el contrario empiezas el día pensando que lo vas a pasar mal, puede que sientas vértigos y mareos y realmente tengas un día horrible, estarás esperando signos relacionados con el mareo, con las malas caras, el ruido o todo aquello que pueda fastidiarte el día.

Por todo esto, *¡Enfócate en lo bueno!* cambia ese ya lo sabía yo por un, ya ves ha sido genial cómo lo esperaba, yo lo he hecho posible.

Pasa tiempo contigo mismo y regálate

Ya sean cosas o personas, momentos o experiencias, intenta regalarte cosas que te hagan sentir más vivo cada día.

No es necesario que sean costosas, regalarte trata más de hacer cosas para ti, cosas que te hagan ganar en ilusión.

Estás cambiando, tú lo estás consiguiendo y te mereces ser tratado mejor que

nunca, has de considerarte como esa gran persona que siempre has sido y que ahora con la ansiedad estás conociendo mejor.

Da un paseo, toma ese helado que te encanta, regálate un viaje, una actividad, un libro, una bicicleta o una aventura, es hora de que te diviertas contigo mismo, de que sientas alegría mientras te conoces y mejoras, es momento de que te mimes. Descubre por ti mismo todo tu potencial y sonríe al darte cuenta de estar cuidando con cariño a ese niño que un día fuiste y siempre está a tu lado.

Ha llegado la hora de recordar y no olvidar que tu principal propósito en esta vida es uno y bien simple, hacerte feliz.

Con todos estos trucos y muchos que descubrirás en tu propio camino, el mensaje cada vez se hace más claro, *te has vuelto responsable de tu vida y estás trabajando en ello, eres un luchador y, responsabilizarte de tu vida es la acción más sabia que has podido emprender ahora o nunca.*

Al igual que un navegante tiene que entender cuando cambiar de rumbo o como funciona una brújula, muchos de estos trucos pueden convertirse en herramientas que te ayuden a surcar los muchos y diferentes mares que en esta vida te tocará navegar.

Para controlar la ansiedad y cualquier otro miedo, los síntomas son los indicadores de aquello que debemos cambiar, reconocerlos y tratarlos cuando llegan será nuestra mejor cura.

7 Mi vida tras la ansiedad

Be water my friend. Bruce Lee

En estas páginas he tratado de contar una historia, una experiencia que se convirtió en camino del que obtuve una gran lección, mientras aprendía a convivir con una extraña enfermedad aparentemente sin sentido y desconocida, llamada ansiedad.

En aquella etapa en la que el miedo se apoderó de mí y sentí enloquecer temiendo que mi vida hubiera cambiado para siempre, la preocupación llenaba mis días.

Tras complicados inicios en que me costaba aceptar lo que me ocurría y no lograba entender el motivo de aquellos insufribles síntomas, llegó un día en que impotente cómo me reconocía, decidí ayudarme buscando ayuda. Sin saberlo, había tomado la decisión más acertada.

Un psicólogo, unas cuantas sesiones y un libro, cambiarían el modo en que afrontar aquel presente hasta entonces tan complicado. Este cambio adoptaría la forma de un nuevo camino que me ayudaría a superar la ansiedad para el resto de mis días.

Vencer aquel duro reto que la vida puso ante mí me haría interiorizar herramientas que me ayudasen a gestionar mejor los problemas, a la vez que a comprender el significado y el modo de tratar con la ansiedad. La intención de este libro ha sido ayudarte a comprender este proceso, una lección que de haberla yo conocido cuando este problema se presentó en mi vida, me habría ayudado a superarlo mucho más fácil y rápidamente.

Básicamente estos serían mis pasos:

- Reconocer que aquellos complicados síntomas tenían un único diagnóstico, la ansiedad.

Ni me estaba volviendo loco ni sufría un cáncer o padecía del corazón, no existía otra enfermedad en el mundo que englobase tantos y tan diferentes síntomas, no había más opciones.

Aceptarlo y reconocer que era realmente aquello a lo que me enfrentaba, te aporta mucha más calma de la que puedes imaginar, a la vez que te ayuda a eliminar muchas preocupaciones y dirigirte hacia un objetivo en concreto. Conocer el problema te permite acercarte a su solución.

- Intentar descubrir cuáles eran mis causas, reconociendo esos errores que habían provocado que descubriese palabras como la homeóstasis o el cerebro reptiliano.

Conociendo mis motivos todo tomaba sentido, afrontarlos sería la solución al problema y el único modo de superar la ansiedad. Reconocer mis síntomas, cuando y porque estos se producían, sería la brújula que me indicase el camino hacia la meta.

- Responsabilizarme y trabajar en mi mismo. La vida no cambia si tu no cambias, está demostrado; el mundo no es malo ni bueno sino como tu desees apreciarlo, sólo tú puedes cambiar tu realidad y existe un único modo posible, *actuar*.

Contra la ansiedad, como ante cualquier otra dificultad de la vida, la única manera de no dar palos de ciego es afrontarla reconociendo que eres tú y no el mundo quien superará el problema. Esperar, evitar o creer en pociones mágicas no te servirá de nada, en cuanto te decidas y utilices esa fuerza que llevas dentro todo, incluso la potencia de tus síntomas, empezará a cambiar.

- Activarme, actuando. Si había cosas que no me gustaban, sólo yo podría combatir las, tocaba invertir mi tiempo en la persona más importante de mi vida, yo mismo.

Utilizaría muchos de los trucos que comento en el capítulo anterior y descubriría como los síntomas y mis causas estaban totalmente relacionados.

Con la acción descubriría uno de los secretos más importantes de la ansiedad, yo podía calmar mi mente hasta eliminar mis síntomas, era yo quien tenía el control. Descubrir este hecho y ponerme a prueba no haría sino asegurar con más fuerza que aquello que padecía tenía un nombre y que con mi acción podría superarlo.

- El último paso, está en recordar e interiorizar la lección aprendida. Reconocer que dispones de nuevas herramientas y que eres más fuerte habiendo sido capaz de superar esta dura etapa, sirve para afrontar de otro modo futuros problemas que en la vida se pudieran presentar

Sabía que la ansiedad jamás condicionaría mi vida ya que aprendí a superarla y sabría hacerlo de nuevo. Recordar el proceso y utilizar tus propias herramientas, deja una impronta en tu cerebro que te asegura que ninguna enfermedad podrá condicionarte, sabes que siempre fuiste, eres y serás más fuerte.

La ansiedad me hizo más sabio, me hizo reconocer esa potencia interior que llevamos dentro, una fuerza capaz de conseguir la mayor de las hazañas si realmente decides creer en ti, me hizo entender que la potencia sin control no sirve de nada y que, es nuestra responsabilidad tomar el control de nuestras vidas.

Aquellas lecciones traerían nuevos beneficios a mi vida, algunos serían temporales pero muchos otros, los llevaré siempre conmigo.

7.1 Los beneficios de la ansiedad

La felicidad es beneficiosa para el cuerpo, pero el duelo desarrolla los poderes de la mente. Marcel Proust

Lo que no me mata, me fortalece. Friedrich Nietzsche

Como te comentaba, sabes que puedes convertir a la ansiedad en un enemigo que te perseguirá si quieres, por el resto de tus días o, ser más inteligente y convertirla en tu aliado, comprendiéndola, sabiendo que lleva consigo un mensaje y luchando por descifrar esa verdad que te ayudará a mejorar tu calidad de vida.

Si adoptas la solución inteligente te darás cuenta que los efectos de tu cambio son rápidos y directos, te sentirás mejor en pocos días y lo mejor de todo, adoptarás actitudes en forma de herramientas que te ayudarán a desenvolverte mejor en la vida.

Si aún no las tienes todas contigo te animo a que hagas la prueba y empieces ya sin esperar a mañana; no hay nada más importante en tu vida que tu propia felicidad y es imposible ser feliz si funcionas mal por dentro.

En este camino, en tu vuelta a la vida, comenzarás a sentir muchos de los beneficios del haber pasado por esta dura etapa, si has empezado a trabajar en ello, probablemente, ya te has dado cuenta.

Debes aceptar que la ansiedad ha llegado a ti con un mensaje y trabajar en ti ayuda a que el camino sea divertido a la vez que beneficioso. Paso a paso comprenderás que vives mejor y te conoces mejor, entenderás que das un sentido más importante a la vida, a tu gente, a tus acciones y, ayudado de esta lección, volverás a sonreír, tal vez más y mejor de lo que lo hacías antes.

Afrontar la ansiedad te acerca al camino, darte cuenta de tu responsabilidad ante la vida, te mete de lleno dentro.

Todo depende del modo en que observes las cosas, por ello el mejor modo de percibir esta etapa es darse cuenta de la necesidad de sacar a la luz a ese luchador que llevas dentro y, de todos los beneficios que el haber convivido con este problema puede traer a tu vida, mejorando muchos aspectos que la ansiedad nos ha demostrado necesitábamos cambiar. Haz tuyo el dicho de "*no hay mal que por bien no venga*".

Entre los muchos bienes que la ansiedad traerá a tu vida, voy a contarte algunos de los que trajo a la mía:

- Comprendí que yo soy el responsable de lo que me ocurre y que sólo yo puedo cambiar mi realidad. En cualquier situación vivida, cuanto antes dejes de sentirte víctima antes empezarás a ver la luz, saliendo del problema y

acercándote a la solución.

Vivir, aprender y pasar a la acción, me hacía sentir más lleno y, ese sentimiento, pasaría a formar parte de mí para siempre. Interiorizar este mensaje, esa verdad junto al recuerdo de haber podido con algo tan complicado, desestabilizante, misterioso y aparentemente sin sentido como es la ansiedad, me ayudó a superar muchos de mis futuros miedos, reconociendo que muchos de ellos los creaba yo con mi forma de pensar.

Sabía que ante cualquier problema que pudiese presentarse en un futuro, el proceso sería similar a aquel que utilicé para superar la ansiedad.

Con tu cambio, con tu acción, puedes reconocer el progreso y el mensaje, ser consciente de la relación directa entre acción y resultados. Actuando recuperarás la ilusión, el verdadero motor de la vida que te hará comprender que superar este y cualquier problema, es y será siempre posible.

- Comprendí la causalidad. Aquello que llega a nuestra vida es un efecto fruto de una o varias acciones del pasado. Esta idea la puedo aplicar a cualquier suceso para darme cuenta de que, echar balones fuera no hace otra cosa sino alargar la angustia; de este modo ante cualquier problema busco primero cuales pueden ser mis causas para evaluar como revertir la situación.

- Eliminé la hipocondría de mi vida al comprender que la preocupación sin sentido no hacía sino empeorar mi estado. Centrarme en mis síntomas asociándolos a otras enfermedades era la peor de las acciones para eliminarlos.

- Aprendí a relativizar la vida y mis problemas al comprender que echar más leña al fuego no hacía sino aumentar las quemaduras.

Relativizando encontré algo de paz al descubrir que la ansiedad es un mal menor que puede ser tratado y que, convivir con ella tal vez podía ayudarme a mejorar muchas otras facetas de mi vida que podían y debían mejorarse.

- Entendí que las drogas no iban conmigo dándome cuenta de que, el mero hecho de tontear con ellas, traía consigo o aumentaba muchos de mis desagradables síntomas.

Esta lección forma parte de mí y aún hoy decido alejarme de aquello que sé que al menos a mí me afecta y hace daño. Descubrí que somos química y que el hecho de meter ciertas sustancias sin sentido, conocimiento o necesidad en mi cuerpo podría producir reacciones temporales o de por vida.

- Utilizando varios de los trucos que indico en el capítulo de "*trucos del durante*", conocí técnicas que convertiría en herramientas que me ayudan a calmar o cambiar de perspectiva cuando fuese necesario.

- Comprendí el efecto de los pensamientos en mi vida y creé un mecanismo para reconocer y eliminar los pensamientos negativos cuando llegaban a mi mente. Realidades como el *experimento del agua* respaldaban esta necesidad.

Si no nos damos cuenta, veremos el mundo del modo en que nos enseñaron o nos sentiremos víctimas de una realidad que no podemos cambiar. Si en cambio decidimos responsabilizarnos, nos daremos cuenta de que es posible ver el mundo de forma mucho más inteligente y sana, una que nos ayude a modificar nuestra realidad orientándola hacia nuestros sueños.

- Con el deporte y el cambio en mi alimentación mejoré física y psicológicamente, trayendo consigo beneficios y experiencias agradables. Realicé cambios en mi vida que pasaron a formar parte de mi nueva versión y aún hoy mantengo conmigo.

- Aprendí a tener más fuerza de voluntad. Acciones como salir a correr cuando no sentía ninguna gana y sentir sus beneficios, responsabilizarme de mis problemas resolviendo y afrontando realidades como la ansiedad y el miedo, han dejado huella en mí. Sé que dentro de mí tengo la fuerza y las herramientas necesarias para sobreponerme a cualquier reto; si la apatía o el desánimo se hacen fuertes, recuerdo que soy un luchador y que no son los problemas los que te hacen sentir mal sino el modo de verlos y de reaccionar ante ellos.

- Mejoré mis círculos sociales al alejarme de lugares, personas o situaciones que conseguían hacerme sentir peor. Orientando mis acciones a disfrutar más de aquello que me hacía notarme mejor y más vivo, todo mi mundo cambiaría.

- Comprendí que en la vida hay que reconocer quienes son las personas importantes y porqué. A partir de vivir aquel período mis relaciones y amistades son mucho más sanas, fuertes y duraderas.

La amistad ha adquirido un valor diferente, quererte es en parte saber rodearte de gente que te aprecie. La vida es dar, recibir y devolver, y para disfrutar de este ciclo lo mejor posible, nada mejor que rodearse de la familia y buenos amigos.

- Aprendí a realizar más actividades que me hacían sentir mejor tanto por dentro como por fuera. Acciones que me acercaban al equilibrio, viajar, leer, realizar actividades de aventura, ir al cine o al teatro, el deporte y muchas otras tareas, se convirtieron en mis mejores regalos, presentes que me hacen sentir más lleno y vivo.

- Acompañado de la ansiedad, ante mis descubrimientos y acciones, comencé a sentir los cambios, superándola entendí que la mayoría de problemas mentales o físicos que puedan llegar a nuestra vida, tienen una causa y un mensaje, y que, evitarlos o temerlos pueden traer problemas aún mayores.

La base de todo cambio pasa por comprender las causas y actuar en consecuencia, una verdad que podría utilizar ante cualquier problema que pudiese presentarse.

- Reconociendo lo anterior me embarcaría en aventuras que antes de haber convivido con la ansiedad no hubiera creído posibles.

Afrontar y superar este problema me haría entender que la fuerza la llevamos dentro, un poder que podemos usar siempre que lo necesitemos, un motor que debemos utilizar para perseguir muchos de nuestros sueños.

- Superé muchos de mis miedos al comprender que, ante el bloqueo, hay que pararse a pensar si es necesario seguir así o debemos afrontarlo. Comprender el porqué de tus reacciones ante tus miedos te ayuda a dar un valor real a las cosas, a orientar tu brújula y si es necesario, cambiar el rumbo.

- Aprendí a vivir el presente y a disfrutar más de las pequeñas cosas de la vida. Utilizando varios trucos del durante, buscando dejar de sentir aquellos síntomas mientras me regalaba experiencias y momentos que me acercaban a la vida, aprendía a focalizarme en el ahora.

Estos pequeños períodos de vida en que lograba dejar de sentir ansiedad me devolvían a la única realidad que existe, el presente.

- También comencé a dar menos importancia al qué dirán. Si ante un grupo de personas comenzaba a sentir inestabilidad y/o sentir vértigos, dejaba de dar importancia a aquello que pudiesen pensar de mí y simplemente me relajaba.

- Aprendí a controlar mejor mi impulsividad, pensamientos y emociones. Del desequilibrio pronto pasé a un equilibrio mayor al que jamás antes había sentido, estaba aprendiendo a valorar las cosas en su justa medida, afrontándolas por lo que realmente eran.

- Observándome, aprendí a conocerme mejor tanto física como mentalmente. Reconocí mis causas, el mensaje, mis reacciones y luché por cambiar aquello que ese cerebro de reptil que todos llevamos dentro me pedía cambiar.

- Reconocí que al ansia la alimenta el miedo, que los síntomas dependen de los pensamientos (del pavor que sentimos ante el desequilibrio) y que hay acciones que pueden atacar esos síntomas. Interiorizando mis acciones superé muchos temores y afronté otros nuevos.

Todos estos son solo algunos de los beneficios que puede traer consigo el comprender la ansiedad, desmenuzar su mensaje y actuar en consecuencia.

El trastorno en sí no es malo, sus síntomas tan alarmantes no dejan lugar a opciones distintas a la de luchar para recuperar el control de nuestras vidas, y esta lucha, este duelo personal de superación, trae consigo una gran lección en forma de herramientas para la vida.

En mi caso combatir el problema me había hecho descubrir la fórmula para superar cualquier futuro duelo que pudiese presentarse. Me diese cuenta en aquel momento o no, esta lección, me convirtió en una persona mucho más fuerte y segura.

Sé que tú al igual que yo has decidido luchar, como ex ansioso puedo asegurarte que la ansiedad no es más fuerte que tú y que jamás condicionará tu

vida si así lo decides.

Si eliges actuar y responsabilizarte, descubrirás que una vez superes este reto, te habrás convertido en una persona que se valora y respeta, alguien con más recursos y capacidades. Ante cualquier factor, enfermedad o situación que necesites afrontar, hacer uso de este aprendizaje será la mejor de tus acciones.

Con cada nuevo paso te darás cuenta de que vives mejor, te conoces mejor y das un sentido más importante a tu vida, a tu gente y a tus acciones. Tú eres el responsable de tu vida, tú mejoras tu realidad.

7.2 Yo soy y seré más fuerte

Todo parece imposible hasta que se hace. Nelson Mandela

Aprendí que el coraje no era la ausencia de miedo, sino el triunfo sobre él. El hombre valiente no es el que no siente miedo, sino el que lo conquista.
Nelson Mandela

Habrás observado que las dos frases con que comienza el capítulo son de la misma persona, Nelson Mandela, uno de los mejores ejemplos para ayudarte a comprender a que me refiero, cuando hablo de la fuerza interior que todo ser humano lleva dentro.

Mandela fue una persona de carne y hueso, lo que le diferenciaba de la mayoría del resto de personas era su fuerza interior, su coraje; una energía capaz de hacerle creer en sus sueños ante una realidad en la que cualquier otro ser humano habría elegido derrumbarse por completo.

Ante la total seguridad de acabar sus días en una celda de un metro de ancho por dos de largo, habiendo sido sentenciado a cadena perpetua, decidió creer en otra realidad, aferrándose a una idea que lo mantendría sano y cuerdo, la idea de que un día sería libre y conseguiría liberar también a su pueblo. Tal vez era la única persona en el mundo en creer en esta posibilidad, pero Mandela, actuó día tras día como si así fuera hasta convertir ese imposible en realidad.

Lo creas o no tanto tú como él estáis hechos de la misma sustancia, los dos podéis elegir, tú puedes también decidir creer en ti mismo y hacer brotar esa fuerza interior que te ayude a obtener la mayor de las victorias aún cuando nadie lo crea posible.

Utilizar ante tus problemas la frase repetida varias veces en este libro de "*no hay mal que por bien no venga*", te ayudará a saber llevar, convivir y superar cualquier momento complicado que pueda presentarse en tu vida.

Ante la ansiedad podemos ayudarnos y reconocer que las acciones que nos vemos obligados a llevar a cabo para volver al equilibrio nos harán realmente sentir los beneficios; podemos verla como un mal que, si eliges luchar y mejorar tu vida, traerá consigo muchas cosas buenas.

Una vez comiences a actuar de este modo ante el problema, te darás cuenta de que te sientes incluso mejor que antes de haber conocido y convivido con la ansiedad, no sólo has vencido o estás luchando por superar una gran dificultad en tu vida sino que, más importante aún, te estás superando a ti mismo.

Actuando te darás cuenta de que atacar el problema y superarlo es una obligación necesaria que te acercará a una vida más plena.

Si has seguido el proceso, has entendido y dado nombre a tus síntomas, te

estás conociendo mejor para comprender tus causas y estás llevando a cabo acciones que te devuelvan a la calma, estarás superando el miedo a la ansiedad y, una vez superada te será completamente indiferente que pueda volver a presentarse o no en tu vida. Habrás hecho tuyo un método para comprenderla y valorarla por lo que es y sabrás que, si vuelve a presentarse, la afrontarás y superarás sin necesidad de sufrir por ello.

Vivir el proceso que explico en este libro trajo consigo una importante lección y fue a partir de aquella experiencia cuando reconocí que aquella enfermedad, inicialmente tan inexplicable, preocupante y casi mística, era algo simple, lógico, biológico y de fácil solución.

Observándome descubrí que existían una o varias causas y un proceso con el que poder tratar tanto aquella como futuras ansiedades o miedos bloqueantes, que pudieran presentarse en mi vida. Como si de un catarro se tratase, me di cuenta de que existía un antídoto, había encontrado una fórmula para superar la ansiedad para siempre.

Como te comentaba, diferentes formas de este trastorno volvieron a mi vida, pero ya nunca sería lo mismo. En cuanto se presentaba, reconocía sus síntomas automáticamente, buscaba cuáles eran mis causas, descubría su nuevo mensaje para, llevando a cabo acciones y trucos aprendidos, hacer desaparecer sus síntomas y volver a realizar esos cambios que mi vida necesitaba.

Gracias a haber comprendido esta realidad, las futuras ansiedades tenían sus días contados y, sus síntomas ya no conseguirían desestabilizarme en absoluto. Fue únicamente durante aquella primera ansiedad en la que el desconocimiento, el temor y la preocupación, no hicieron sino empeorar mis síntomas y muchos de mis días. Tras aquel proceso, comprender que es la ansiedad y porqué llega a tu vida dándole el justo valor hace que casi automáticamente desaparezca.

El haber interiorizado muchas de estas acciones, reconocerla por lo que es y no darle más valor, aceptando que trae consigo un mensaje sobre lo que esa inteligencia desconocida llamada cerebro reptiliano quería para mi vida, lo hacía todo mucho más fácil.

He repetido muchos conceptos a lo largo de este libro con una intención, ayudarte a que interiorices y hagas tuyas estas ideas; una vez reconozcas como tuyo este mensaje dejarás de temer a la ansiedad para siempre.

Si al igual que me ocurrió a mí este problema vuelve a tu vida, ya nunca será lo mismo, ni te condicionará ni te hará sentir inestable, ni tan siquiera sus síntomas serán tan agresivos como lo habían sido antes y, tratarla no necesitará de tanto tiempo o esfuerzo por tu parte.

Es fácil comprender porque te será sencillo afrontarla si la ansiedad decide volver a presentarse en tu vida:

- En primer lugar, reconocerás el problema por lo que realmente es. Puede que vuelva en modo de palpitaciones, vértigos o sudores fríos o un conjunto de ellos, la forma, no tiene importancia.

Darle el justo valor hará que la potencia de sus síntomas disminuya en gran medida de modo que no limite ni condicione tu día a día.

- Inmediatamente sabrás que trae consigo un mensaje y que tú eres el responsable de descubrirlo. Estudiarás tu vida, tus cambios y te darás cuenta de qué puede estar afectándote, tal vez simplemente estás viviendo un período algo estresante y han empeorado tus hábitos de vida, cualquiera que sea la causa, una vez modifiques los errores o acciones equivocadas, la ansiedad y sus síntomas empezarán a menguar.

- Habrás interiorizado herramientas para combatir y resolver muchos de tus problemas, sabrás que es posible e incluso agradable ponerte en marcha y, pasarás a la acción automáticamente, sin dar muchas vueltas al asunto ni sentirte impotente.

- Físicamente puede que te encuentres mucho mejor y con más energía que nunca, por lo que afrontarás tus problemas de un modo más responsable, activo y positivo

En mi caso, el ejercicio forma parte de mi vida desde que la ansiedad me hizo comprender su importancia y beneficios, la fuerza de voluntad adquirida con ello me ayuda a afrontar retos o necesidades de la vida sin apoyarme en excusas que puedan bloquearme.

- Emocionalmente te habrás sabido rodear de mejor gente, habrás entendido la importancia de tus pensamientos en tu vida, te moverás en mejores ambientes e incluso reconocerás que algunas drogas tienen un efecto directo en tu organismo. Si por el contrario no has seguido estos consejos puede que observes que entre tus posibles causas estén estas y puede que como me ocurrió a mí aceptes que, por ejemplo las drogas, no van contigo.

- Racionalmente conocerás los muchos de los trucos que te ayudaron a superar esa primera vez y los comenzarás a usar incluso sin darte cuenta, automáticamente.

- Sabes que en el pasado luchaste, venciste y te hiciste más fuerte. Este mensaje formará parte de tu vida y lo quieras o no, tanto ante la ansiedad como ante cualquier otra dificultad, tu cerebro hará uso de esta lección para volver a sacar de ti esa fuerza interior que siempre (aunque a veces no te dieras cuenta o no quisieras creerlo) has llevado contigo.

Ante cualquier duelo que la vida ponga ante ti, reconocer que en el pasado supiste y pudiste superarlo será siempre tu mejor aliado.

En mi caso, si siento que la ansiedad ha vuelto a mi vida mis acciones son

rápidas, sencillas y directas:

- Observo que siento algo de ansiedad, algún síntoma me hace darme cuenta de ello, sé que no es nada distinto porque conozco como se manifiesta, busco información en mi memoria y reconozco que sé afrontar el problema, es más, el recuerdo me dice que no es un problema sino una oportunidad y sé que, al igual que la superé aquella primera vez, volveré a hacerlo mucho antes y sin necesidad de sufrir por ello.

- Elimino de mi presente cualquier tipo de excitante como pueden ser el café o la coca-cola para reducir algunos de los síntomas directos. Recuperar algo de calma es la base para volver al equilibrio, y cualquier estimulante artificial tendría el efecto contrario al que en estos momentos yo necesito.

- Relativizo los síntomas y me doy cuenta de que no voy a morir, es más, ni siquiera me voy a desmayar, sé que la taquicardia es normal y que cuanto menos piense en ella antes desaparecerá y dejaré de sentirla, comprendo que el sudor, los vértigos y las demás sensaciones dependen directamente de mi respiración y mis pensamientos. Reconozco que la peor acción es centrarme en ellos o preocuparme, cuanto antes desvíe mi atención antes disminuirán y desaparecerán.

Esos síntomas deben servirme únicamente de brújula para saber qué es aquello que debo cambiar o mejorar en mi vida. Lamentarme, centrarme en lo que me hacen sentir o angustiarme en exceso, es el mejor modo de mantenerme en ese preocupante estado, sé que yo soy el responsable de mejorar mi presente y cuál es el camino, *ante la preocupación, ocupación.*

Mi ocupación se convierte en relativizar su poder y utilizar muchos de mis trucos para suavizar sus síntomas a la vez que realizo los cambios que estos últimos me están indicando, es momento de ocuparse de uno mismo.

- Aprendí a gestionar mejor las relaciones sociales. Sé que no debe afectarme el pensamiento de los demás, que ciertos síntomas vienen provocados en estas circunstancias y que, la fobia social, no tiene sentido alguno.

Sabiendo que no soy ningún loco y que soy más fuerte que mi problema, esta preocupación social unida a la ansiedad no suele durar más allá de reconocer su relación con mi primera sensación de vértigo. Respiro hondo, sé que el mensaje que la ansiedad trae consigo me ayudará a sentirme mejor y con o sin ansia sigo adelante intentando no evitar este tipo de situaciones.

- Me observo y busco dentro de mí mis nuevas causas. Tal vez he vuelto a moverme en ambientes que no tienen nada que ver conmigo, el trabajo que hago o el modo en que lo entiendo me está estresando, he vuelto a la vida sedentaria o, simplemente, he dado demasiado valor a una cosa o una persona y siento que se me cae el mundo encima. Causas hay millones, toca volver a buscar dentro de

cada uno cuales son las nuestras y, *la mejor brújula para entender los cambios que la ansiedad quiere en tu vida está en observar cuando y porqué se presentan sus síntomas.*

- Reconozco las acciones que tomé en su día y elijo aquellas que considero oportunas ante mis nuevas causas. Sé que pude superarlo y volveré a hacerlo, acepto que no hay mal que por bien no venga y sonrío mientras afronto este nuevo desafío.

Siguiendo estos pasos, en pocos días vuelvo a sentirme bien e incluso mejor que antes de que esta nueva alarma se presentase.

La ansiedad llega para decirme que un nuevo virus está entrando en mi vida, una vez lo reconozca y elimine, volveré a vivir en armonía con aquello que la vida, mi esencia o como prefieras llamarlo, considera mejor para mí. En el momento que aceptes que el mensaje es este, habrás conseguido superarla para siempre.

Reconocer esa fuerza interior y sacarla a la luz para combatir los duelos que la vida pone ante ti sirve para demostrarte que tú también eres, fuiste y siempre serás más fuerte de lo que en ocasiones te cuesta creer. El coraje siempre ha estado dentro de ti y, es en momentos como este, cuando toca sacarlo a relucir más que nunca.

7.3 Los límites los pones tú

Justifica tus limitaciones y en eso se habrán convertido. Richard Bach

Nunca digas nunca, porque los límites, al igual que los miedos, son a menudo una mera ilusión. Michael Jordan

Aquel camino que relato en este libro, un período que comenzó en el momento en que la ansiedad llegó a mi vida y terminaría cuando con mi acción conseguí hacerla desaparecer por completo, ahora lo recuerdo cómo una de las mejores etapas de mi vida.

Dándome cuenta de la realidad de mi problema y trabajando por superarlo, conseguí convertirme en alguien más fuerte, más estable, más seguro de sí mismo y más proactivo; reconocía el camino y el esfuerzo realizado una vez había decidido sentirme responsable, y no víctima de aquella realidad que se presentó en mi vida, mientras con la acción, aprendía a descubrir cuál era mi verdadero potencial.

Aquella lucha me ayudó a creer más en mí y ponerme metas más grandes, mucho más de lo que hubiera creído posible antes de padecer aquella inicialmente complicada y desconocida ansiedad.

Esa enfermedad que en un inicio me hizo creer que el miedo condicionaría el resto de mis días, no había conseguido sino todo lo contrario, convertirme en alguien más seguro de sí mismo, una persona dispuesta a luchar por sus sueños con o sin miedos, alguien que había descubierto poseer dentro de sí herramientas que le ayudarían a vivir una vida más plena.

La ansiedad me había hecho entender que el miedo es tan fuerte o tan pequeño como nosotros mismos decidamos sentirlo. Podemos elegir que sea este quien condicione nuestra vida o hacer todo lo contrario, el miedo que bloquea está sólo en tu cabeza y, si así lo decides, tú mismo puedes hacerlo desaparecer.

Si ante un temor nos bloqueamos, permanecemos aterrorizados ante sus síntomas y no vamos más allá, será el pavor quien condicione nuestro presente. Si hacemos lo contrario y reconocemos que en el miedo existe una relación entre pensamiento y sensación, entenderemos que existen acciones para calmar los síntomas, y podremos actuar mejorando el pensamiento que provocó ese miedo; habremos conseguido dar con la fórmula para dirigir nuestra propia vida, se presente el miedo o no.

Si por ejemplo siento vértigos o taquicardias (síntomas) ante una determinada situación (reacción provocada por el pensamiento asociado a la circunstancia) y decido actuar reconociendo el motivo de lo que siento; yo tengo el poder de elegir relativizar el problema (cambiar el pensamiento) y encontrar una acción

(por ejemplo respirar más profunda y lentamente) que me devuelva a la calma. Actuando habré conseguido controlar mi reacción y dominar los síntomas y mi ansiedad.

Si observo el causante de mi cambio para después actuar y alterar mi reacción ante el mismo, seré yo y no el miedo, el responsable de lo que siento, tomaré el control y realidades como la ansiedad no tendrán el poder de condicionarme.

Observando ejemplos como este te das cuenta de que en la vida puedes vivir, hacer o sentir aquello que tú elijas; los límites, si así lo decides, los pones tú.

Tras responsabilizarme, afrontar y superar aquella primera ansiedad, comenzó a nacer una nueva y mejor versión de mi mismo.

Ese nuevo yo más fuerte, reconocía que muchas de las limitaciones en que había decidido creer, tenían que desaparecer. Sabía que la responsabilidad era únicamente mía, yo podía hacerlo posible y, superar aquel problema, me lo había demostrado.

Aquel nuevo yo en muchos aspectos irreconocible era más extrovertido, autónomo e independiente, más responsable y menos temeroso, reconocía que no sólo somos responsables de nuestras vidas sino también creadores de nuestras realidades.

Al igual que una oruga en su etapa de transformación sufre lo insufrible para salir del capullo hasta convertirse en mariposa, aquellos tiempos difíciles me habían dado no sólo aprendizaje y conocimiento sino también alas en forma de nuevas actitudes o respuestas automáticas que podría utilizar ante problemas que en la vida se pudiesen presentar. Había aprendido que no nos debemos parar ante el miedo que bloquea, sino intentar afrontarlo aprendiendo de él y de nosotros mismos.

Crecer ante la adversidad, esa sería la mejor medicina contra la ansiedad y cualquier problema o duelo que se pudiese presentar. Ese nuevo yo con alas se disponía a vivir aventuras que en aquellos tiempos muchas personas (empezando por mi mismo) hubieran considerado imposibles, más aún habiendo vivido recientemente una dura, duradera y totalmente desestabilizante ansiedad.

Estas fueron algunas de las nuevas experiencias en que me embarcaría tras superar aquel problema:

- Pocos meses después de superarla conseguí trabajo en una ciudad que me hacía soñar despierto, aquella a donde llevan todos los caminos, Roma. No creía posible poder enamorarse de un lugar, pero así fue, llegué con un contrato de cuatro meses para terminar viviendo allí (yo lo hice posible) durante más de 9 años.

- Aprendería un idioma que me ilusionaba a la vez que conocía personas de distintos lugares del mundo, personas en forma de parejas, amigas o amigos

extraordinarios que pasarían a formar parte de eso que hoy considero *mi gente*.

- Trabajaría en una de las Universidades más antiguas del mundo, la de *La Sapienza de Roma* durante varios años.

- Viajaría solo por el sudeste asiático durante algunos meses afrontando nuevos retos como hacerlo en solitario o dejar el trabajo en tiempos de crisis.

- Crearía una empresa junto a varios amigos y conseguiría vender productos en sitios tan exclusivos como la Fontana de Trevi o el Vaticano.

- Me trasladaría para trabajar como director en una pequeña "startup" al otro lado del charco, en México, otro de los lugares que me fascinaban por su historia y cultura.

- Volaría en parapente, probaría el flyboard, la tirolina, el surf y un sinfín de actividades que me atraían y en aquellos momentos desconocía.

- Realizaría parte del camino de Santiago también en solitario. Afrontando una experiencia que, conociéndome, no creía posible.

- Me iría a vivir a una isla y conseguiría el título de patrón de barcos para escaparme a vivir nuevas aventuras cuando se presentase la ocasión.

- Escribiría este libro y...

- Seguiría creyendo en mí para seguir haciendo realidad algunos de mis sueños ayudándome del coraje que te da reconocer que muchos de nuestros miedos (al igual que ocurriría con la ansiedad) tenían sus días contados.

Reconocer que estos temores jamás condicionarían mi vida sino todo lo contrario me impulsaría a probar y hacer realidad nuevas experiencias que, aunque el miedo intentase acobardarme, quería o necesitaba vivir.

Sé que hay infinidad de personas con vidas más exitosas o extraordinarias que la mía pero, reconozco que aquel nuevo yo consiguió hacer realidad muchos sueños y experiencias que antes de haber emprendido el camino que relato en este libro, no hubiera creído posibles.

Siempre fui consciente de que la temida ansiedad podría volver, pero había aprendido que jamás tendría el poder de condicionar mi vida.

Como en la existencia de cualquier persona, muchos problemas llegarían pero, aquella gran lección, me ayudaría a pasar a la acción para ir en busca de aquello que merecía la pena ser vivido.

Del mismo modo que me sucedió a mí, tu ansiedad llegó para decirte que vivías cosas que no iban contigo y gracias a sus insufribles síntomas no te dejó más opciones que enfrentarte a ella, es por ello que en cuanto actúes, será la acción la que te haga disfrutar de la vida incluso mientras convives con sus síntomas.

Poco a poco irás dándote cuenta de tu poder, tu vida está cambiando y sabes que tú lo haces posible; reconociendo esto notarás que cada día que pasa te

sientes más feliz.

Una vez vuelvas al equilibrio te habrás convertido en alguien mejor, una persona más fuerte y con más amor propio, alguien capaz de afrontar muchos de sus miedos y que sabe elegir lo que quiere o no en su vida, habrás aprendido que *nadie excepto tú mismo puede condicionar tu vida*.

Tu nueva versión habrá interiorizado mecanismos que le ayudarán a afrontar nuevos retos, acciones que tal vez antes de conocer la ansiedad, tampoco creías posibles.

La experiencia te enseña que es posible que en futuro la ansiedad vuelva a presentarse, la acción te demuestra que en realidad no hay nada que temer. Por todo esto si un día el ansia vuelve a tu vida, sonríe. Aprendida la lección pronto te darás cuenta que no hay nada que temer sino mucho que aprender, tu nuevo yo sabrá reconocer y relativizar los síntomas, dispondrás de nuevas actitudes y actuarás automáticamente atacando el problema. Escuchando a tu ansiedad te darás cuenta de que *no hay mal que por bien no venga*.

Habrás aprendido que la ansiedad llega a nuestras vidas con un propósito. Aunque con nuestro cerebro racional no sepamos comprenderlo trata de hacernos entender que necesitamos un cambio. Tal vez antes de desestabilizar nuestras vidas nos lo intentó comunicar, puede que aquel día que sentimos un inusual dolor de cabeza o unas ganas irrefrenables de llorar, no era otra cosa que ella pidiéndonos un cambio.

Seguramente nuestras ansias de demostrar, de dirigir nuestra vida usando la brújula de otras personas, nuestras prisas por volver a la calma o desviar la atención con el alcohol, las drogas o la televisión para postergar el cambio, no hicieron otra cosa que encender esa mecha que un día explotó dándonos un toque mucho más fuerte; la ansiedad llegaba a nuestras vidas para quedarse.

Ante lo desconocido, ante un cambio tan grande, inicialmente tememos por nuestra vida y nuestra cordura, la hipocondría se apodera de nosotros haciéndonos temer lo peor, sentimos que el fin esta cerca pero, pasan los días y lo creamos o no, seguimos en pie.

El tiempo pasa pero no los síntomas y es entonces cuando debemos darnos cuenta de la realidad, eso que sufrimos no tiene otro nombre, es únicamente ansiedad y su intención está muy lejos de acabar con nuestras vidas, ha llegado para que aprendamos de ella mejorando nuestra calidad de vida, es su único propósito.

Este es el mensaje que fui descifrando mientras trataba de volver al equilibrio, cuanto antes lo aceptes y te pongas a trabajar en tu cambio, antes desaparecerán esos síntomas que estás padeciendo, antes recuperarás tu vida.

Con la acción te irás dando cuenta de que empieza a nacer una nueva versión

de ti mismo, te estás convirtiendo en alguien con más recursos ante la vida.

Una vez superada y comprendida la lección te habrás hecho mucho más fuerte y sabrás afrontar muchos de esos miedos que, antes de conocer la ansiedad, condicionaban tu vida y seguramente evitabas; habrás conseguido salir del laberinto en que tu antiguo yo te tenía encerrado dando vida a alguien más responsable y eficiente, un nuevo yo con alas que te permitirán llegar mucho más lejos de lo que creías posible, habrás aprendido a superar cualquier miedo que intente condicionar tu vida, para siempre.

Sé que ya sientes el cambio, reconoces tu responsabilidad y notas como la ansiedad no es y nunca fue más fuerte que tú; te estás demostrando y sabes que tanto frente a este problema como ante cualquier reto que la vida ponga ante ti, *los límites los pones tú.*

7.4 Todo lo que necesitas siempre ha estado en ti

Y Dios, he aquí que tú estabas dentro de mí, y fuera yo te buscaba.
Reflexiones de San Agustín

No soy fan de las casualidades y el simple hecho de que estés aquí, más en concreto leyendo este libro, me ayuda a respaldar esta teoría.

Nacer es un milagro en el que un único espermatozoide gana una carrera contra millones de oponentes y sí a esta victoria sumamos las de nuestros antepasados y las distintas circunstancias que tuvieron que darse para que se conocieran, se gustaran y procrearan, es fácil comprender que queramos creerlo o no, somos un auténtico imposible, un verdadero milagro de la naturaleza.

La probabilidad de que tú y yo estemos vivos está cerca del cero absoluto y, si a este milagro sumamos el hecho de que hoy estés leyendo este libro, es difícil creer que todo sea una mera coincidencia.

Tal vez la razón por la que este escrito llegó a tus manos sea la misma por la que hace meses yo mismo decidiera trabajar en dar a luz esta nueva realidad en forma de libro, ayudarte a dar el salto, a entender que superar la ansiedad no sólo es posible sino también mucho más sencillo y necesario de cuanto podías creer. Lo único que necesitabas siempre lo tuviste contigo, esa fuerza interior que espero haberte ayudado a recuperar.

Emprender el camino que relato en este libro, responsabilizarme de mi vida, investigar, superarme y realizar todas las acciones hasta superar el problema, no habría sido posible sin hacer uso de ese poder que llevamos dentro, esa fuerza capaz de sorprenderte y de crear nuevas e increíbles realidades, como por ejemplo, este libro.

Reconocer que todo lo que necesitamos para afrontar cualquier duelo lo llevamos dentro, es el mejor de los motores para hacer realidad cualquiera de tus sueños.

Ya hace muchos siglos un santo y filósofo dio buena fe de esto a que me refiero, se llamaba San Agustín y en una de sus frases reconoció esta gran verdad, "*Tantos años intentando encontrar a Dios fuera para terminar dándome cuenta de que siempre estuvo dentro de mí*".

Llegamos al final de este camino con el que espero haberte ayudado a sacar a la luz esa fuerza interior que siempre has llevado contigo; sé que si has actuado o lo estás haciendo ahora, tú mismo te lo habrás demostrado.

Aquí termina un camino pero empiezan muchos otros, por ello me encantaría despedirme ayudándote a comprender y descubrir cuáles pueden ser los tuyos.

Intenta visualizar un largo y tortuoso sendero que poco a poco vas dejando atrás...

Observas su final y dándote cuenta de ello, sonrías. Sonrías porque reconoces que fuiste capaz de superarlo y, mientras ríes y lo reconoces, sigues caminando.

Te sientes más ligero y feliz, más seguro y libre de lo que nunca antes te habías sentido, sabes que quedan pocos pasos, ya puedes ver el final...

Y cerca de ese final observas un objeto, una indicación, una señal, pronto descubrirás lo que intenta revelarte, te quedan pocos pasos, la señal, está cada vez más cerca.

Te sientes inmensamente feliz al reconocer que has conseguido finalizar una de las etapas más duras de tu vida, sabes que has aprendido mucho de este camino y de ti mismo. A partir de ahora dependes de ti, te ha quedado claro que la responsabilidad es y será siempre tuya.

Sientes el sabor de la victoria, tú lo has conseguido y esta será la mejor de tus lecciones, acompañado de esta sensación te acercas a la señal y observas lo que ella indica...

Es un gran cartel que señala un kilómetro, el *kilómetro cero*, un lugar donde muere lo viejo y nace lo nuevo, el punto de partida de todos los caminos, el inicio de tus infinitas posibilidades.

Sorprendido descubres como infinidad de caminos se abren ante ti...

Son infinitas las opciones y es por ello que notas como te asaltan dudas, te cuesta decidir qué camino has de seguir pero, justo al inicio de cada uno de ellos adviertes unas palabras, una lección que grabarás a fuego en tu memoria, una frase que te recuerda como fuiste capaz de sortear este duro reto que la vida puso ante ti y ahora dejas atrás.

Una inscripción que reza:

Tú puedes hacerlo posible

Nota para el lector

El principal objetivo que he perseguido con este libro ha sido poder ayudar a otras personas a comprender y dar sentido a aquello que sufren, intentando demostrarles que en ocasiones lo único que se necesita para superar el problema está y ha estado siempre dentro de nosotros mismos.

He centrado este mensaje en la ansiedad, debido a que sería este el reto que la vida puso ante mí haciéndome observar esta gran verdad. Por todo esto creo que, siguiendo este camino podremos conseguir superar cualquier temor o bloqueo, cualquier problema que nos esté alejando de la vida que realmente merecemos pero no disfrutamos, por habernos dejado de lado.

Sabiendo que de haber existido *el fin de la ansiedad* en mi pasado, me habría ayudado en gran medida a afrontar aquel problema que padecí, querría pedirte un favor:

Siempre que hayas disfrutado de este libro, comprendido y hecho tuyo el mensaje, siempre que consideres que ha podido ayudarte a mejorar tu vida y crees que también puede ayudar a otras personas, me gustaría que me ayudases a difundir el mensaje.

Si conoces a alguien que está pasando por un mal período, que crees puede necesitar un cambio de perspectiva sea cual sea el motivo, si sabes de alguien que se lamenta del mundo pero ha dejado de ser o sentirse responsable de su realidad, tienes algún conocido que padezca enfermedades como el estrés, la angustia o la ansiedad, o si, simplemente te ha gustado el libro y crees que puede ser interesante hacérselo conocer a otras personas, me encantaría que me ayudases a que otros lo conocieran también.

Puedes ayudar prestándolo, nombrándolo o aconsejándolo; puedes regalarlo o ayudar a que más personas lo conozcan haciendo una buena crítica, o en las redes sociales. Muchas pueden ser las acciones que ayuden y puedan significar un punto y aparte en la existencia de tantas personas, ayudándoles a recordar que existe un mundo mejor para ellos mismos si deciden trabajar y responsabilizarse.

Recuerda también que *El fin de la ansiedad* colabora directamente con la ONG Vicente Ferrer; una organización que pude conocer en persona durante uno de mis viajes a la India, un lugar donde puedo asegurar trabajan constantemente inventando soluciones para solventar realidades dramáticas como la pobreza, la desnutrición, los maltratos o la desigualdad social. Con todo ello entiende que una acción tan simple como una buena crítica, no solo ayuda a que este mensaje pueda mejorar la vida de muchas personas sino que también colaboras

directamente en hacer de este, un mundo mejor.

Como espero hayas comprendido, este es un libro de acción y una que puedes hacer ahora mismo, sin ningún coste para ti pero con un impacto directo en el mundo es compartir esta experiencia con el resto de personas, una acción que seguramente traiga consigo muchas cosas buenas a tu vida.

Ayuda a que el mensaje llegue a más personas

- Regala este libro a aquellos que sientas lo puedan necesitar.
- Hazte una foto con el libro y publícalo etiquetando el libro en facebook u otras redes sociales.
- Únete a los más de 10000 fans de la página de *Facebook*.
- Si este libro te ha ayudado, ayuda a otros a descubrir lo que también puede aportarles, describiendo esta experiencia en la página de *Amazon* u otras webs.

Table of Contents

Presentación

Sugerencias para obtener el mayor beneficio de este libro

1 El día en que empezó todo

2 La hipocondría, tu peor enemigo

2.1 La importancia de comenzar a ver la luz

3 El primer gran paso: aceptar la ansiedad

3.1 Los síntomas de la ansiedad

3.2 El desequilibrio y la homeóstasis

3.3 Un cerebro con nombre de reptil

3.4 El motivo por el que la ansiedad llegó a tu vida

3.5 Las preocupaciones de tu mente

3.6 Acepta y descarta, tu vida empezará a cambiar

4 Escucha lo que la ansiedad quiere decirte

5 Sonríe, ha llegado el momento de pasar a la acción

5.1 Tú eres la mariposa, no la oruga

5.2 La responsabilidad es tuya

5.3 Di no a las drogas

5.4 Existe una hierba que puede ayudarte

5.5 Aprende a relativizar, reduce tu fobia social

5.6 Evita la gente tóxica

5.7 Piensa positivo

Un experimento: el efecto de los pensamientos

5.8 Mens sana in corpore sano

5.9 Conoce y reconoce a tu mejor amigo

6 Trucos del durante

7 Mi vida tras la ansiedad

7.1 Los beneficios de la ansiedad

7.2 Yo soy y seré más fuerte

7.3 Los límites los pones tú

7.4 Todo lo que necesitas siempre ha estado en ti

Nota para el lector