



# síndrome de pánico una señal que nos despierta

SOFÍA BAUER

# síndrome de pánico

## una señal que nos despierta

serie autoayuda

**SOFÍA BAUER**

síndrome de pánico  
una señal que nos despierta



Segunda reimpresión, noviembre 2016, Ciudad de México.

Primera reimpresión, diciembre 2009, Ciudad de México.

Primera edición español, mayo 2003, Ciudad de México.

1ª. edición en portugués: Síndrome de pánico, CAMINHOS EDITORIAL, 2001

D.R. © 2001 Sofia Bauer

Av. Raja Gabaglia, 3601, sala 301

Santa Lucia, Belo Horizonte 30350-540, Brasil

[SOFIAMBAUER@aol.com](mailto:SOFIAMBAUER@aol.com)

traducción al español: Dra. Teresa Robles

corrección de estilo: Malú de Dios

diseño de la colección y de la portada: Carmen Ramírez H.

Todos los derechos reservados

D.R. © Alom Editores S.A. de C.V., México, 2003

José Ma. Velasco No. 72-402

tels.: 8500-6161, 8500-6767

[alom@grupocem.edu.mx](mailto:alom@grupocem.edu.mx)

[www.grupocem.edu.mx](http://www.grupocem.edu.mx)

**ISBN 968-6513-44-2**

Queda rigurosamente prohibida, sin autorización de los titulares

del copyright, bajo las sanciones establecidas por las Leyes, la reproducción

total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos

la reprografía el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares

de la misma mediante alquiler o préstamo públicos.

Impreso en la Ciudad de México



Nuestro logotipo es un glifo del Calendario Sagrado Maya o Tzolkin.

Se llama CIMI, el *Enlazador de Mundos* y representa un puente. Es también el glifo del cambio. Queremos enlazar la Ciencia y la Espiritualidad, la Investigación y el Trabajo Clínico, los distintos tipos de Medicinas y técnicas de Sanación, el Conocimiento y el Servicio, La Razón, el Cuerpo y la Emoción, el Afuera y el Adentro, sirviendo de puente entre el pasado, el presente y el futuro de las personas que nos consultan, sirviendo de enlace entre las personas, familias y grupos que llegan a nosotros.

Al adoptar como Logo este símbolo sagrado, formalmente nos ofrecemos como canales para realizar, desde nuestro lugar y en la medida que nos corresponda, este enlace, trabajando como un equipo que colabora, participa y crece en conjunto.

## **ÍNDICE**

PRÓLOGO

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I. CÓMO ES LA PERSONA

CAPÍTULO II. DESÓRDENES DE ANSIEDAD

CAPÍTULO III. ALIVIO Y CURACIÓN

CAPÍTULO IV. CASOS CLÍNICOS

CAPÍTULO V. SEÑALES QUE DESPIERTAN

BIBLIOGRAFÍA

## PRÓLOGO

Milton H. Erickson es, no solamente uno de los padres de la hipnosis moderna, sino también el padre de la psicoterapia breve, estratégica, orientada a las soluciones y a construir el futuro.

Desde que entré en contacto con la psicoterapia ericksoniana, alrededor de 1980, año en que el doctor Erickson murió, he soñado con construir una psicoterapia ericksoniana latinoamericana, que surja de nuestra cultura latina, integre nuestras creencias y tradiciones y utilice la estructura de nuestras lenguas: español y portugués.

Este sueño empieza a ser ya una realidad, primero con la organización cada año de los Encuentros de Terapeutas Ericksonianos de América Latina que iniciaron en Argentina, en 1999, los institutos Milton H. Erickson de Santiago de Chile y de Mendoza y el Centro Ericksoniano de Buenos Aires. Pero sobre todo ahora que nuestra editorial tiene la oportunidad de publicar y difundir las aportaciones que nuestros colegas latinoamericanos están haciendo a la construcción de esta psicoterapia.

Sofía Bauer es una pionera de la psicoterapia ericksoniana en Brasil, fundadora de dos institutos ericksonianos, primero en Belo Horizonte y después en Florianópolis, que viaja incansablemente entrenando terapeutas, transmitiendo sus conocimientos.

En Síndrome de Pánico, una señal que nos despierta la doctora Bauer ha integrado su trabajo como psiquiatra y como terapeuta ericksoniana para dar respuesta a uno de los males de nuestro tiempo: el síndrome de pánico, conocido también como crisis de angustia.

Esta problemática, nos dice Sofía Bauer, es en gran parte consecuencia del ritmo de vida en que vivimos y que nos estorba para detenernos un momento y pensar qué es lo que queremos, qué nos dificulta reconocer nuestras emociones, disfrutar la vida y descansar.

En este libro nos presenta en una forma amena una explicación clara y sencilla sobre el origen y el desarrollo de los trastornos de ansiedad, ya sean fobias, ataques de pánico o ansiedad generalizada, y nos ofrece ideas concretas y prácticas para resolverlos. No se trata de recetas sino de cambiar nuestra forma de vida y regresar a la forma natural de vivir.

Me da mucho gusto tener en nuestra serie de autoayuda la publicación de Síndrome de Pánico, una señal que nos despierta de Sofía Bauer, en español, porque al ser un libro fácil de leer estoy segura de que ayudará a muchas personas a recuperar la paz y volver a vivir como quieren vivir.

Teresa Robles, Centro Ericksoniano de México, A.C.  
Abril 9, 2003



## INTRODUCCIÓN

La intención de este libro es mostrar al lector, lectora que el sín- drome de pánico es una señal de alerta que se presenta como un síntoma, despertando a la persona de una vida de obligaciones más allá de lo que ella quiere. Como un sistema de alarma, dis- para un aviso de *sobrecarga*. La sobrecarga, en este caso, varía de paciente a paciente. Cada persona tiene su propia carga, y muchas veces, el exceso de trabajo, de obligaciones, o el exceso de culpa, causa un malestar llamado pánico, que *paraliza* al sujeto.

¿Por qué será que esto sólo sucede con algunas personas?

¿Por qué será que el estar mal paraliza y causa limitaciones?

¿Por qué no en vez de eso aparece una úlcera, una enfermedad intestinal o dermatológica, y por qué el problema en el caso del pánico está tan generalizado?

Estas preguntas serán tratadas en este libro. Entre ellas, la respuesta de que este mal *tiene cura o alivio*. Este mal llega para que cambies de vida, de estilo de vida.

Aquí verás lo que es el síndrome de pánico. Y sabrás que las personas que sufren de este malestar pueden curarse. Se enferman por ser personas de buen carácter. No tienen un ataque de frescura, un *desmayo* o cualquier cosa parecida. Es una auténtica enfermedad de ansiedad, pero puede curarse, tiene alivio, y tú puedes ayudar a quien la sufre.

Aquí se cuentan hechos y estudios que he realizado personalmente en mi clínica, durante muchos años, en los que he estado trabajando con casos de desórdenes de ansiedad y síndromes de pánico. Muchas fueron las personas que mejoraron considerablemente.

Este es mi trabajo, y me gustaría que tú pudieses beneficiarte de lo que yo he encontrado, aprendido y de los excelentes resultados que sigo teniendo.

Aquí comienza una “señal que despierta”. Bienvenido, bienvenida a estas explicaciones. Una señal que despierta porque, si consideramos que cualquier síntoma es nuestro aliado, podemos decir que denuncia un desequilibrio. Si tratamos el desequilibrio, lo que lo causa y cómo podemos superarlo, el síntoma desaparecerá.

Síntoma es señal de alarma. El síntoma *pánico* es igual a estar sofocada, sofocado, desprotegido, desprotegida.

Tenemos que comenzar por ahí. ¿Qué está causando el sofoco y/o la desprotección a la persona que sufre este mal?

Según Stephen Gilligan, el síntoma es un aliado que nos apunta y nos muestra hacia dónde está la salida, cómo salir del problema que traemos. Si echamos un ojo al síntoma *desorden de ansiedad y de-presión*, lo que nos sugiere es que hay un abatimiento, un pecho apretado, un pecho presionado, la sensa- ción de presión en el pecho, una presión, que no hay protección, con tensión. El síntoma viene a decirnos: *tú necesitas respirar, detenerte, aliviar, descansar y ser protegida, protegido*.

Lo que sucede en el mundo de hoy es que la vida se vuelve cada vez más difícil y sofocante, y el individuo está más presio- nado para sobrevivir. Y por eso, deja de vivir

el momento presente. Pasa el tiempo tratando de cumplir con las obligaciones de cada día como se pueda. Y entonces viene un desgaste, una presión externa, y peor todavía, una presión interna para cumplir con todo. Lo que observamos es que la incidencia de este mal, de esta enfermedad, de este padecimiento ha aumentado, por las dificultades que la vida ha ido imponiendo a la humanidad. La presión genera desgaste y, por lo tanto, puede generar un desorden de ansiedad y pánico.

Hoy lo que vemos es un aumento de este síndrome que afecta exactamente a las personas honestas, de buen carácter, perfeccionistas y controladoras. ¡Qué ironía! Estas personas sufren porque se presionan para que todo salga bien.

La palabra *Buddha* quiere decir “el que fue despertado”. Dentro de la sabiduría difundida por el budismo, se propone “ver al sufrimiento como una señal que nos despierta”. Las enseñanzas de Buda se basaban por lo tanto, en experimentar la verdad del sufrimiento y cómo así era posible suprimirlo.

De acuerdo con Buda, la esencia de sus enseñanzas sobre “vivir el sufrimiento y aprovechar lo que esta señal nos quiere decir o despertar”, se resume en cuatro verdades:

1. La verdad del sufrimiento.- enfrentar su sufrimiento; saber que el dolor físico puede venir del sufrimiento mental; conocer cuál es el sufrimiento que estás viviendo y aceptarlo. Sufrimiento significa tristeza, angustia, o deseo por alguien o algo, algún objeto o alguna condición que ya no está presente.

2. La verdad de la causa del sufrimiento.- el deseo se ve como la raíz del sufrimiento y no como la incapacidad de lograr el objeto de nuestros deseos.

3. La verdad de cómo acabar con el sufrimiento.- si la causa del sufrimiento es desear cosas, resistirse al impulso de desear lo que no podemos alcanzar, renunciar a querer, produce paz, así como empezar a desear algo que tú puedes obtener aquí y ahora.

4. La verdad de la vida libre de sufrimiento.- vivir de una manera que valora el momento tal como es, libre de deseos y de sufrimiento. Esto es lo más difícil de lograr, pero detén tu momento y piensa. Es muy simple: vivir cada minuto de tu vida integralmente, ver la belleza de cada momento, estar presente en cada cosa que sucede en tu vida; el pasado se quedó atrás; el futuro aún no llega, pero el presente es tuyo y está contigo.

Comienza por este momento, ahora. Mientras estás leyendo esta introducción, suéltate. Piensa en cómo estás leyendo. Siente tus cinco sentidos. Percibe lo que estás escuchando ahora. Lo que sientes en tu cuerpo. Y el sentido del gusto... y tus ojos, lo que ven más allá de estas letras. Algunas veces puedes estar viendo a tu hijo con el rabillo del ojo, jugando. O, quién sabe, tal vez el cielo azul, allá afuera. Detente. Mira. Siente. Respira. Relájate un momento... ¡Acabas de ganar un minuto presente! Puedes hacer esto cada vez que sientas que tu pecho se empieza a presionar, a apretar, cuando empiezas a sentir la presión de tus pensamientos. ¡Te das un minuto de libertad, que puede ser el primer paso para curar tu ansiedad! ¿Ya se te ocurrió practicar esto un

minuto varias veces al día? Esto te va a facilitar, te va a llevar a dar unas respiradas sabrosas, profundas y hacer grandes reflexiones.

Viaja conmigo ahora:

## Ejercicio 1

La vida pasa de prisa... de repente tú ya estás pasando... ¿qué puedes hacer para ti mismo, para ti misma, en este instante, que sea agradable?... Aun cuando estés en un cubículo, en una prisión o en un parque... no importa... importa la libertad que tu mente puede crear... crea ahora mismo, en este minuto un espacio... ilumínalo... inhala... abre el pecho... siente el aire entrando... siente tu cuerpo soltándose... exhala... suelta el enojo... la desilusión... date un momento completo sólo contigo... expande tu pecho... crea tu propia protección... un sonido... un pájaro cantando... o una música suave... o el sonido del silencio, adentro de ti... sintoniza tu cuerpo... pon los pies en el piso... la cabeza acompañando estas palabras... suelta el peso de tu cuerpo... suelta la imaginación... tranquila-mente... protegida-mente... Piensa, ¿qué cosa linda vendrá a tu mente ahora?... ¿una playa?... ¿una montaña?... ¿una rosa?... cualquier cosa que te trae una sensación de paz... relájate y siente el placer de tener un momento de libertad...

Estás aprendiendo a salir del estar sofocada, sofocado. Haz esto siempre que sientas una presión en el pecho. Así habrás aprendido a vivir un minuto entero en el presente... un minuto muy positivo...

Ahora, ven al aire conmigo; vamos a comenzar a conocer la señal de alerta que se llama pánico.

Estamos acostumbrados a pensar y a pensar sin parar. Nosotros, los occidentales, corremos y corremos detrás de la iluminación. Apareció por primera vez en el Oriente, donde nace el sol. Por eso los iluminados vienen de esas regiones. ¿Y qué aprendemos de ello? El silencio, la meditación, la sanación para un cuerpo cargado de tensiones que vienen del pensamiento.

¿Qué debemos hacer para conseguir la paz? Seguir las enseñanzas y sabiduría orientales. Un poco de silencio, y despertar a la libertad del pensamiento.

Deepak Chopra nos dice en su libro «El camino del mago»: “Cuando despiertas en la mañana, antes de empezar a pensar en el día, existe un momento en que apenas estás despertando, sin que ningún pensamiento pase por tu cabeza. En este momento tú eres apenas tú, en un simple estado de percepción consciente. Esta experiencia se repite de vez en cuando durante el día...”

De acuerdo con Chopra, tenemos dentro de nosotros la capacidad del mago, esto es, de transformar las cosas feas en bellas, el polvo en oro y viceversa. No sabemos que tenemos esta capacidad hasta que la ejercitamos y, hasta ese momento, aprendemos que somos capaces de controlar nuestros propios pensamientos, los que nos atarantan.

El silencio es la forma que tenemos para detenernos un poco, respirar y aprender a

vivir cada momento, uno a la vez. Empieza a hacer esto aunque sólo logres vivir, completamente, *un minuto* de tu día. ¡Un minuto completo nos da el deseo de darnos un nuevo minuto, y así otro más, y otro más, en una cadena y así vas aprendiendo cómo los *minutos completos* son agradables e importantes! ¡Vives ahora! Escuchas, sientes, disfrutas un momento con tus cinco sentidos de una manera diferente.

¿Sabes qué sucede? ¡Dejas atrás el pasado, el futuro adelante, y vive un minutito *ahora!*

Esta es la idea que yo tengo, a partir de leer a los orientales sobre la iluminación. Ellos nos dan los puntos básicos de la sabiduría para *des-pre-ocuparse* y aprender a *ocuparse*, viviendo el momento, haciendo algo ahora. ¿Sabes lo que tu ansiedad te quiere decir? Es una señal de alarma para que vivas el ahora, para que te ocupes de tu minuto presente. Y lo demás sucede... ¿mágicamente? No. Magia, transformación. Cambiar los pensamientos negativos por actitudes positivas. Lo que hace el silencio es una limpieza mental. Hacer algo en el momento presente se convierte en el estímulo para ver el lado bello de la vida y jugar “el juego del gusto, del contento”<sup>1</sup>. La vida te trae algo malo y tú juegas el juego pensando que eso es simplemente un entrenamiento para fortalecerte, para defenderte de otras situaciones malas que puedan venir en el futuro...

El padre Anthony De Mello es un jesuita de la India, muy conocido porque ayuda a las personas a vivir felices. En su libro

«Caminar sobre las aguas», habla sobre el silencio y propone que es una alternativa de limpieza mental, que nos lleva a Dios. Dios es paz y armonía. Si tenemos paz y armonía en la mente, todo es posible: relajarnos, descansar y vivir bien. El padre dice: “... silencio significa ir más allá de las palabras y pensamientos...”

para alcanzar el silencio, es necesario hacer conciencia de los cinco sentidos, usándolos. Para muchos, esto puede parecer absurdo y casi increíble, pero todo lo que tienes que hacer es mirar, escuchar, sentir y ver...“ Así, él continúa describiendo cómo la meditación puede ayudar al ser humano a estar más en paz.

Piensa ahora: ¿Qué es lo que se mueve dentro de tu pecho?

¿Son tus pensamientos que se sofocan y que traen desprotección? ¿Recuerdos del pasado? ¿Miedo al futuro?

¿Sobrecarga de hacer y deberes? ¿Es todo esto lo que te pone ansioso, ansiosa?

Para poder alcanzar todo lo que es alcanzable, necesitamos ir despacio y con salud. Principalmente con salud mental, porque es la que produce el bienestar general. Si no la tenemos, produce problemas en nuestro cuerpo y de ahí vienen después las enfermedades físicas. Por eso, para ocuparte de tu vida, de tu protección y hacerlo mejor, ten limpieza mental. ¡Aprende a darte un *minuto!* ¡Medita, reza, relájate, enamórate, haz lo que quieras, pero hazlo integralmente, en ese minuto como un minuto *tuyo!* ¡Y vas a aprender a mandar el pensamiento al espacio!

En un libro de autoayuda leí la historia de un hombre que se fue a una isla buscando la iluminación. Se contaba que en esa isla había un templo sumergido con mil

campanas hechas por artesanos, y se decía que la persona que escuchaba el sonido que venía del mar de las campanas sumergidas, alcanzaba la iluminación. El hombre llegó a la isla y se instaló a la orilla del mar. El sonido de las olas del mar le enojaban, porque estaba tratando de escuchar el sonido de las campanas. Sin embargo, insistía. Fue pasando el tiempo... pasaron meses... hasta que se cansó y desistió. Se acostó en la arena de la playa y se quedó escuchando el sonido del agua, de las olas, las ramas de los cocos que pegaban unas con otras y, de repente, sin querer, escuchó una campana repicar. Creyó que estaba alucinando y continuó admirando todo lo que antes le enojaba, el sonido del mar, los sonidos de la naturaleza. Escuchó más y más campanas, hasta escuchar como si fuesen mil campanas tocando juntas al mismo tiempo. En este momento comprendió lo que haría una persona iluminada: disfrutar la belleza de cada momento.

Espero que tú, al leer algunas de estas reflexiones sobre la mente y el silencio, medites cómo puedes ayudarte para tener tu propio silencio. Yo acostumbro recomendar que lean «Las siete leyes espirituales del éxito» de Deepak Chopra. Es muy importante para iniciarnos en el camino del pensamiento positivo, de guardar silencio y meditar, de hacer la magia de la transformación.

Tu ansiedad es tu aliada. Viene a decirte que es hora de detenerte. Parar de pensar y aprender a vivir cada momento sin presión.

Espero que al leer este libro comprendas que tu mente es tu mejor amiga. Úsala en el buen sentido.

<sup>1</sup>Del libro *Pollyanna* de Eleanor H. Porter

## **CAPÍTULO I**

### **“CÓMO ES LA PERSONA”**

*Lo esencial es invisible para los ojos, sólo se ve bien con el corazón...*

Antoine de Saint-Exupéry, en *El Principito*.

En primer lugar, es bueno decir que el desorden de pánico es una crisis de ansiedad. La persona sufre de un desorden de ansiedad.

*¡No es una enfermedad grave! Recuerda siempre esto.*

La manifestación de la ansiedad se va volviendo cada vez más fuerte y por eso provoca una crisis de pánico. La persona que sufre ansiedad está siempre preocupándose más de la cuenta.

Por lo que yo he encontrado en mi trabajo clínico, percibo que la mayoría de los pacientes que llegan quejándose, ya sea de desorden de ansiedad, de síndrome de pánico, o que están diagnosticados como deprimidos, son personas de buen carácter y controladoras. Cuando se trata de alguno de estos casos, tengo un interés muy especial en atenderlos. ¡Sé que se trata de “gente buena”! Es gente desgastada, cansada, deprimida por la situación que vive, ansiosa, que se siente desprotegida, que merece y necesita un apapacho y un cariño.

Esta persona se caracteriza por ser honesta, tener buen carácter y, la mayoría de las veces, tener manía de perfeccionismo. Quiere hacer todas sus obligaciones, todo lo que debe hacer más allá de la cuenta, pero tiene un miedo muy especial (alguna idea preconcebida), siente un malestar, o la sensación de que las cosas no van a estar bien. Es como si tuviera siempre malos presagios (una nubecita negra sobre la cabeza).

En general, son personas que tuvieron una educación rígida. Así, ¡introyectaron ese lado “general” que quiere que todo esté hecho a tiempo, a la hora y perfecto! ¡Hoy en día es imposible, sobrehumano, hacer todos nuestros deberes con perfección! Hay una gran cantidad de interferencias, como son dinero, trabajo, familia, que nos impiden constantemente que todo esté perfecto. La mente de la persona que sufre estos desórdenes es exigente. Ella se presiona a sí misma, y la vida, por otra parte, también presiona externamente. Se juntan “el hambre con las ganas de comer”, y el mal se instala. Se instala ese mal que podemos llamar *de-presión y desprotección*, causando una sensación de miedo, de sofoco, y la señal de alarma – el pánico.

Estas personas, en su infancia, tuvieron muchos miedos.

Fueron personas a las que se exigió mucho, son un poco inseguras. Cuando llegan a adultas, se vuelven muy responsables, cumplen sus deberes, pero se les olvida cuidarse. Se exigen más allá del límite. Se exigen hasta para proteger a sus parientes, hijos, esposa o esposo, y se olvidan de cuidarse a sí mismos. Por fin, llegan a un punto en que el sentimiento de desprotección de la infancia comienza a manifestarse nuevamente. Sólo que este sentimiento de desprotección ahora llega inconscientemente, como un miedo inexplicable a nivel de la conciencia.

## **Ejercicio 2**



Yo me acuerdo de cuando era niña. Vivía en el sur de Brasil, en una casa bonita frente a la playa. Pasaba horas bajo un árbol de aracia platicando con mis botones... Si estaba enojada, iba allí a llorar... Si tenía una alegría, iba allí a contarla... Era un lugar de paz. En ese árbol nacían frutitas que se me presentaban con un sabor especial. A pesar de que nunca tuve pánico, fui una niña llena de miedos. Pero al llegar al pie de la aracia, el miedo se desaparecía... ¡Creo que yo ya meditaba! Sólo que no sabía qué era eso... Platicaba con las hormigas y, para que no se comieran las raíces del árbol, les dejaba pedacitos de frutas. Rezaba para que las orugas se convirtieran en mariposas rápido y que así no comieran demasiadas hojas de mi árbol. El estar al pie de la aracia me ayudaba a escuchar el ruido de las olas del mar, me ayudaba a apreciar las nubecitas blancas del cielo, y juntos vimos muchas lunas llenas... No tengo cómo agradecer todas las cosas lindas que me proporcionó. Los solos recuerdos me traen ya las brisas del sur y del mar a mi pensamiento... Poder saber que el sol nace en el mar y que la luna llena también, como una bola anaranjada que va creciendo poco a poquito y forma un rastro plateado en el mar...

Viajar en la imaginación siempre fue mi fuerte, yo quiero que tú vayas aprendiendo un poquito en cada página. Puede ser que hayas vivido algunos segundos que forman un *minuto* de sensaciones agradables aquí y ahora.

Éste que acaba de pasar fue un pequeño ejercicio de imaginación para proteger a tu mente. Tú puedes aprender a hacerlo solo, sola. Leer, escuchar música, caminar, hacer gimnasia o simplemente quedarte en silencio, son algunas opciones de limpieza mental. Prácticalas...

Yo era miedosa, ansiosa... ¿pero qué hacía? ¡Platicaba una plática *optimista* y rápido! Entonces, el mundo cambiaba. Al contarte lo que yo he encontrado sobre las personas que sufren de pánico, quise proporcionarte un *minuto* de sensaciones y sentimientos diferentes. Por eso te conté cómo hacía yo para espantar los malestares que venían a mi mente.

Tú tienes todas las opciones del mundo para distraer tu mente.

Una vez distraída, distraído, puedes, junto conmigo, volver a lo que estábamos hablando. ¡Recuerda que las personas no son exactamente una ecuación matemática, a no ser que se trate de la ecuación del caos! Veamos, a continuación, cuáles son las características que son más comunes en las personas que sufren de ansiedad y de pánico:

- seriedad;
- perfeccionismo;
- buen carácter;
- sensación de presión sobre sí mismo: sufre de *de-presión*;
- sensación de desprotección;
- preocupación por el mañana;
- pensamiento negativo acerca de esto o aquello;

- miedos en la infancia;
- uno de los dos padres fue autoritario o perfeccionista. Existen dos tipos de personas que pueden tener un desorden de ansiedad: el primer tipo son las personas meticulosas, perfeccionistas, hasta metódicas. Les agrada mucho tener todo seguro, limpio, perfecto. Son más bien reservadas en lo que respecta a sus emociones, y un poco obsesivas en sus pensamientos. ¡Se vuelven repetitivas, con eso se angustian y tienen entonces más dificultades para librarse del pánico,

porque no dejan de pensar! La primera cosa que se debe hacer es influenciarlas a ser perfeccionistas con ellas mismas. Hacer una presión para que tengan salud mental, para que limpien su mente, presionar para que aprendan a meditar, a soltarse, etcétera. Normalmente, la persona acostumbra a tener pensamientos *obsesivamente negativos*, que se repiten constantemente. Como si fuera un diablito molestando, estorbando todo el tiempo. Vamos a poner un pensamiento *obsesivamente positivo* que combata al negativo. El positivo atrae otro pensamiento positivo. Así, la vida se va abriendo y la persona empieza a estar de acuerdo meticulosa, calculada y metódicamente, en que puede cambiar su vida. Y va a sentirse protegida por sí misma.

La persona que tiene pánico piensa que el malestar puede aparecer en cualquier momento. Entonces, si ya una vez se sintió mal en el elevador, ya no vuelve a entrar ahí para no ponerse mal otra vez. Así le sucede también en el tránsito, o en un restaurante. De este modo va limitando su vida a unos cuantos “lugares seguros”, para seguir segura.

Y poco a poco va adquiriendo más y más este malestar. Va sintiendo algo aquí y allá y, dentro de un cierto tiempo, su vida queda limitada: deja de viajar en avión, de andar en coche, o en autobús, y hasta deja de salir de casa.

¡Dios mío!, ¿qué hacer? ¡Y resulta que siendo tan saludable haya algo dentro de su mente molestando, como un fantasma de miedo, de que eso tan feo venga a estorbarle ahora, de que le caiga encima eso tan feo! Las personas que observan de fuera, creen que es una manipulación, no se imaginan ni tienen idea de las dificultades, el sufrimiento, el sudor frío, las palpitaciones, la sensación de muerte que acompañan ese momento. Recuerda otra vez: esto no es una enfermedad, es una señal de alarma de qué tan sobrecargado, sobrecargada y ansiosa, ansioso estás.

¡Cuídate!

Pero tu cambio no puede darse ya ahora, en este instante, porque se volvería una presión más. Vas a aprender a ir reconociendo pequeñas cosas. Hacerlas bien, primero.

Un poco más adelante, en el capítulo sobre la curación, veremos lo que puedes hacer para tratar de curarte también.

Dentro de la segunda categoría de personas que sufren de pánico, están otras que no son tan organizadas ni obsesivas, pero que sí son muy precisas y un tanto impresionables. Son personas que se impresionan de todo. Y es exactamente esa característica negativa la que nos va a servir para resolver esta situación. Milton H.

Erickson, un excelente psiquiatra estadounidense, que ya murió, decía que tenemos que curar al síntoma con el propio síntoma.

Especialmente para aquellos que trabajan con psicoterapia, me gustaría hacer notar lo que observo en mi práctica clínica sobre las personas impresionables y precisas. Ese tipo de personas se cura muy rápido. ¿Sabes por qué? Porque son impresionables. Puedes ayudarlas a que se curen sugiriéndoles que enfrenten el miedo, con un amuleto (ángel, oración, meditación, fuerza interior, etcétera), haciéndoles creer que así se curan. ¡Y rápido! A veces nos asusta hasta la rapidez de la curación.

Yo no sé qué tipo de persona seas tú. Pero no te pongas triste, en caso de que seas parte del primer grupo, también te curas. Sólo necesitas tomar muy en serio el hecho de que pensar obsesivamente no te va a servir, pensar que algo malo te va a suceder no te va a ayudar a protegerte, ni a abastecer lo que es necesario.

Las personas que son más impresionables con mayor facilidad creen en el terapeuta, y lo creen inmediatamente. Y eso les produce protección y la mitad del tratamiento se da a través del sentimiento de protección. Mira bien, se necesita terapia, meditación (silencio-relajación) y también cambios en esos hábitos que presionan. Haciendo esto todos sanan. El alivio llega rápido.

Necesito contarte que en algunos casos la persona se libra del pánico rápidamente y en otros les lleva años. La diferencia está en el pensamiento obsesivo, pero todos sanan, y aprenden a vivir mejor.

Lo importante de este capítulo es que sepas que eres una persona que sufre por ser correcta y por presionarse demasiado en la vida. Una persona que se concentra en su futuro, que está basada en su pasado, y se olvida de vivir el presente. Vive tu presente; cada minuto, cada momento; y esto hará que tu futuro sea más tranquilo.

Vamos a practicar:

### **Ejercicio 3**

Comienza a respirar profundamente varias veces... esto es algo que no hacemos siempre... déjate respirar... a tu propio ritmo... inhala, observando cómo tu pecho se va abriendo... tranquilamente... puedes inhalar profundamente sintiendo el pecho cómo se abre para hacer una nueva inhalación... ahora exhala... suelta el aire que tenías adentro... suelta tus sentimientos... soltando tu cuerpo protegídamente... inhala... más y más profundamente... exhala... siente el alivio... ahora puedes dejarte ir dentro de ti... sintiendo tu cuerpo... cómo está apoyado... percibiendo los sonidos a tu alrededor... puede ser que escuches algún sonido que te agrada en medio del silencio... percibe los sonidos, eso que está en contacto contigo, las sensaciones... y la respiración, mientras lees estas líneas te vas soltando más y más profundamente... piensa, si quieres, que puedes recostarte un poco más... estar más a gusto... puedes usar tu imaginación...

Quiero agradecer a un autor desconocido la brillante historia que vas a leer a

continuación:

Imagínate que en tu cuenta de cheques tuvieras un depósito diario de ochenta y seis mil cuatrocientos, pero que al final del día este depósito desapareciera, independientemente de si lo gastaste o no. Y al día siguiente, otra vez, ochenta y seis mil cuatrocientos para gastar ese día, ¡pero no lo puedes dejar para el próximo día porque desaparece! ¿Qué harías? Una persona lista lo gastaría de la mejor manera posible.

Ahora, ¡imagina que esos ochenta y seis mil cuatrocientos son los segundos que vives en un día! ¿Los utilizas de la mejor manera posible? Muchas veces los tiras. Aprende a utilizar cada minuto que son ya sesenta segundos. Y de minuto en minuto, muchos segundos se van volviendo bien aprovechados.

Piensa en un alumno que acaba de reprobar: él sabe el valor de un año desperdiciado. Piensa en una madre que tuvo un hijo prematuro: ella sabe el valor de un mes. Piensa en un editor de un periódico: él sabe el valor de un día para publicar una noticia. Piensa en una pareja de amantes: ellos saben el valor de una hora. Piensa en un atleta que ganó el segundo lugar: él sabe el valor de unos segundos. Ahora piensa en ti. ¿Qué es el presente? ¡El presente es poder darse un momento aquí, ahora, como un *regalo* de tiempo! Haz una cosa, regálate todos los instantes en que te acuerdes de ti mismo, de ti misma. Como este instante...

## Ejercicio 4

Ahora... vive un momento presente... percibe tu respiración, cómo estás respirando naturalmente, saludablemente tranquila, tranquilo... observa los sonidos a tu alrededor... cierra tus ojos un instante cuando acabes de leer este párrafo... y mira por detrás de tus ojos... puede ser que visualices una luminosidad, o hasta colores... detente un instante... siente... deja que suceda... es la vida adentro de ti. ¡Continúa! Experimenta por uno, dos o tres minutos, o hasta más con los ojos cerrados... A continuación vas a un recuerdo bonito, bueno de tu infancia... un juego... un momento feliz allá atrás, y aprovéchalo... después respira hondo y regresa... abriendo los ojos, a disfrutar el presente en el tiempo presente...

Muchos otros regalos vendrán, créelo: ¡tú puedes mantenerte en calma y mandar tu malestar al espacio, haciendo estos pequeños ejercicios de bienestar y meditación!

*“Dentro del alma absolutamente libre de pensamientos y emociones ni un tigre encuentra espacio para clavar sus garras.”*

Chagdud Tulku Rinpoche

## **CAPÍTULO II**

### **“DESÓRDENES DE ANSIEDAD”**

En este capítulo quiero mostrarte mi concepto de ansiedad y cómo la ansiedad lleva a los ataques de pánico, al agotamiento general y a la depresión reactiva.

A continuación vamos a ver algunos de los conceptos de cada uno de estos temas. Así podrás percibir que la base del mal del pánico es la ansiedad. Que es algo que puede ser tratado y, como tal, se puede por tanto aliviar ese síndrome.

## **Ansiedad**

La ansiedad es un estado de aprehensión vaga e inespecífica. Puede ser una respuesta de adaptación a determinadas situaciones o puede ser causada por la frustración que acompaña expectativas, ya sean profesionales, personales, afectivas u otras. Muchas veces son situaciones en donde no podemos lograr lo que deseamos: tenemos una relación que no nos gusta, trabajo, una pérdida afectiva, conflicto conyugal, una situación económica, etcétera. También es común que aparezca ansiedad frente a situaciones de miedo extremo, por ejemplo, asaltos, violaciones, catástrofes, guerras, accidentes violentos.

No toda la ansiedad es patológica. Hay estados pasajeros de ansiedad que son comunes en la rutina de las personas. La ansiedad es parte de todo ser humano, como un sentimiento de sobreaviso, de sobrevivencia, frente a situaciones difíciles de cada día. Son situaciones de tipo: estrés antes de un examen; aprehensión, que se siente el lunes cuando todo recommienza; tensión por el manejar bajo una tempestad; un retraso o estar en una fila enorme para pagar cuentas.

Podemos, inclusive, pensar que las personas más ansiosas son aquéllas a las que les va bien en la vida. El perfil ansioso empuja a la persona a querer ir siempre adelante, para conquistar nuevos caminos. Un poco de ansiedad es como un motor que empuja. La ansiedad sólo comienza a preocupar cuando se vuelve persistente y estorba a la persona para avanzar y cumplir sus tareas. Puede ser que una ansiedad persistente la bloquee, o la desgaste de más, quitándole las fuerzas para tomar sus decisiones y hacer aquello que normalmente hacía. En estos casos, se percibe que ya hay un perjuicio global en el rendimiento de la persona.

Lo principal es la sensación de peligro inminente. Hay una aprehensión, sin que exista algo necesariamente concreto para justificar este sentimiento.

Normalmente la persona parece estar más conectada, se asusta, actúa. Se vuelve más sensible a las percepciones a su alrededor, como ruidos; se irrita, está preocupada, y tiene una atención más difusa, pierde la capacidad de concentrarse.

La ansiedad, además de tener síntomas psicológicos, puede presentar sensaciones físicas, como la boca seca, dolor de estómago, gases intestinales, aumento de la motilidad intestinal, sensación de aprehensión en el pecho, dificultad en respirar (respiración corta), percepción de los latidos del corazón, deseo de orinar, sudoración,

temblores, zumbidos, dolores de cabeza, mareos, sensaciones de una parte del cuerpo dormida, con hormigueo, dolores musculares en los hombros y en la nuca, insomnio.

Obviamente, no es necesario sentir todo eso para tener ansiedad.

Existe un libro de criterios diagnósticos, «Diagnostic criteria from DSM -IV- American Psychiatric Association», que dedica todo un capítulo a los desórdenes de ansiedad.

Esa guía psiquiátrica clasifica como desorden de ansiedad generalizada la presentación del siguiente cuadro:

1. Ansiedad y miedo excesivo (expectativa aprehensiva) que se presenten durante seis meses consecutivos en varias áreas de la vida, tales como, trabajo o rendimiento escolar.
2. Dificultad de controlar el miedo.
3. La ansiedad y el miedo asociados con más de dos de los siguientes síntomas (aunque algunos de ellos tendrían que ser por más de seis meses):
  - a. Sensación de cansancio o de estar al límite;
  - b. Sensación de tener fatiga fácilmente;
  - c. Dificultad de concentración y aparecen cada vez más frecuentemente momentos en que la mente esté en blanco;
  - d. Irritabilidad;
  - e. Tensión muscular;
  - f. Trastornos del sueño: dificultad para dormir, o para mantenerse despierto, o descanso insuficiente durante el sueño.
4. El foco de la ansiedad y del miedo no está sólo en relación a sufrir un ataque de pánico; o sufrir vergüenza en público (fobia social); o contaminarse (como el desorden obsesivo compulsivo); o quedarse lejos de casa o de parientes cercanos (como el desorden de ansiedad de separación); o a subir de peso (como la bulimia); o a tener muchas molestias (como en el desorden de somatización); o tener una enfermedad grave (como la hipocondría). Y la ansiedad y el miedo no aparecen exclusivamente durante un desorden de estrés post-traumático.
5. La ansiedad, el miedo, o los síntomas físicos producen un malestar, angustia social, ocupacional, o en otras áreas importantes del funcionamiento.
6. Este disturbio no es un efecto directo del uso de sustancias, como el abuso de drogas o la medicación en general, por ejemplo, paratiroidismo y no sucede exclusivamente durante un desorden depresivo o un desorden psicótico.

Esto es lo que tenemos como un texto más científico sobre ansiedad. Así, podemos decir que:

La ansiedad es algo normal del ser humano. Tener un sentimiento de miedo y de preocupación es parte de nuestra historia natural para protegernos, para empujarnos en

busca de más protección, confort, bienestar, éxito, etcétera.

El desorden de ansiedad es un cuadro general de aprehensión-miedo persistentes que llenan los requisitos citados anteriormente.

Si la ansiedad se vuelve persistente, podemos considerar que se trata de un estado patológico de ansiedad; pero, como todo estado, puede ser revertido, ¿esto quiere decir que la persona está en ese estado, que no es!

A medida que las manifestaciones de la ansiedad se van acumulando y/o agravando, en términos de aquello que va provocando ansiedad (sentimiento de desprotección, de no pertenecer a un grupo, de perfeccionismo, etcétera), este cuadro de desorden de ansiedad puede evolucionar hacia un cuadro de ataque de pánico, agorafobia (miedo de lugares llenos), fobia social, etcétera. Esto no quiere decir que necesariamente vaya a evolucionar; puede evolucionar, lo que es diferente.

Lo que quiero decir es que el ataque de pánico es un desorden que tiene una base ansiosa. Proviene de un desorden de ansiedad. La persona sufre de ansiedad. No es por naturaleza deprimida; está agotada, a veces se deprime por agotamiento, debido al estrés persistente, al derramamiento de aminos presoras (adrenalina- noradrenalina). Si mejora su calidad de vida, se alivian la ansiedad y el cuadro de pánico. Más tarde veremos cómo alcanzar el alivio.

## **Ataque de pánico**

La ansiedad, entonces, es un estado de aprehensión inespecífica. El pánico es un cuadro de ansiedad episódica, intensa y de corta duración, con muchas manifestaciones somáticas. Es frecuente que la persona desarrolle miedo a que aparezcan de repente estas manifestaciones intensas e imprevisibles. Un miedo que la hace evitar salir sola, estar en medio de multitudes, en lugares cerrados o donde es difícil salir rápido, lejos de hospitales.

Esto es diferente a los cuadros de fobias circunscritas a situaciones específicas, como subir al avión, entrar en un elevador, subirse a un autobús, o tener miedo de animales. En esos casos, el miedo pasa cuando el estímulo desaparece; por eso la persona tiende a evitar esos estímulos. En la fobia, la persona tiene conciencia de que el miedo es absurdo y desproporcional, pero no lo controla. Sabe exactamente cuándo aparece ese miedo. Esos casos están asociados a hechos y sentimientos infantiles que se han desviado a *ese objeto* específico, y esto es algo que se trata perfectamente con psicoterapia.

Como ya vimos lo que es la fobia, volvamos al pánico. Para describir mejor lo que es un ataque de pánico regresemos al DSM-IV, aquel libro psiquiátrico que describe lo que es realmente un síndrome de pánico. Veamos lo que a continuación te presento y compara con lo que sientes, para poder determinar si en tu caso se trata de un cuadro de pánico.



De acuerdo con el DSM-IV, el ataque de pánico se caracteriza por un período inicial de miedo e incomodidad intensos, y cuando cuatro o más de los siguientes síntomas aparecen abruptamente y alcanzan una intensidad máxima en los siguientes diez minutos:

- palpitaciones, el corazón que late con un ritmo acelerado;
- sudoración;
- temblores;
- sensación de respiración corta y acelerada;
- sensación de desmayo o entrar en un estado de shock;
- dolor en el pecho o incomodidad;
- náusea o malestar intestinal;
- sensación de mareo, inestabilidad, desmayo;
- sensación de irrealidad o despersonalización (sentirse separado-desconectado de sí mismo);
- miedo de perder el control o de volverse loco;
- miedo de morir;
- parestesias (sensaciones de hormigueo);
- frío, enfriamiento o rubores.

Se considera *desorden de pánico* cuando:

1. Hay ataques de pánico recurrentes;
2. Por lo menos uno de los ataques es seguido de otro dentro de un mes, con una de las características siguientes:
  - preocupación persistente de tener otro ataque
  - preocupación por las consecuencias de un ataque: miedo de perder el control, tener un ataque al corazón, volverse loco;
  - un cambio significativo de comportamiento que está relacionado con los ataques.

El desorden de pánico no está causado por el abuso de drogas (alcohol, cigarro, etcétera), por medicamentos o por cualquier otro desorden mental como sería la psicosis, el desorden post-traumático, la depresión.

Como ya vimos, tú puedes haber tenido algunos episodios esporádicos de *ataque de pánico* y no tener un *síndrome o desorden de pánico*, si no llenas los requisitos que cité anteriormente.

Pero esto no es importante. En realidad, tú necesitas saber qué es. El ataque o el síndrome de pánico aparecen porque tú estás sufriendo un *desorden de ansiedad* que se volvió persistente.

¿Cómo curarse? Primero es importante saber que tu problema es la ansiedad. Tú

no sufres de depresión: sufres *de- presión* constante. A veces la persona piensa que es deprimida. Cuando, está agotada, sin fuerza, sin serotonina —una amina (neurotransmisora) imprescindible para el funcionamiento del cerebro—, más allá de tener un gran sentimiento de desprotección. Verás esto más adelante.

Si tú sufres de ansiedad y presión, no necesitas tanto de medicamentos para *cubrir tus nervios, anestesiarnos*. Los medicamentos son un mal necesario, en la primera fase del tratamiento, pero el problema continúa mientras haya presión en el pensamiento. El alivio-cura consiste en aprender a *dejar de presionar*. Tu lado exigente, perfeccionista, necesita exigirte que te detengas, respires, te relajes, para que tu mente tenga tiempo de encontrar caminos nuevos que *te protejan* a donde vayas (trabajo, vida familiar, etcétera) y tener tiempo para cosas positivas. El pensamiento positivo, la meditación y los ejercicios físicos te ayudan a enfrentar las crisis que la vida te impone y alivian la presión para que puedas enfrentarlas.

## Depresión reactiva

La depresión reactiva es un *estado* de desánimo y agotamiento, en el que la persona se siente sin ánimo para realizar las actividades que lleva a cabo normalmente. Dependiendo del grado de agotamiento, la persona cada vez se desanima más, va perdiendo, por ejemplo, el deseo de trabajar, de salir, de divertirse.

En estos casos se encuentran los siguientes síntomas:

- humor deprimido;
- interés y placer disminuidos;
- pérdida de peso y disminución del apetito;
- insomnio o mucho sueño;
- agitación psicomotora o retardo psicomotor;
- fatiga y falta de energía;
- sentimientos de culpa o de ser inútil;
- disminución de la habilidad para pensar o para concentrarse, o indecisión;
- pensamientos recurrentes de muerte.

De acuerdo con el grado de evolución del cuadro, hay una mayor tendencia a que aparezcan los síntomas descritos.

Es muy importante decir que el deseo de morir es un síntoma de alerta. La persona realmente no quiere quitarse la vida. Desea matar esa vida que está viviendo en ese momento. El desorden de depresión reactiva es una reacción de agotamiento frente a una vida llena de problemas. Lo que la persona realmente desea, inconscientemente, es matar la vida que lleva.

Este caso es diferente del desorden maníaco-depresivo y de la depresión psicótica, donde la persona realmente quiere morir.

No debemos considerar deprimida a la persona que está sufriendo una depresión reactiva. Porque ella está a un momento de una vida problemática. No está propiamente deprimida. Lo que ocurre, a veces, es que la persona se sugestiona y empieza a creer que está siempre deprimida.

Entonces, ¡reacciona, ya te dije como se llama esto: es una *reacción a una situación de vida!*

¡Cambia tu vida! Mata la vida que está matando a tu vida.

## **Fobia social**

La fobia social se describe como un miedo que incapacita para realizar algo en una o más situaciones-actitudes en un medio social, como, por ejemplo, miedo a hablar en público o miedo de firmar en público.

Esta fobia bloquea a la persona y no le permite hacer algo normal, en situaciones específicas públicas, provocando ansiedad y todas las molestias que acompañan a la ansiedad. La persona sabe que el miedo es excesivo en relación a esa situación, pero no logra controlarlo. El miedo hace que la persona empiece a evitar esas situaciones.

Esta patología está ligada a las fobias. El desorden de ansiedad está asociado con miedos, traumas y problemas infantiles. Las desviaciones de los miedos infantiles a estas situaciones se pueden tratar bastante bien con regresiones hechas con hipnosis.

Como sucede en el tratamiento de las fobias en general, la fobia social necesita un tiempo de psicoterapia para poder llegar a resolver los temas infantiles. Es muy difícil curarlas en una sola sesión, como proponen algunos tratamientos. Más allá de que, la fobia social está también asociada al desorden de ansiedad. Por eso es necesario tratar las dos causas. Con una buena psicoterapia tiene curación y alivio, esto es seguro. Yo considero que particularmente la hipnoterapia es muy útil para esto, porque produce relajamiento a través de la hipnosis, además de que facilita la regresión para poder separar los miedos infantiles que han estado allí durante tantos años anclados.

En los casos específicos del miedo a firmar en público, encontramos reacciones asociadas al ataque de pánico. Piensa, lector, lectora, que el tratamiento de la fobia social y del desorden del pánico es un tratamiento para la ansiedad. Tú puedes librarte de este mal, del mismo modo que se cura el pánico. Hay una concomitancia de síntomas que se mezclan ahí. Pero el tratamiento es el mismo.

Quiero enfatizar, una vez más, que en el caso de la fobia, la persona sufrió algún trauma durante su infancia. La regresión es una técnica maravillosa para liberar a la persona de ese trauma.

En el caso del pánico, no se trata de un trauma específico, sino de un sentimiento

de miedo asociado a desprotección desde la infancia. Por esta razón, el pánico también puede aparecer muy temprano, alrededor de los diez años de edad. Y eso sucede en las personas que tienen una estructura ansiosa que, desde pequeñas, sufrieron sentimientos de desprotección.

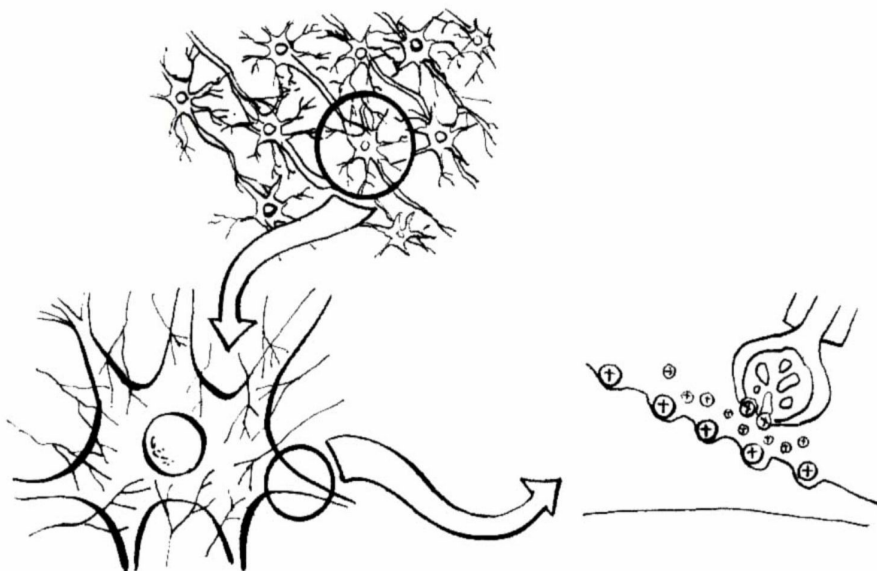
## Cómo actúan tus neuronas

Si sufres de ansiedad, sufres de los nervios. Por lo tanto, nada mejor que saber lo que realmente está sucediendo.

Para transmitir el pensamiento, cada una de tus neuronas, tus células nerviosas, utiliza una red de intercomunicación, como los hilos de la electricidad que se comunican. Las neuronas forman una red interconectada que va transmitiendo la información original hasta llegar a un punto de acción. Así, si yo pienso que necesito caminar, esa orden sale como un efecto dominó, hasta llegar a los músculos de mis piernas, y allí les avisan a las células musculares para que se muevan.

La persona ansiosa piensa más de lo que necesita, manda más mensajes que los que requiere. Las células trabajan sobrecargadas.

Observa el siguiente esquema:

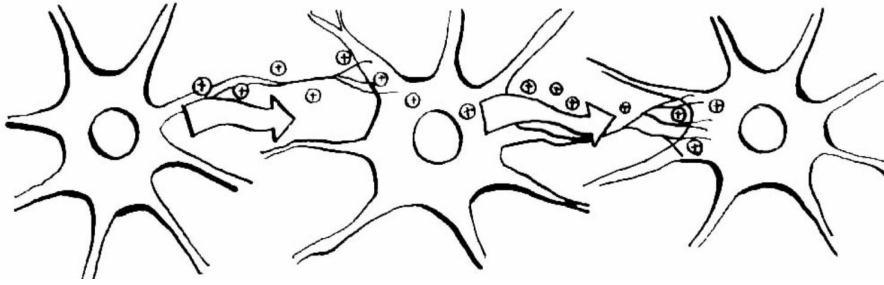


### ASÍ SON LAS NEURONAS.

Cada célula es como una estrella con ramificaciones  
que le sirven para encontrarse con otras neuronas.

Para enviar los mensajes existen neurotransmisores: *las bolitas* que recorren la neurona y pasan de ésta a la siguiente.

El sentido de la comunicación va de la cabeza hacia la cola



Esos neurotransmisores son aminas (proteínas) excitatorias. Las principales aminas que tenemos son:

*Serotonina* = 5 HT (5 – hidroxitriptamina)

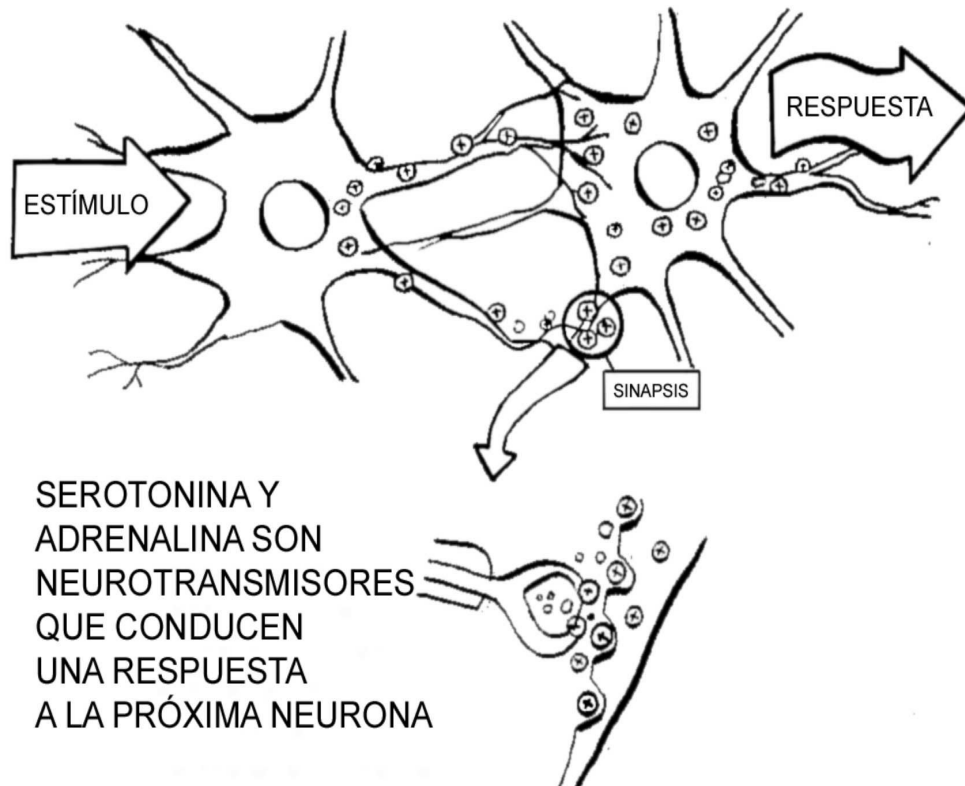
*Noradrenalina* = norepinefrina

*Adrenalina* = epinefrina

*Dopamina*

Te voy a describir el funcionamiento del neurotransmisor en forma muy sencilla para tener así una idea general. Este no es un libro médico, se trata de informarte cómo la ansiedad y el pánico suceden en tus nervios.

Cómo pasa el mensaje de una neurona a otra:



Cuando hay ansiedad, se envían muchas aminas, que se descargan en las sendas sinápticas (ese espacio entre las dos células). La segunda célula recibe el máximo de información y la manda para la tercera célula, y así sucesivamente. Cuando hay ansiedad, los neurotransmisores que se envían son la adrenalina y la noradrenalina, que causan taquicardia, sudoración, palpitación, sensación de muerte eminente, etcétera, porque estas aminas son *aminopresoras* y excitan más de lo necesario. La serotonina es una amina que excita “el bien”. La necesitamos para pensar y actuar. La persona que piensa demasiado agota sus serotoninas que, al caer en la senda sináptica, son absorbidas por el organismo y se van, se pierden, lo que es una lástima. Sin ellas, la persona se siente desanimada, sin deseos de nada. Es como ese cansancio al final del día. ¡Se fueron nuestras serotoninas! Necesitamos descansar, dormir e ingerir proteínas para reponerlas, ya que la serotonina se fabrica con el triptofano, un pedacito de las proteínas de los alimentos que lo llamamos aminoácido esencial. Por eso los orientales tienen razón al pregonar: *dejar de pensar = meditar*, lo cual es el mejor remedio. Si adoptas la costumbre de meditar, relajarte, alimentarte bien, gastas menos serotonina e incluso produces una sustancia llamada endorfina, ¡que aparece también cuando se hace el amor (sexo) y cuando se está alegre!

Veamos el esquema:

PENSAMIENTO MUY CARGADO DE VALOR  
PARA LA PERSONA

SENTIMIENTO DE DESPROTECCIÓN

MIEDOS PRESIONES

LAS NEURONAS MANDAN ADRENALINA Y/O NORADRENALINA

DESPOLARIZACIÓN INADECUADA DE LAS CÉLULAS QUE PERMANECEN MUY  
EXCITADAS

ESTA PERSONA DERRAMA DEMASIADA SEROTONINA

LA SEROTONINA SE AGOTA

SENTIMIENTO DE DESÁNIMO

## SÍNTOMAS DE ANSIEDAD Y/O PÁNICO

### REACCIÓN DEPRESIVA

#### Los ansiolíticos

El ansiolítico (Lexotan, Frontal, Rivotril, Urvanil, Valium, etcétera), hablando de una manera más simple, *cubre los nervios*. Lo que hace es cerrar algunos receptores en la segunda neurona, y así sucesivamente. De esta manera, la célula no recibe esa intensidad de estímulos eléctricos (choquecitos). Es como una cinta aislante. Impide que la persona tenga un ataque de pánico, que tenga esa sensación desconfortable de ansiedad. La dosificación de la medicina varía de acuerdo con el grado de ansiedad. Entre más ansiosa esté la persona, más aminas excitatorias pasan, más información recibe la segunda célula y más medicina (cinta aislante) se necesita para tapar la neurona.

Con el ansiolítico se quita la ansiedad, el mal de pánico. Se evita la crisis. Por eso lo usamos, para aliviar a la persona. Pero a esta altura ya te diste cuenta de que la medicina no cura, sólo alivia, porque únicamente llega a la senda sináptica, mientras que el pensamiento original de presión que llevó a la persona a mandar las aminas excitatorias continúa. Lo que realmente cura es cambiar el pensamiento que tiene la persona frente a las presiones de la vida.

Pero recuerda que la medicina es necesaria en la primera fase del tratamiento, porque evita los *choquecitos*, y así hace que la persona tenga fuerza para enfrentar sus miedos y se sienta protegida para empezar a tener pensamientos positivos.

#### Los antidepresivos

Los de la última generación, como la fluoxetina (Prozac, Eofor, Aropax, etcétera), trabajan para captar serotonina y asegurar que haga su trabajo en la senda sináptica. Así, si tú estás muy desanimado, desanimada, ese tipo de medicina recupera tu ánimo, la actividad cerebral.

Pero otra vez, eso no cura a la persona, sólo recupera lo que ella gastó en exceso, alivia el mal y ayuda a restablecer el equilibrio.

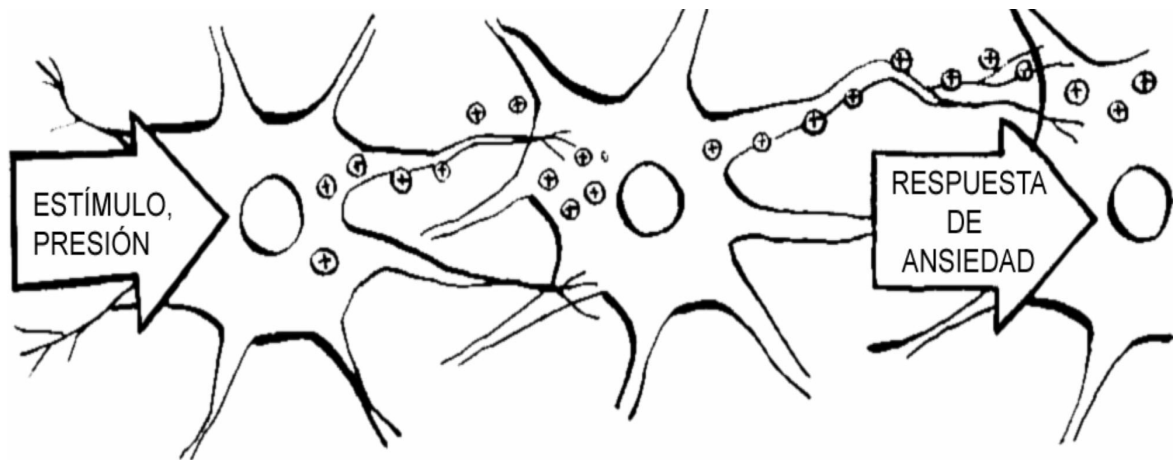
¿Qué es lo que cura? ¡Parar de pensar! ¡Sentirse protegida, protegido!

Los orientales enseñan prácticas de meditación que traen silencio al pensamiento.

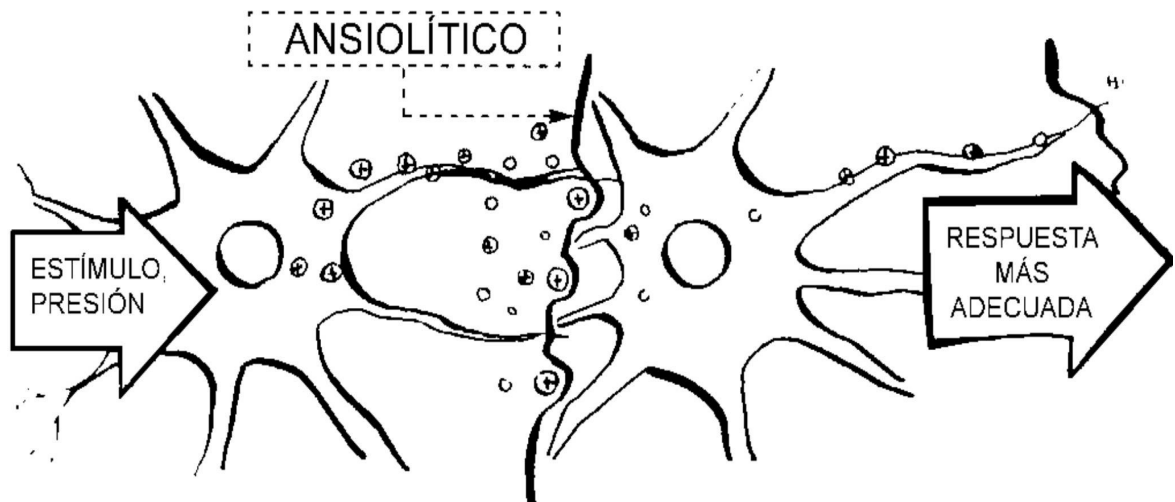
Voy a tratar de representarte en un esquema lo que provoca la ansiedad y la

depresión y cómo actúan los tratamientos a nivel celular. Existen muchas teorías sobre el funcionamiento de la célula nerviosa. Te voy a mostrar una de estas teorías, en forma bien esquemática, para tu mejor comprensión:





**ANSIEDAD**



Dentro de nuestro cerebro tenemos divisiones. Una de ellas es el sistema límbico, el sistema de las emociones, que se comunica con el córtex cerebral (área del pensamiento), está ligado con la hipófisis (glándula que controla las hormonas del cuerpo) y también con el sistema nervioso autónomo, que regula el sistema neurovegetativo (son tus órganos principales: corazón, pulmón, estómago, intestino, etcétera).

Nuestros pensamientos generan sentimientos y emociones, los cuales activan en el cerebro al sistema límbico que es el responsable de activar la serotonina. La serotonina es un neurotransmisor que, al circular, tiene como función activar y desactivar la reacción de estrés, en el sentido de adaptación y armonizar comportamientos y funciones emocionales importantes.

Ya viste como sucede esto en el cerebro, entonces estás listo, lista para saber que lo más importante es cambiar la forma de pensar. Los remedios (medicamentos), como su nombre lo indica, remedian la situación. Lo que nos va a llevar a la normalidad es el cambio en los pensamientos. Las descargas de adrenalina y noradrenalina se estabilizan, si no hay presión. La serotonina puede ser enviada en dosis adecuadas para adaptarse a las emociones normales de la vida diaria.

El desgaste por ansiedad y después del pánico también se acabará a partir del momento en que puedas dejar de gastar serotonina en exceso.

### CAPÍTULO III

#### “ALIVIO Y CURACIÓN”

*“Uno de los más poderosos ejercicios de crecimiento interior consiste en prestar atención a las cosas que hacemos automáticamente — como respirar, parpadear o poner atención a las cosas que nos rodean. Cuando hacemos esto, permitimos que nuestro cerebro trabaje con más libertad —sin la interferencia de nuestros deseos. Algunos problemas que parecían insolubles terminan resueltos algunas obras que juzgábamos insuperables terminan disolviéndose sin esfuerzo.*

*Dice el maestro:*

*Cuando necesites enfrentar una situación difícil, procura usar esta técnica. Exige un poco de disciplina, pero los resultados son sorprendentes.”*

*Paulo Coelho, Maktub.*

*“Cuando queremos algo, ponemos en marcha energías poderosas, y ya no podemos esconder de nosotros mismos el verdadero sentido de la vida...”*

*Paulo Coelho, Maktub.*

*“Un pensamiento positivo es una semilla de un nuevo pensamiento positivo, es un llamado a nuevas actitudes positivas. Tú puedes fertilizar un suelo árido y negativo, regando y sembrando nuevas actitudes.*

*¡No pares de trabajar jamás para lograr el bien!*

*Cada vez que paramos, nuestra alma parece tener una rigidez cadavérica.*

*El alma inactiva muere de tedio y cansancio.*

*No dejes que tu espíritu se enflaquezca de inanición.*

*Vive alegre y entusiasta y utiliza todas tus fuerzas para plantar el bien, el amor, el cariño en el corazón de aquellos que te rodean en la vida.”*

C. Torres Pastorino, *Minutos de sabiduría*.

*“Cualquier cosa que estés haciendo, por pequeña que sea, es un paso hacia adelante en tu progreso. Realiza todas tus tareas como si de ellas dependiera, como de hecho depende, todo tu futuro y tu sueño tranquilo.”*

C. Torres Pastorino, *Minutos de sabiduría*.

*“Conocí el bien y el mal,  
el pecado y la virtud, lo cierto y lo errado;  
juzgué y fui juzgado;  
pasé por el nacimiento y por la muerte, por la  
alegría y por el sufrimiento, por el  
cielo y el infierno;  
y al final reconocí que estoy en  
todo  
y que todo vive en mí.”*

Hazrat Inayat Khan, *The courage to love*.

Podemos comenzar diciendo que la fuerza del pensamiento genera una presión. Un pensamiento negativo, o enérgico, o perfeccionista, detona innumerables pensamientos en cadena. La mirada queda fija en lo malo que vendrá. Y lo bueno, ¿dónde estará? La persona cae en un círculo vicioso.

El síntoma ya habla de presión. Vamos a ver las cosas de otra manera. La presión ahora será positiva. La persona no cambiará en su forma de ser, pero usará lo que le produce el mal en su propio beneficio. Presión para su propio confort. Presión para limpiar su vida, para tener placer, para construir su bienestar. Ésta será su herramienta de trabajo: ¡el síntoma (presión) como solución!

Debemos considerar que la persona no creó este malestar, ansiedad, ataque de pánico, o síndrome de pánico conscientemente. El mal está ya instalado. Llegó la hora de hacer algo.

Ahora veremos al síntoma como aliado. ¡Qué raro! ¿El síntoma es algo malo? Como vamos a considerarlo bueno, el síntoma es solamente una manifestación en el cuerpo de un malestar psíquico. Se sobrepasaron los límites, el cuerpo ya no aguanta, y entonces llega el síntoma para decirte que es hora de detenerte. Reflexiona, mira y retoma las cosas de una manera diferente.

Sabemos que, en los casos de desórdenes de ansiedad, el síntoma significa miedo de algo más, o una sobrecarga y/o desprotección.

Todo síntoma tiene un contenido psíquico que viene del inconsciente y se manifiesta a través del cuerpo. También el miedo, las exigencias, el perfeccionismo, el agotamiento, se manifiestan a través del cuerpo. Las lágrimas de un paciente se pueden comparar con el pus que sale de una herida. Ya decía Freud que “nada es solamente somático y nada es solamente psíquico”. Las cosas pasan en los dos polos.

Se sabe también que los síntomas pueden expresarse de una gran variedad de formas y que utilizan el cuerpo para hacer visibles y palpables los contenidos que subyacen en la conciencia. Es la señal de *alarma*.

Podemos ver a la persona ansiosa que se queja de cansancio, de insomnio, de taquicardia, de falta de apetito, entre otras cosas. El cuerpo empieza a decir que algo está perdiendo el equilibrio. Es hora de autoevaluarse. ¿En qué estás sobrepasando tus límites?

Nuestra palabra clave es: equilibrio. La persona está perdiendo el equilibrio entre lo que puede gastar y lo que tiene de reserva. Sucede que la presión interna se une a las presiones externas de la vida. La cabeza empieza a funcionar de más, buscando soluciones. Se ha aumentado la carga que puede soportar, y entonces vienen los primeros síntomas de ansiedad. El tiempo pasa, la carga no disminuye, el cuadro empeora. A esa persona le gustan las cosas perfectas. Se exige de más. Los factores externos empeoran, empeora la carga. La persona se vuelve negativista. No ve salidas y va encaminándose a un camino sin retorno. Comienza a dar vueltas sobre sí misma, sin

lograr salir de este lugar. ¿Sabes lo que está haciendo? Cavando su propia tumba. ¡Se desanima, pierde la razón de vivir, llega, algunas veces, a un cuadro de-presión!

Ya vimos, en el esquema de las neuronas, que con eso no resuelve nada, sólo remedia. ¡Hay que ir un punto antes, se trata de *cambiar de vida*! ¡Si no puedes cambiar las cosas de afuera (empleo, tu patrón, la situación financiera, la boda, etcétera), cambia entonces tu vida interior! ¡Cúbrete, crea tus propias defensas! ¡Ahí estará tu alivio, y para algunos, la curación definitiva! Todavía no podemos hablar de curación definitiva, porque los psiquiatras consideran esto como un *síndrome* y, como tal, aún no se diagnostica su causa verdadera, por lo tanto, tampoco la curación real. Pero yo he acompañado a pacientes que mejoran al punto de no volver a presentar ningún síntoma, de no tener recaídas durante los últimos diez años. En algunos casos, permanecen sintomáticos, durante algún tiempo (dos, tres años, por ejemplo), y luego se vuelve a manifestar alguna señal. Cambian lo que estaba sobrecargándolos y todo vuelve a estar bien, mejora.

Por eso, de verdad créeme: ¡el *alivio existe*! ¡Y sólo tienes que saber que te estás sobrecargando!

Lo que yo más veo en mi consultorio es que el paciente, durante las primeras consultas, está totalmente incrédulo y pregunta si se va a curar. Está en una posición negativista. Ya pasó por varios médicos. Ya tomó muchas medicinas, y el mal sigue ahí. Es obvio que tampoco va a creer en esto. Después de un tiempo los cambios interiores van a dar la respuesta: ¡sí hay alivio!

Le cuento sobre los estados de ansiedad, le enseño el esquema de las neuronas, de sus neuronas, y le digo que *la solución está en dejar de hacer presión*, todo depende de la persona.

¿Y cómo hacer para disminuir las presiones? Tenemos que diferenciar entre las internas y externas. Tal vez la persona logre cambiar alguna de las externas, a medida que comience a trabajar con sus exigencias internas.

A pesar de que a las personas no les guste tomar medicinas, al principio, son necesarias. Existe la idea de que los medicamentos controlados son para los locos. No es cierto. ¡Los locos toman otros medicamentos, no éstos!

La medicina ayuda a *cubrir los nervios*, a fin de que la persona se acostumbre a cambiar de vida. Necesitamos una dosis de ansiolíticos (los que quitan la ansiedad) y, a veces, de antidepresivos, cuando la persona está ya agotada. Confía en tu médico.

Pero la medicina, sola, no cura y hasta puede disfrazar el cuadro. Pues la presión que le lleva a seguir pensando en todo el tiempo, sigue ahí presente. Esta presión es nuestro objetivo de curación-alivio.

Vamos a hablar sobre esto: lo que puedes hacer para disminuir presiones y rescatar tu protección personal.

Haz una lista de lo que ha sucedido en tu vida en los últimos años antes de que apareciera este problema. Incluye en esa lista: familia, trabajo, dinero, emociones,

padres, hijos, y todo lo que pueda haber causado presión. Piensa si en los últimos tiempos esas cosas empeoraron o mejoraron. Piensa si se están realizando tus deseos. Si tienes placer, alegría, amor, y otras cosas que te vengán a la cabeza. Con seguridad: ¡hay muchas situaciones que te preocupan bastante! Y junto con estas situaciones está la presión interna, esa presión de hacer todo perfectamente, para ser buenito o buena, para aguantar lo que ya no soportas más, etcétera.

Ahora piensa que, junto con todo eso, ¡está también un gran sentimiento de *estar luchando solo, sola... desprotegida, desprotegido!*

El cerebro tiene un lado racional y otro emocional. Somos parte de un todo y por eso necesitamos equilibrar las partes. Cuando sucede un desequilibrio, puede aparecer ansiedad.

Esto provoca síntomas comunes en las personas consideradas sanas, tales como:

- irritación general;
- trastornos estomacales;
- angustia;
- inflamaciones frecuentes de la garganta o gripa;
- mareos;
- problemas menstruales;
- presión en el vientre;
- sudoración repentina;
- taquicardia;
- dolores de cabeza;
- eczemas;
- dolores reumáticos.

Estos problemas aparecen por desequilibrio dentro del cerebro. Cualquier persona considerada saludable puede tener episodios de ansiedad y producir estos síntomas durante algún período. Lo que no podemos dejar es que se vuelvan crónicos. Por lo tanto, es necesario mantener un equilibrio entre razón y emoción. El mal de la ansiedad generalmente se presenta en las personas que utilizan mucho su hemisferio cerebral izquierdo, o sea, el lado de la razón. Al ser extremadamente racionales, se imponen a sí mismas una presión exagerada (una gran carga de presión). Su *corrección* se vuelve contra ellas mismas. Aquí surge la posibilidad de usar el hemisferio derecho, el de la emoción, para equilibrar tanta rigidez y corrección. Ese lado del cerebro es el que sirve como una reserva de protección, está aliado al placer, a la oración, a la meditación, al amor, etcétera. Esto limpia y equilibra los aspectos exagerados de la racionalidad. Pero tú no puedes limpiar lo externo (trabajo, boda, familia, finanzas), lo que sí puedes limpiar es tu disposición y tu equilibrio para soportar, dentro de los límites humanos, esa carga.

Encuentra algunas pequeñas salidas a ese camino de piedras (senderos, cascaritas, flores, paisajes), para que puedas caminar con aliento y disposición para enfrentar lo que venga.

## Ejercicio 5

La vida es como una montaña; siempre hay dificultades para subir... pero entre más subes, más bonita es la vista... puedes parar de vez en cuando para descansar y también para apreciar todo lo que ya lograste subir... en esos momentos una piedrita... un descanso... ¡y la vista! ¡Está todavía más bonita!... esto te da ánimo para querer continuar la subida... aunque sepas que es difícil... que te cansas... pero tú ya sabes que puedes detenerte... respirar... disfrutar la vista que se aprecia desde allí... contemplar la cima... anhelas alcanzar algunos pasos más... tú sabes que puedes llegar hasta la parte más elevada... pero ve despacio... para que puedas realmente llegar... y, cuando llegues, ¡vas a recordar que el gran secreto es ir despacio, disfrutando el camino!... Respira... toma aire... ¡no te exijas llegar allí antes de lo que es posible!... ¡y te vas a dar cuenta!

Muy bien, estamos comenzando a aprender. *Necesitas quitar las presiones. ¡Fíjate lo que puedes hacer por tu vida!*

Yo he visto pacientes que dicen: esto ya no funciona, por tal razón; eso tampoco, por otro motivo. Disculpas y más disculpas para no salirse del patrón de la enfermedad. Esta es una parte normal de la visión negativista que adopta la persona.

Primero, *¡se necesita un baño de optimismo!* Allí entra la necesidad de buscar ayuda de afuera.

Puede ser una psicoterapia, un maestro budista, o quien quiera que tú puedas tener a la mano, para que te ayude a ver horizontes más amplios de vida.

Como yo soy médica psicoterapeuta, te propongo una psicoterapia. Es una forma segura y científica de lidiar con los problemas psíquicos internos, que vienen desde tu infancia, y que te han estado provocando un sentimiento de desprotección, exigencias y perfeccionismo. Una buena terapia ayuda a resolver esto más rápidamente.

Quiero aquí decirte que existe el alivio a tu ansiedad, a tus miedos y a tus ataques de pánico, pero necesitas una ayuda seria. Es mucho más difícil superar estas cosas tú solo, sola.

Así, continuamos viendo que hay una necesidad de hacer pausas, las cuales podríamos llamar meditación, o hipnosis (autohipnosis), para que tu cerebro descanse y puedas recuperar la calma y el bienestar.

Un psicólogo estadounidense, el Dr. Ernest Rossi, tiene un trabajo de psicobiología en el que demuestra que, si cada hora y media del día la persona se detiene veinte minutos, recupera sus células; las memorias impregnadas de trauma se eliminan y desaparece el estrés.



Sabemos que es muy difícil lograr parar cada hora y media de nuestro agitado día para descansar veinte minutos, pero es lo *ideal*. ¡Si puedes, hazlo! Así te revitalizarás más rápidamente. Para entender mejor este punto te recomiendo leer el libro

«Psicobiología de la curación, mente y cuerpo», de Ernest Rossi. Es un libro poco complicado, escrito más para médicos y psicólogos, con términos muy técnicos, pero no necesitamos ir tan lejos. Deepak Chopra, psiquiatra indio, naturalizado estadounidense, tiene buenos libros que enseñan el camino de la meditación (haciendo una pausa, dos veces al día, usando la ley del silencio), entre ellos «Las siete leyes espirituales del éxito», «Energía ilimitada y sueño tranquilo».

Fíjate, estamos hablando de descanso. Podemos incluir la gimnasia, la caminata, el placer, pero principalmente debemos

*¡cambiar el pensamiento hacia el lado positivo!*

“¡Mira siempre el lado bello de la vida! Así como una mosca es capaz de descubrir la única herida que tiene un cuerpo completamente limpio, ¡una abeja es capaz de encontrar la única flor en medio de un pantano! Sé como una abeja; cuando todo a tu alrededor parezca lodo, ¡mira, busca, y encontrarás la única flor que viene a alegrar tu vida!”<sup>2</sup>.

El minuto de sabiduría expresa lo que necesitarías hacer inmediatamente con tu vida. Y tú eres el responsable, la responsable de lo que sucede en tu cuerpo. ¡Toma una actitud positiva! ¡Cambia el juego! ¡Haz presión, pero haz presión positiva!

Para hacer esto, divide las cosas en dos partes:

## **1. Externa**

Toma una actitud positiva frente a las cosas que te gustaría que cambiaran. Un pequeño cambio puede generar otro y otro más. Y cuando te des cuenta, ¡estará cambiando tu vida! El sueño vuelve a ser tranquilo. A fin de cuentas, estás cumpliendo tu misión. Quédate más tranquila, tranquilo y todo va a ir mejorando más de lo que te imaginas. Sólo necesitas ir trabajando para hacer aquello que estaba detenido, lo que te incomoda.

Por lo tanto, es un trabajo que repercute en tener una mente tranquila. Apúrate para volver a tener una vida eficiente. Así encontrarás el camino del buen desempeño.

Y entonces, cuando comienzas a quitar los obstáculos de tu vida personal, profesional, familiar, te sientes con la misión cumplida. Hay menos presión. Eso alivia. Es como lavar la ropa sucia, o poner en orden la casa. Para esto, basta comenzar.

Tal vez estarás diciendo que está muy bonito, aquí en el papel; pero hacerlo es más difícil. Si estás pensando eso, que está orientado hacia el negativismo, no vas a lograrlo; pero piensa y comienza... para todo en esta vida hay solución.

“No hay dolor que dure para siempre... Siempre, después de la lluvia, nuevamente

viene la luz del sol” (Milton H. Erickson).

<sup>2</sup>C. Torres Pastorino, «Minutos de sabiduría»)

Pide ayuda a quien tengas cerca, o platica con tu terapeuta. Fíjate lo que puedes modificar en tu vida diaria. Ve poco a poco, ¡pero de poco en poco se llega hasta allá! Una hormiga logra llevar hasta un pan entero adentro de su hormiguero, sólo que lo va haciendo despacito, de acuerdo con lo que es capaz de cargar.

## 2. Interna

Aquí es donde entran tus pausas, meditaciones y la psicoterapia. Cada minuto es tuyo; cuando vives el presente con tranquilidad, construyes el futuro. El minuto presente es el más importante. Es exactamente aquél que no está siendo vivido. Deja el pasado, el futuro sólo sucede sembrado en el presente. Por eso, el momento presente es nuestro mayor fin. Hay que aprender a vivir por momentos y momentos presentes.

Y una de las cosas a las que puedes recurrir es a la psico- terapia.

Hoy en día trabajamos con hipnoterapia, un tipo de psicoterapia ligada a la hipnosis (un tipo de relajación profunda) y, a través de ella, podemos ayudar a la persona con más rapidez y eficiencia.

Sin desmerecer a otras psicoterapias, yo prefiero el trabajo con la hipnoterapia, porque la puedo ligar con lo que he estado hablando desde el primer momento: ¡pausa, meditación y alivio! Y principalmente, porque la persona aprende a tener control de la situación.

En este tipo de psicoterapia recibes ayuda experimentando bienestar, *protección*, quitando la *presión*, adentro del consultorio del terapeuta. El alivio comienza dentro de la sesión de psicoterapia. La persona después entrena en casa. Y durante la sesión puede trabajar los traumas infantiles y los problemas psíquicos asociados a la ansiedad, presión, perfeccionismo, obsesividad, fobias. Existen técnicas innovadoras para trabajar con el trauma, como el DERMO<sup>3</sup>, que también pueden utilizarse en el tratamiento psicoterapéutico.

<sup>3</sup>Desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares. Técnica desarrollada por Francine Shajuro para trabajar con situaciones traumáticas

Más adelante tendrás oportunidad de leer los testimonios de personas que sufrían del síndrome de pánico y que pasaron por el tratamiento de hipnoterapia, obteniendo resultados excelentes. Me gustaría que tú también pudieras librarte de este mal. Por eso te voy a mostrar algunas posibilidades de autohipnosis para que vayas practicando.

Tal vez al principio leas el texto, lo grabes y después practiques escuchando las cintas dos veces al día, dándote el tiempo necesario para que tu respiración tome su ritmo normal. Pero no olvides que se necesita psicoterapia para salir del círculo vicioso.

Voy a nombrar las técnicas con objeto de que sea más práctico para ti ejercitarlas. Recuerda que esto no es un tratamiento. Hay traumas, hay problemas internos que solamente pueden resolverse en tu terapia. Además de que, tal vez durante algún tiempo, necesites medicamentos. A mis pacientes les digo que, cuando comiencen a olvidarse de las medicinas, es señal de que ya no las necesitan. Esto sucede en todos los casos. ¡Puede suceder también contigo!

Me gustaría que supieras que tú puedes aprender a controlar tu crisis cuando está empezando. Apenas percibas que ese malestar está llegando... *¡detente!... respira con calma... date un momento presente para reequilibrarte...*

En estos momentos puedes ejercitar la respiración con la técnica de *respiración azul*. Más allá de que esta respiración te lleve a reequilibrarte y recuperar tu ritmo de respiración, muchas veces, *¡corta tu crisis de ansiedad!*

¡Practica! Entrénate cuando no estés tenso, tensa. Si no te gusta respirar azul o colorido, simplemente respira con calma, dándote ese minuto reflexivo.

## Ejercicio 6

Ahora, resulta que... ya estoy poniéndome ansiosa, ansioso... desprotegido, desprotegida... con miedo de algo que no va a estar bien... pero yo puedo parar un minuto... un minuto positivo... de bienestar... donde yo puedo cambiar todo... ¿Habrà alguna manera de ver positivamente... o de desligarme un poco... y pensar en ese *lugar agradable*... donde yo me siento protegida, protegido?... Y ahora que necesito de ese aliento... de ese momento tranquilo...

De esa manera, o forma parecida, tú puedes ir aprendiendo a calmarte. Ahora vas a ver diferentes formas de autorelajamiento que te van a ayudar, pero la psicoterapia es fundamental para retirar las presiones y el sentimiento de desprotección.

En mi consultorio trabajo con estas técnicas, de acuerdo con cada paciente, aplicándolas de forma especial a cada quien. El hecho de hacerlas a la medida para cada persona, con su propia presión y desprotección específicas, es lo que le ayuda a descubrir rápidamente el *alivio*.

## Técnicas de relajamiento

Las técnicas de relajamiento son ayudas para que puedas sentirte más seguro, segura. Se llaman también de autohipnosis. Pero no hay que tenerles miedo.

Primero voy a explicar lo que es la hipnosis. Existen prejuicios sobre ella. Se cree

que son solamente lo que se ve, por ejemplo, en la televisión. ¡Contar hasta tres, y listo! ¡La persona cae dormida! Esto sucede solamente en poquísimos casos.

Tú estás materialmente en trance, en hipnosis, cuando estás sufriendo mucho. ¡Sólo que es una hipnosis desagradable! Un pensamiento, sentimiento o sensación fea. Tú puedes hacerte la “buena” hipnosis.

Las personas que sufren de ansiedad son, por naturaleza, controladoras. No se desconectan fácilmente. En tal caso, cómo hacer que se desconecten, ¿con un toque de magia? No es así. La hipnosis, para estas personas, es como enseñarles a estar en un estado que *despierta su bienestar*, lo cual hace que estén conectadas, pero mucho más conectadas con sus propias sensaciones y sentimientos positivos. Esto es lo que va ayudarles a superar las sensaciones y sentimientos de malestar.

¿La hipnosis daña, lastima? ¿Todo mundo puede ser hipnotizado? ¿Y si no regresas del trance? Esas son preguntas que la gente se hace con bastante frecuencia.

La hipnosis no daña, porque es apenas un relajamiento. Un estado diferente entre estar despierto y el estado de sueño.

Entre más relajado, relajada estés, más profundo es tu estado de hipnosis. Cuando mucho te adormecerás. Pero esto ya no es hipnosis, sino sueño. Por eso es importante recordar, que la hipnosis debe ser realizada por profesionales capacitados.

Todo mundo puede ser hipnotizado. Aun las personas más conectadas, porque el trance, o el estado de hipnosis, se da en nuestra vida diaria. ¿Cuántas veces, en el teléfono, marcamos el número y se nos olvida a quién estamos llamando? ¿Cuántas veces nos encontramos con la mente en blanco, o absortos en un pensamiento o en una sensación? Todas las personas tienen estados normales de trance. Por lo tanto, se puede inducir al trance a cualquier sujeto. Nosotros utilizamos una inducción de trance más natural, a través del relajamiento y la respiración, que da una sensación agradable de bienestar. ¡Es como un *sueño que despierta*!

¿Y si no regresas del trance? Eso no sucede. Lo más que puede suceder es que te quedes adormilada, adormilado, pues, del nivel más profundo de trance, puedes pasar al sueño fisiológico.

Entonces, ¿qué sería la hipnosis para que entiendas mejor? Es un estado alternativo de conciencia, en el buen sentido, diferente del estado de vigilia, en donde tu atención está enfocada en alguna percepción o sensación. Se da una cierta disociación de nuestra mente, en la que puedes percibir las sensaciones y al mismo tiempo las controlas. La atención está enfocada hacia tu mundo interno, y entre más profundo es este estado de absorción, más te quedas orientado a tu mundo interno. ¿Entiendes ahora que pasar por esas sensaciones *extrañas* de pánico es estar focalizado en una percepción o un pensamiento? Este es un tipo de hipnosis fea en la que has ido aprendiendo a entrar automáticamente. También puedes aprender a hacer otro tipo de hipnosis que te conecte con el bienestar.

Hipnosis no es sinónimo de regresión. La regresión es un fenómeno que puede

suceder cuando estás hipnotizado, hipnotizada, pero no sucede sin que haya una preparación o una predisposición para hacerla.

La regresión es muy útil para encontrar los aspectos psicológicos guardados en la memoria. No produce ningún daño psicológico a la persona. Pero la hacemos en el consultorio con el paciente.

Algunas personas entran en trance muy fácilmente. Otras necesitan un entrenamiento. En ciertas ocasiones es necesario que el mismo hipnoterapeuta se adapte al paciente.

En los casos de ansiedad y de pánico encontramos que la persona tiene miedo de perder el control, puesto que lo pierde continuamente en sus ataques de pánico. Lo que hacemos es enseñarle que el trance es una forma de *autocontrol de bienestar*. Si aprende a hacerlo, puede ayudarse en los momentos en que aparece el pánico. La persona gana control de su respiración, de sus pulsaciones y de su protección. ¿Te acuerdas cómo ayuda la respiración? ¡Pues puedes usarla para calmarte!

Me gustaría decirte una cosa muy importante. Es sobre tus *valores*. Cuando te mostré el esquema de las neuronas, te dije que hay algunos aspectos de tu vida que tienen un peso mucho más grande de lo que deberían de tener. Necesitamos *cambiar los valores que están causando presión*.

¿Cuáles serían esos valores? Varían de persona a persona. Para unas, puede ser ganar dinero; para otras, la perfección en las cosas que hacemos, y así sucesivamente. Ahora mírate, piensa un poco. ¿Cuáles son las cosas que no te puedes quitar de la cabeza, que martirizan tu pensamiento al grado de estrujarte el corazón, de dificultar tu respiración? Son los valores que están exageradamente altos. Presionan. Necesitas aprender a disminuir *el peso* que le das a esos valores, sustituirlos por otros que sean necesarios para tu bienestar. Fíjate si estos valores son cuestiones internas o del ambiente (externas).

Debes conocer personas que se curaron de un cáncer, o de otra enfermedad, porque *cambiaron de vida*. Esas personas cambiaron sus valores y se reorganizaron internamente. Razón y emoción, Yang y Yin, pensamiento y sentimiento. Cambiar las cosas internas depende de un tipo de trabajo y atención, y cambiar las externas, de nuevas acciones que tendrás que emprender.

Debes conocer también muchas personas que se curaron porque encontraron una religión, una fe, un nuevo valor para la vida. Esas personas cambiaron de visión. Aquello que parecía problema, o lo que ellas hacían para convertirlo en un problema mayor, pierde su *peso*. Por lo tanto, ve las cosas sin negativismo y empezarás a encontrar sentido en otras cosas más positivas.

Dios nos da un camino para seguir y también nos da la energía, que es infinita. Algunas veces, pone más piedras en nuestro camino que en el del vecino, pero si Él me da salud, disposición y pensamientos positivos, puedo seguir mi camino, encontrar un sendero agradable, un riachuelo que refresque mi pensamiento y continuar a

sobrepasar las piedras. Pero la salud es indispensable, y tú eres responsable de tu salud. ¡Cuidala!

¡Es tu piedra preciosa!

Por eso, piensa: la salud es lo básico. La fe en algo que te mueva a seguir adelante es indispensable. ¡Y el *amor*! Amor a ti mismo, a ti misma, como ser humano, respeto a tus límites.

Piedras siempre aparecerán... pequeñas... grandes... pero siempre habrá un lugarcito para sentarse a hacer una pausa... una reflexión... para alimentarte... y para hacer una oración... y luego vienen otra vez... piedras... desviaciones... estorbos... pero también flores, que puedes ir plantando e ir diciendo... ya pasé por aquí con amor...

*Tú eres responsable de tus acciones... así que aunque haya piedras... cambia tu vida... y empieza ahora...*

## **Relajación progresiva**

Aquí voy a darte algunas técnicas de relajación para que empieces a estar tranquila, tranquilo. Es lo que llamamos también técnicas de autohipnosis. Para otros es como una meditación u oración.

Para leer lo que viene a continuación, ponte cómodamente, trata de ver dónde estás, lo que estás sintiendo, y entonces empieza a leer, busca un lugar, de preferencia, tranquilo... Hay personas a las que les gusta hacer esta relajación escuchando música suave. Es una excelente idea... puedes concentrarte en la música.

## **Ejercicio 7**

Me gustaría que miraras a tu alrededor... y observes si es de día o de noche... si fuera posible, trata de mirar el cielo, cómo está... si es de día, ¿qué color tiene el cielo hoy? ¿azul, gris, con nubecitas blancas, o completamente limpio? ¿está lloviendo allá afuera? si llueve, escucha el sonido de la lluvia... si hace sol,

¿dónde pegan los rayos de sol?... ¿qué más puedes admirar en este minuto en que has parado tu vida?... acabas de ganar un minuto de paz... si es de noche... hay tantas noches bellas... con estrellas... luna llena... menguante o nueva... es siempre una belleza diferente que podemos admirar... Si la luna está llena... está redonda y plateada... ilumina la vida... si es luna nueva, está sonriente y muchas veces acompañada de una estrella feliz... mira, busca... mira las estrellas que brillan en el cielo... cuando te detienes para observar... haz esto respirando más suavemente... protegidamente... tranquilamente... aprovecha para llevar oxígeno a todas tus células... es vida, y vida que inhalas con paz... siente qué respiración agradable puedes tener en un minuto más... entonces, detente y corta... y después continúa... vuelve tu atención hacia ti por un

momento... siente tu cuerpo... donde percibes que hay tensión... tal vez ya estás preparado para cambiar... meditar significa silenciar el pensamiento, tú puedes hacerlo... observa tus cinco sentidos...

¿ya miraste a tu alrededor?... ¿cómo está el ambiente?... tal vez el cielo de que te hablé... mira a tu alrededor... respirando protegidamente... llevando oxígeno a tus células... tranquilamente... mira si hay algo que atraiga tu mirada... deja de leer por un instante... solamente respira y observa lo que hay a tu alrededor... y después regresa aquí...

En un momento, ganaste un minuto más de silencio... usaste tu visión... ahora cierra los ojos por un minuto, después de leer este párrafo, y apenas te sientas cómodamente instalado en el sillón... en la cama... o donde estés, respirando... protegidamente...

Muy bien, ya ganaste otro momento... ahora, mientras lees estas líneas, percibe tus oídos... qué sonidos están captando... pueden ser, los sonidos del día... pájaros... coches... voces... a veces, los sonidos de la noche... grillos... el viento... ruidos pequeños... escucha con atención... inspirando protegidamente el oxígeno que necesitan tus pulmones... y suéltate en la respiración... aprovecha el sonido que más te guste...

Así, vas soltando tu cuerpo, de la punta de los pies a la cabeza... y puedes ir sintiendo cómo están tus pies ahora... siente los dedos... la planta de los pies... respira... escucha los sonidos... suelta las piernas... siéntelas a gusto... y así puedes ir percibiendo como una onda de dominó que se va encadenando y soltándote por completo... saludablemente... Protegida- mente... sensaciones de comodidad y confort... soltando tus muslos... el abdomen... y poco a poco puedes ir percibiendo cómo se van dando cambios... pausa... comodidad... respiración más suave... soltando el pecho... abriéndolo para hacer otra respiración... tomando un nuevo aire... y tu espalda, donde pones tanto peso, se puede ir soltando... siente tu columna vertebral... soltándose aliviadamente... el pecho... la espalda... los brazos... aun cuando estés leyendo... se va soltando tu cuello... la cabeza... sintiendo tu nuca... los músculos de la cabeza... y la sensación de comodidad y confortamiento va transformándose en un todo en tu cuerpo...

Respirando otra vez... siente los latidos de tu corazón... se hacen rítmicos... probablemente ya hay un mayor equilibrio en la entrada de oxígeno... alimentando tus células de una mejor manera... una relajación progresiva de todos tus músculos... tu presión sanguínea estable... ¡Ah, cómo es agradable tener este momento curativo de paz!... tal vez tu cuerpo quiera quedarse así, quietecito, un ratito más... memorizando el bienestar al nivel de tus células... ellas están aprendiendo el camino positivo de sentirse protegido, protegida... date unos momentos con los ojos cerrados, después de leer este párrafo... y percibe las reacciones agradables que hay en tu cuerpo... tal vez quieras sentir las nuevamente... memorízalas... y cuando quieras darte un momento, haz este ejercicio tú solo, sola, por tu cuenta... automáticamente... protegidamente... pero por ahora... para... cierra tus ojos... quédate quieta, quieto, retomando tu aliento y, cuando te sientas ya recuperado, recuperada, ¡abre los ojos y respira una, dos o tres veces

vigorosamente despierta, despierto y lleno, llena de energía para protegerte de tus propias presiones!

## Una luz que alivia

Tú puedes cambiar el ejercicio anterior. Sirve como autohipnosis para algunos, meditación para otros, o como relajación. No importa el nombre. Lo que importa es que aprendas a desconectar a tu *pensador*, esa parte de la mente, la razón, que muchas veces te presiona, no te permite descansar. Lo importante es que enseñes a tus células a descansar y hasta dejar de pensar.

Por eso te voy a dar algunas variaciones de la relajación, para que vayas entrenando las memorias de bienestar. En los últimos tiempos sólo te has entrenado en recuerdos negativos, de que va a pasar algo malo aquí o allá.

Ahora vamos a entrenarte para controlar tu bienestar. Tú puedes memorizar el camino para sentirte protegida, protegido, calmado, calmada. Así como aprendiste a respirar de manera equivocada, a estar mal, también puedes aprender a estar bien.

¡Vamos, que hay más de una manera de bienestar!...

Primero, lee la técnica siguiente, o graba una cita, como si estuvieras hablando para ti misma, para ti mismo. Lee todo, después ¡concéntrate, practícala, y verás! Tú controlas el bienestar, no pierdes el control en ningún momento, al contrario, ganas el control de tu bienestar.

## Ejercicio 8

Cierra los ojos... y trata de respirar con tranquilidad... siente cómo puedes ir soltando tu cuerpo confortablemente en un sillón... y date permiso de aprender a percibir tu minuto de silencio de pensamiento... observa tus sensaciones... es en ellas que vamos a poner nuestra atención... si tu respiración estuviera acelerada... date un momento... inspira... abriendo el pecho sin hacer esfuerzo... deja que el aire entre naturalmente... y después suéltalo... el aire sale naturalmente, echando fuera el bióxido de carbono y las toxinas que te hacen mal... observa... confortablemente... la respiración sucede adentro de ti... la vida está adentro de ti... no necesitas hacer esfuerzo para que la vida se dé en ti... fue Dios quien creó la naturaleza de esa forma... y la respiración fue hecha para que las criaturas vivan bien... si la sueltas... tu naturaleza te protege y todo sucede naturalmente... permite que la naturaleza de Dios se dé... lo mereces... suéltate... relájate... suelta el cuerpo y cada vez que respiras... y cuando cierras los ojos... detrás de tus párpados puedes percibir la luminosidad que viene de fuera... como una luz... una luz poderosa... curativa... percibe esa luminosidad... fíjate si puedes ver algún color o colores... formas... fíjate en la luminosidad que atraviesa tus párpados... entra por tu cabeza y se va deslizando por tu cuerpo por afuera hasta tus pies... llevando una



nueva energía... bienestar... protegidamente... calmadamente... la luz pasa por tu cabeza y la sientes como una energía curativa... poderosa... que trae paz ... y te sueltas... dejando que la luz y la energía descendan por tu cuerpo... la nuca... el cuello... los brazos... llevando energía de paz a todo tu ser... y vas sintiendo que tu respiración va cambiando... haciéndose rítmica... la energía y la luz pueden llegar, ahora, hasta tu pecho... llevando bienestar... hasta tu pecho que abriga tu corazón apretado de sentimientos, por no cumplir con esto o con aquello... siente la luz energetizando tu corazón... volviéndolo más maleable... recibiendo el bienestar... y la luz va descendiendo acrecentando tu bienestar... y tú vas permitiendo que la luz recorra tu cuerpo... aliviando... suavizando... te va dando bienestar protegida- mente... todo el tiempo que sea necesario para que la luz llegue hasta tus pies... soltando... suavizando... dándote esos minutos de silencio y bienestar que recuperan tu aliento... tus células están aprendiendo a memorizar cómo se alcanza la paz... el bienestar... la respiración suave... todo lo que te alivia en esos estados negativos...

Ahora imagina que esa luz curativa construye un campo de energía que envuelve tu cuerpo... donde nada malo puede penetrar... sólo el bienestar... como si estuvieras cubriéndote con una luz que alivia... te protege... y una onda de bienestar te hace estar más tranquilo...

En caso de que no logres visualizar o imaginar una luz, no hagas esfuerzos; hacer esfuerzos no es una buena forma de limpieza mental para el tipo de persona que eres. Ya aprendiste a parar por unos minutos, relajándote; así que puedes hacer la relajación. Todas estas formas de *silencio de pensamiento*, meditación o autohipnosis, como prefieras llamarlas, son opciones para aliviar las presiones del pensamiento continuo. De manera agradable, aprendes a relajar el pensamiento, aprendes a autoprotegerte, y logras hacer como en los programas de la computadora: una programación de protección de pantalla.

¿Sabes de qué estoy hablando? En nuestras computadoras hay un programa de protección de pantalla. En caso de que la computadora esté parada por un tiempo indeterminado en una sola cosa, entra el programa en acción, mostrando algo visual, colorido, en movimiento, para que no se quede impregnada. Hacemos lo mismo con estos pequeños ejercicios; limpiamos por algún tiempo tu cabeza que ha estado impregnada de aspectos negativos. Es un programa de salud mental.

Una vez más, esto solo no basta, no cura. Necesitas ayuda psicológica para cortar los círculos viciosos.

Ahora te voy a ofrecer una tercera opción. Es mejor que la leas completa y después aprendas a colocarte el programa de autoprotección.

## **Respiración y lugar seguro**

Esta es una técnica que utilizamos en nuestro trabajo de hipnoterapia. Funciona mejor si

hay un hipnoterapeuta que haga la inducción, pero también puedes irte entrenando para aprender a respirar y a quedarte, autoprotegido, autoprotegida, en un rinconcito de tu imaginación; es una técnica totalmente segura.

Ya te conté antes que, cuando era niña y tenía cualquier tipo de emoción (alegría, tristeza, enojo...), corría al pie de la aracia y platicaba allá abajo, un rato. ¡Qué gran compañero! Era mi rinconcito agradable, donde me sentía segura, sólo que era un lugar real. Tal vez tú hayas tenido también un espacio así, especial, cuando eras niño, niña. Hoy puedes volver ahí en la imaginación... también puede ser otro lugar... o puede ser el mismo... ya veremos.

Las personas que sufren de ansiedad suelen tener una respiración más corta y más acelerada. Sabemos que esto sucede durante las crisis de pánico. Y a veces sucede de forma tan exagerada que la persona no logra respirar normal. Por esto, es importante ir tratando de calmar tu respiración para que, en el momento en que sea sofocante o asfixiante, cambies tu ritmo de respiración y regrese la calma. *¡Tú puedes detener una crisis de pánico, si aprendes a controlar tu respiración!*

Te voy a enseñar una forma de respiración que es muy simple, pero que es un buen truco para acabar con la crisis de pánico. Puedes hacer este ejercicio de respiración en cualquier lugar y a cualquier hora, cuando te des cuenta que estás entrando en pánico. Basta detenerte unos instantes. Si estás manejando o realizando alguna actividad que no puedas interrumpir, concéntrate en tu respiración, pronto el malestar se va.

## Ejercicio 9

Primero, acomódate cómodamente... recuerda, siempre que puedas, darte un momento... asegúrate de estar en un ambiente protegido que te acoja... con música suave... un sillón cómodo... un momento para ti. En caso de que estés haciendo este ejercicio en un momento en que lo necesitas (tu respiración se está acortando), basta con cerrar los ojos unos segundos, conectándote con tu interior y comenzar hacer lo que sigue... Empieza a sentir tu respiración... cómo estás respirando... poco a poco... vas dejando tu cuerpo... suavemente donde está apoyado... puedes ir soltando tu cuerpo poco a poquito... sintiendo tus pies apoyados... tus piernas apoyadas... tus muslos... la espalda que se recuesta en donde está sostenida... soltando el cuello... la nuca... la cabeza... enfoca tu atención en tu pecho... sólo siente tu respiración... sin cambiar nada... observa el ritmo de tu respiración... adonde estás inhalando, abriendo el pecho... cómo estás exhalando...

Mientras... imagina... o si puedes... revisa... un día de cielo muy azul... azul intenso... vivo... sin nubes... un aire tan azul como el cielo azul... claro... limpio... y ahora toma aire... sintiendo que el aire azul entra por tu nariz... pero fresco... pero suave... (nota para la correctora dejar el pero) abriendo tu pecho... llevando bienestar... azul... paz... y saca el aire... dejando salir también el bióxido de carbono... un aire gris...

en tu imaginación... que saca las toxinas... los pensamientos negativos...

Entonces, vamos... respira azul... llevando oxígeno a todas tus células... curándote... haciendo una nueva inspiración... y deja salir el gris que lleva el bióxido de carbono y las toxinas atrapadas adentro de ti... ¡qué intercambio aliviante!...

¡sabroso!... inspira otra vez... protegídamente... llevando con el azul la paz y la protección adentro de ti... y deja salir todo lo malo que hay adentro, en el gris que sale... soltando... suavizando... cómodamente... ¡siéntelo! Es saludable... la respiración va tomando su ritmo... y tú vas sintiendo que el bienestar está empezando a invadirte... y llegan sensaciones de comodidad... tu cuerpo está aprendiendo qué es el bienestar...

En este momento... tal vez recuerdes un lugar especialmente agradable... un lugar de protección... que ahora puede volverse un santuario... tal vez es el lugar de tu infancia... tal vez un lugar bonito donde ya estuviste... una playa... un valle de flores... la orilla de un río... la cima de una montaña... deja tu mente libre para que escoja... y trata de dejarte ir... respirando el azul... soltando... suavizando... protegídamente... estás entrando en la sabiduría de tu mente que te protege y vuelve a ese lugar tan especial... un santuario donde vas a descansar... trata de ir entrando en ese lugar... mira el cielo... visualízalo o míralo de la manera que te gusta más... los colores... el aire... mira la vegetación... lo que hay ahí... lo que te gusta más... encuentra un lugarcito muy agradable para estar... quédate ahí, disfrutando lo que te guste... disfrutando incluso el sentir tu bienestar... suéltate y aprovecha este momento... que limpia tus recuerdos negativos y te va trayendo esa sensación de paz... aprovecha esa sensación algunos momentos aprendiendo lo que es tener un santuario que te limpia y te relaja... puedes quedarte ahí un ratito hasta que te sientas revitalizada, revitalizado... y puedes volver a ese lugar que es especialmente agradable cada vez que quieras y limpiarte un poco... en un baño mental... ese lugarcito quedará grabado adentro de ti para que lo utilices cuando quieras... tómate todo el tiempo del mundo los próximos minutos para revitalizarte... y entonces vuelve a estar bien alerta y despierto, despierta, ahí en el lugar donde realmente estás... trayendo contigo todo el bienestar necesario para poder aprovechar esto siempre... esos aprendizajes están creando recuerdos y tú querrás sentir esta paz otra vez... respirando el azul que trae la paz... mientras vas regresando... despertando... serenamente... a gusto.

Ahora ya sabes que necesitas limpiar tu pensamiento negativo, disminuir tus presiones externas e internas, aprender a autoprotegerse, cambiar los valores que están exagerados, y con eso estarás *¡cambiando tu vida!*

Estas técnicas te van a dar el impulso que necesitas para hacer tu lista de prioridades. En caso de que no estés pudiendo hacer todo lo que acabo de proponer que hay que hacer, entre otras cosas, busca ayuda de psicoterapia.

Los medicamentos a veces se vuelven un mal necesario, pero siempre y cuando no se sobremedique de manera que produzcan torpezas, te ayudan a cambiar de vida. Son auxiliares de tu cambio.

Yo propongo hipnoterapia porque veo los resultados en mi trabajo clínico.

Existen otras técnicas psicoterapéuticas interesantes que un buen profesional puede utilizar para ayudarte a encontrar un nuevo camino sin tantas presiones externas y/o internas, recordando siempre que el pánico llega como un síntoma. Todo síntoma es una verdad sobre nosotros mismos y, al mismo tiempo, un camino de salida, que nos muestra lo que debemos hacer para encontrar alivio. La presión necesita despresurización. La desprotección necesita protección.

A continuación veremos algunos casos clínicos así como relatos de pacientes que lograron liberarse del pánico a través de la hipnoterapia.

## **CAPÍTULO IV**

### **CASOS CLÍNICOS**

En este capítulo voy a contar el caso de algunas personas que llegaron a mi clínica con síndrome de pánico, a través de estos casos te darás cuenta que es posible el alivio y la curación. No es una curación científica, porque, como ya vimos, no se conoce el origen de este mal, pero podemos hablar de desaparición de los síntomas, de alivio y de recuperar una vida normal. Vamos a ver los relatos de los propios pacientes.

## **El caso de Inmaculada**

El caso de Inmaculada ilustra bien la desesperación de la persona que sufre del síndrome de pánico. Ha tomado numerosos medicamentos, sin mejorar. Buscó ayuda psicológica, sin obtener resultados. Poco después, se fue encerrando en la casa, quedó aislada de la vida.

Es una mujer casada por segunda vez, con tres hijos, ama de casa. Queja principal: miedo hasta de salir de casa (síndrome de pánico). La medicación: ya había tomado antidepresivos, ansiolíticos, sin resultado.

Era viuda de un policía alcohólico, muy agresivo, que la dominaba en extremo y se la vivía diciéndole: “cuando me muera te llevo conmigo”. Y murió de un ataque cardíaco.

El síndrome comenzó a manifestarse después de que se volvió a casar, hace cinco años. Pero la sensación de asfixia ya había aparecido desde su primer matrimonio. Vida bajo presión. Hiciera lo que hiciera, siempre estaba equivocada. Cuando el marido murió, se sintió culpable. Al volverse a casar, no se sintió con derecho a vivir y tenía miedo de que él viniera para “llevársela” a la muerte. Empezó a tener una angustia enorme. Aparecieron las primeras señales de problemas somáticos: dolores en el pecho. Pensaba que moriría del corazón. Se hicieron exámenes clínicos, consultas con muchos médicos, después la taquicardia, los dolores en el pecho y la angustia ya se habían instalado. Empezó a tener miedo de salir de su casa y morir en la calle. Aislamiento, tristeza, soledad. Su matrimonio amenazado.

Así llegó Inmaculada: llena de medicamentos, llena de presión y sin esperanza, con exceso de religión, que la mantenía con fe en Dios. Esto hacía que hubiera una esperanza: enseñarle a entrar en trance, a respirar y después utilizar su fe en Dios.

El paciente que busca ayuda y quiere salir de la sofocación ya está motivado, motivada. Facilita todo. Yo reforcé esto. Se desarrolló el trance y se hizo la respiración azul.

Recuerda, aprende a respirar. No necesitas utilizar mi manera de hacerlo.

Ella evolucionó bien con la respiración, se calmó, a través del trance. Se hizo una levitación de la mano, para mostrar su fuerza interna, puesto que se consideraba totalmente desvalida. El inconsciente puede y hace... Hay una respuesta positiva. Le conté

una historia que me gusta mucho y que puede provocar cambios. Utilicé las palabras y las situaciones del paciente para construir esta metáfora, con la intención de decirle que las cosas se pueden modificar, porque adentro de ella existe una fuerza natural.

## Ejercicio 10

Es la historia de una oruga que tenía mucho miedo de salir y morir aplastada por los hombres, y por esta razón, se fue encerrando. Las plantas también la rechazaban, pensando que ella sólo quería comer sus hojas. Desconocían que esa oruga gorda (la paciente es obesa) que se arrastraba, pidiendo ayuda, podía ser esa mariposa que vendría a ayudar a fecundar las flores de esas mismas plantas.

La oruga sólo lloraba, encerrada en su tristeza, hasta que una lechuza, esa ave que puede ver de noche, cuando todo está oscuro, le dijo: ¡Deja de llorar, haz algo! Adentro de ti vive una linda mariposa, déjala salir. La mariposa puede volar, ser aceptada por los hombres y por las plantas, ver desde arriba lo que ahora tú ves desde aquí abajo, cambiar de jardín y mucho más.

La oruga, entonces, pidió ayuda. ¿Cómo podría hacer para volverse mariposa? La lechuza, sabia amiga, le dijo que era necesario pasar por una fase de metamorfosis, de cambio, en que necesitaba cerrarse en un capullo para comenzar a esforzarse; le dijo que vendrían dolores, pero sólo los necesarios para hacer este cambio. Pero lo que realmente se necesitaba era un pensamiento positivo. Pensar en que ella podría ser libre, aceptada, y volar suave, por donde deseaba. Que pensara todo el tiempo en ser mariposa y todo podría ir cambiando, hasta que, más rápido de lo que creía, saldría del capullo, como una mariposa.

Durante esa parte de la inducción, la paciente comenzó a mover los brazos como una mariposa. El inconsciente, a veces, responde literalmente. Era una buena señal, ya estaba sintiendo, viviendo el bienestar de la libertad. Al preguntarle, respondió, que ya no tenía presión, que ya no había ningún dolor en el pecho, que estaba bien. Le dije que mirara siempre el lado bello de la vida. Así como una mosca encuentra la única herida en un cuerpo completamente limpio, una abeja logra encontrar la única flor en medio de un pantano. Le dije que fuera como una abeja; cuando las cosas parecieran lodo, que mirara a su alrededor y buscara la única flor que viniera a ayudarlo a endulzar la vida. Ella sonrió.

Terminé la inducción diciéndole que Dios es quien da la vida y, por lo tanto, sólo Dios puede quitarla, nadie más... (sugestión directa).

Esa fue su primera sesión. Vino acompañada y con miedo. Salió sonriendo, ligera como una mariposa, sin dolor y con ánimos para regresar a la segunda sesión.

El trabajo no había terminado aquí, a pesar del éxito que tuvimos con sus respuestas en hipnosis. Apenas había comenzado. ¿O qué no íbamos a tratar la sofocación, el enojo, los miedos, y la presión que traía?

Durante dos meses, asistió semanalmente al tratamiento, trabajó su segundo matrimonio, su decisión de buscar su libertad financiera, y su relación con sus hijos. Las presiones fueron deshaciéndose. La depresión desapareciendo. Inmaculada se volvió libre y sin pánico.

¿Qué se puede hacer por una persona que tiene desorden de ansiedad o pánico?

- La respiración es fundamental. Termina con la angustia, alivia el ataque de pánico y es, en sí misma, una inducción de hipnosis.
- Técnicas de relajación progresiva, que alivian la ansiedad.
- Imaginar un lugar agradable, seguro. Recuerda que son personas inseguras. Es como si fuera a traer un objeto transicional para calmarse<sup>4</sup>. La persona se tranquiliza en ese lugarcito seguro y retoma la fuerza para luchar.

Me gustaría llamar tu atención en algunos puntos. Es una paciente que llegó con motivación absoluta. Esto es un factor muy importante para mejorar; es la mitad del camino. Otra cosa: entra en trance muy bien y desarrolla lo que se llama un trance sonambúlico. Dentro del relato, verás que ella transforma la oruga de la historia en su amiga, una amiga sabia. Un detalle: en la mesita en donde están los angelitos y el hada que ella nos cuenta, también hay una oruguita. Ella fue estableciendo puentes de unión hasta llegar a la sabiduría, la amiga que surge en la oscuridad. Por eso, aparece en el sueño y en el material del trance la presencia de la oruguita. Ahora vas a ver lo que Inmaculada nos relató:

“Bueno, mi pánico empezó en '94, exactamente el día 31 para ser el 1º. De repente empezó a temblar todo mi cuerpo. Creí que estaba teniendo un derrame. Me llevaron corriendo al hospital. Llegando allá, me medicaron y me informaron que no era un derrame sino el sistema nervioso, que mi lucha apenas estaba comenzando. A partir de ese día, mi paz se acabó, porque bastaba con que oscureciera y todo volvía a empezar: miedo, pánico, temblores, que parecían crisis de epilepsia. Y otra vez corriendo al hospital, y así fueron varios días, meses, años, hasta que un día, en una de mis idas al hospital, me aconsejaron ir a ver a un psiquiatra, un buen profesional, que diagnosticó que tenía pánico a la noche y mucho miedo a morir; muchas veces entré a su consultorio y no logré decir nada.

<sup>4</sup>Objeto transicional es un término psicoanalítico que viene de un autor que se llama Winnicott que se refiere a un objeto que nos acompaña en momentos difíciles.

Sólo lloraba y lloraba y él, con mucha paciencia, me miraba y me escuchaba; claro que todo esto dentro del horario disponible para mí. La noche para mí era eterna, tomaba muchos calmantes para dormir. Parecía que nunca iba a amanecer y necesitaba quedarme despierta para estar segura de que no me iba a morir, creo que todo en la noche es más difícil. Entonces, lo único que me quedaba era tomar calmantes, muchos calmantes. Sentía que me faltaba el aire, hasta que mi psiquiatra pensó que necesitaba terapia, y me mandó a una psicóloga. Hice terapia en grupo con dos psicólogas. Para



mí fue un desastre; después de cada sesión de terapia, me sentía peor, cada vez peor. A veces no me quedaba tiempo para que hablara de nada, puesto que eran muchas pacientes, cada una queriendo sacar su problema. Muchas veces nada más me quedaba regresar a casa y llorar mucho, pedir a Dios que no dejara que la noche llegara tan rápido. Todo eso con mi marido dejando ver en su cara *no aguanto más*. Veía en el rostro de mi hija el sufrimiento de verme sufrir y no podía hacer nada. Algunas veces trataba de ayudarme con una palabra cariñosa. Mis hijos, todos adolescentes, se hacían fuertes, como si no les importara, pero podía darme cuenta, en el fondo de sus ojos, que también ellos sufrían; y me decían: ‘¡Madre, así no te vas a quedar, te vas a poner bien!’. Lo decían con mucha fuerza de sus bocas. Para creer que realmente me podría poner bien, sí. Entonces, dejé al psiquiatra, la terapia, y decidí buscar otro tipo de ayuda, porque lo más importante es que quiero ser ayudada, quiero estar bien. Un día (no sé cual), en enero de '97, un programa me llamó la atención —Globo Repórter— cuando estaban hablando sobre hipnosis. Hipnotizaban a las personas y descubrían por qué tenían miedos, pánico y fobias. No lo pensé dos veces. Escribí al programa y pedí ayuda (no sabía que mi victoria estaba tan cerca), pues yo no conocía profesionales que hicieran este tipo de tratamiento. Nunca había escuchado que, en Bello Horizonte, había hipnoterapeutas, mas gracias a Dios recibí ayuda, a través del programa. Conocí a la doctora Sofía Bauer, psicoanalista e hipnoterapeuta. Recuerdo como si fuese hoy el día en que la conocí. Era día de fiesta y estaba lloviendo mucho. Mi marido me acompañó. Llegamos y me recibió una joven bonita, de ojos grandes, alargaditos, verdosos, parecía medio oriental, pero con un carisma que nunca había visto antes, principalmente tratándose de médicos.

Es muy difícil, casi imposible, encontrar un médico así, pero ella era diferente. Todo ahí para mí era diferente, nuevo, nunca lo había visto. Me invitó a entrar a su consultorio. Entré, ¡la decoración también era diferente! Se sentía una energía bonita, positiva. Platicamos, hablé un poco de mí, le hablé de mi miedo a morir, de una frase que un día escuché a una persona a quien quise mucho: ‘me voy, pero te voy a llevar conmigo’. Esa frase me marcó mucho. Bueno, tuvimos la primera sesión de hipnosis. Estaba un poco nerviosa, pude mirar adentro de mí y ver un vacío enorme, sólo había miedo, inseguridad, deseo de huir de la realidad. Cuando terminó la sesión, me acompañó hasta la puerta, me abrazó y me pidió que volviera la semana siguiente. Me sentí tan bien que contaba los días para volver. Ese abrazo tuvo un significado muy fuerte para mí. Significaba que había encontrado a la persona correcta para ayudarme. Volví otra vez, siempre me recibía con una sonrisa y escuchaba palabras acogedoras durante el estado de trance, que es una relajación muy agradable. Me sentía otra persona, poderosa, sin miedo, llena de energía y todo eso me lo llevaba a la casa. Un día llegué angustiada, con mucho dolor de cabeza, el pecho me dolía tanto que parecía que el dolor nunca iba a pasar. Durante la hipnosis recuerdo muy bien que se levantaron mis manos, que parecían estar con tanta energía que hasta la podía sentir. Entonces las movía hacia donde sentía los dolores y los dolores desaparecían. En una de mis sesiones, tal vez la más linda, durante la hipnosis, fui hasta una montaña muy alta, el

lugar era lindo, un campo florido, parecía primavera y yo estaba ahí en lo alto de la piedra, respirando un aire azul maravilloso, me sentía tan ligera que podía volar. Alguien estaba conmigo, alguna amiga. Era tan agradable que ya no quería regresar. Escuchaba la voz de la doctora Sofía llamándome, entonces regresé llevando conmigo para mi casa toda esa sensación y fui perdiendo el miedo a todo. Descubrí, a través de la hipnosis, que yo soy capaz de vivir sin miedo, sin pánico. Si pude ir hasta la cima de una montaña, puedo ir hasta el fin de mi vida, feliz. Hoy trabajo, tengo buena disposición para todo, veo la vida de otra manera. Estoy bien con la vida, gracias a la doctora Sofía Bauer y a la hipnosis. Pero un detalle que siempre me llamó mucho la atención fue la decoración del consultorio. Todo es medio mágico. Hay una hadita sentada en la mesita, atrás del hada un angelito y muchos gnomos, duendes, angelitos. Muchas veces pensé: ‘esta hadita es ella, la doctora Sofía, mi hada madrina’. Tiene una oruguita que me daba un cierto recelo. En una de mis sesiones, recuerdo que hablé de la montaña donde yo estaba, y resulta que mi amiguita que estaba ahí era exactamente la oruguita, estábamos felices de la vida. Todo esto sin olvidar que cada abrazo que ella me daba, al final de la consulta, tenía para mí un significado muy grande. Estoy muy agradecida a Dios por haber encontrado una persona tan buena, una gran profesional, Sofía Bauer.”

## **El caso de Sara**

Sara, de 40 años, vino de una ciudad del interior. Vive en Bello Horizonte desde hace diez años. Sufre de síndrome de pánico, que, hasta el inicio de la terapia, no había sido diagnosticado por médicos o psicoterapeutas por los que ya había pasado.

Vino para saber de qué se trataba la hipnosis y por qué ya no aguantaba más terapias largas. Su último proceso terapéutico ya llevaba dos años, sin ningún resultado.

Es una mujer bien parecida, bien cuidada, que no parecía tener más de 30 años.

En su primera consulta, llegó sudando frío, nerviosa, con disnea y muy pálida. Decía: “No es a propósito, pero no lo logro controlar. Tuve que subir la escalera. No estoy bien”. Yo respondí que no se preocupara, que sólo eran dos tramos de escalera (mi consultorio estaba en el segundo piso) y que yo estaba allí para ayudarla. Nada mejor que un terapeuta para ver en qué puede ayudar. Comencé a respirar profundamente, indicándole que se sentara. Muy pronto ella hizo lo mismo, diciendo que no sabía como hablar ni podía hacerlo. Respirábamos juntas, profundamente, varias veces. Durante este tiempo le fui diciendo que, respirando profundamente, ayudaría a mejorar esa crisis de pánico. Ella insistía en tratar de hablar, contando, con sobresaltos, algunas cosas. “Ya son casi 30 años así, teniendo miedo de todo, sufriendo este malestar... todo comenzó cuando tenía 13 años...”

Escuché toda la historia con atención y, resumiéndola, es una mujer de familia humilde del interior, con muchos hijos, pocos cuidados y cariños. El padre

exageradamente severo. Ella, una niña rebelde. Eran demasiados conflictos. A los 13 años, fue obligada a ir a una mãe-de-santo, como en un centro espiritista o algo parecido, para llevar un recado. Llena de sus propios conflictos, porque era una niña que decía todo lo que sentía y por esta razón era considerada como la oveja negra, cuando llegó a ese lugar, sintió que “aquella mujer” podría hacerle algún “trabajo”. Fue la primera vez que tuvo la crisis de pánico: sudoración, palpitaciones, disnea, vértigo, sintiendo algo muy extraño como si se fuera a morir. De entonces para acá, en estos

27 años, las crisis se fueron agravando, intensificando, al punto de llenarse de fobias (fobia de viajar, fobia del elevador, fobia a los lugares cerrados y altos). Como era una mujer empeñada en conseguir independencia, mantenía una lucha interna contra los miedos y las sensaciones para que nadie se diera cuenta de su enfermedad. Y así logró colocarse profesionalmente con un buen sueldo y se mudó para Bello Horizonte. Ahora ya no podía esconder su malestar ni tampoco subir en la vida (ni en la carrera, ni en los elevadores). Para subir de puesto en su trabajo, necesitaba salir de la planta baja y no podía hacerlo.

Comencé diciéndole que logramos la primera cosa: salimos de la planta baja y llegamos al segundo piso, que estaba sólidamente construido desde hacía años y que ahí seguía “trabajando” sin problemas, seguramente.

Le pregunté si sabía qué era lo que le pasaba. Me respondió que era miedo; yo le dije que se trataba de pánico y que podría ayudarla, en ese momento, a aliviar todo ese malestar. Mientras respiraba profundamente y con voz suave, iba hablando: “El pánico es un malestar generado por la ansiedad, en la base de todo el proceso. La persona, cuando está nerviosa, respira más rápido de lo debido, lo que provoca una hiperventilación, que da un mareo y ofusca la mente, aumentando todavía más la ansiedad. Esa hiperventilación, junto con el mareo y el control de la mente, provocan en ti cambios químicos. Cambios que provocan la crisis de pánico. Por eso la sensación de muerte inminente, que se dispararon los latidos del corazón, de una respiración corta y difícil. Se pierde hasta un poco la claridad de lo que está sucediendo...”

Ella me escuchó atentamente, mientras yo hablaba suave y respiraba más calmada, casi en trance. Hice el ejercicio del *aire azul*. Respondió bien.

Le dije que ya la sentía un poco más a gusto, que recostara su cabeza y, si ya se sentía mejor, podía cerrar sus ojos... y dentro de un rato se sentiría más ligera, más aliviada. La respuesta fue inmediata. ¿Sabes por qué? Cuando tenemos un dolor muy fuerte, nuestra motivación para mejorar es muy grande. Y como estaba en plena crisis de pánico esto fue excelente. Pudo darse cuenta que incluso sin meditación, aprendiendo a respirar, a soltarse, controlaría otras crisis. ¡Dicho y hecho! Salió bien de esa sesión, lista para volver, llena de motivación.

Era una paciente especial. ¡Muy sensible! ¡Linda de alma! Buena persona, se prestaba a todo y se dedicaba mucho a sus conquistas, sus logros. Necesitaba un regazo que la acogiera, hasta que se diera cuenta, aun sufriendo, aun creciendo sola en un campo tan infértil, ¡qué buena planta era ella! Eso era lo que yo necesitaría mostrarle,

porque los recursos ella los poseía.

En la segunda sesión, hice la levitación de la mano y le conté sobre los suelos y las buenas semillas. Le enfatiqué que, hasta en los suelos difíciles, las buenas semillas crecen. Ella entró en una regresión espontánea. Se vio como niña, atravesando un pequeño puente, un caserío y una escuela pobres. Le pedí que viera cómo estaba en ese momento y que ayudara a la pobre niña a atravesar el puente de las riquezas. Salió tan bien.

En la tercera, llegó agitada. Hicimos la relajación utilizando la técnica de subir a las nubes, “elevarse” al bienestar con total seguridad. Se sintió aliviada, pidió el *aire azul*, a lo que le respondí rápidamente. Entonces ella se subió como una nubecita protectora hasta el octavo piso en el elevador. Era buena señal. Lo que ella ya vislumbraba en trance estaba a punto de conseguirlo en la realidad. “El pensamiento es un acto en estado *nascendi*”. (Freud)

Apareció un gran alivio en su cara. Le reasegué que ella ya se daba permiso de aliviarse, sólo necesitaba usar el aire azul y su nube protectora, y ellos la sacarían de lo que le estuviera presionando.

En la cuarta sesión, otra vez una regresión. Lágrimas, sentimientos de soledad, desajuste. Fui trabajando que ella podía contar con su ángel de la guardia. Cuando dije eso, ella visualizó un monje, en un templo bonito, que vino a buscarla. Le pedí que platicara con el monje, que hablara de su desamparo, de su sufrimiento. El monje era su sabiduría interior, un maestro con el que ella podría contar siempre que tuviese desamparo. En verdad o en realidad, el monje tenía una palabra sabia para ella. Fue lo que sucedió. El maestro primero trajo el silencio, después caminos, después guio sus pasos. Él aparecía siempre en sus trances, aliviando, despresurizándola.

En la quinta sesión aparecieron sueños. En ellos había un terreno donde plantaba, con su padre, coles. Alimento. ¿Y el suelo? Ya era un buen suelo, y el padre le ayudaba a plantar su nuevo terreno. ¡Buena señal!

La terapia continuó y en su séptima sesión ya hizo su primer viaje sola. Duró un año en tratamiento. Pude verla comprarse su departamento, fortalecerse, y hasta ponerse más bonita como mujer. Era un largo aprendizaje. A pesar de tener mucha presión, ella ya contaba ahora con su sabiduría interior y el hecho de poderse relajar cuando la presión aumentaba.

## **El caso de Roberta**

Transcribo su relato:

“Tengo 20 años de edad. Nací y me crié en Bello Horizonte. Mi padre biológico murió cuando yo tenía un año y tres meses. Fui criada por mi madre, una persona maravillosa, y por mi abuelo materno, que me adoró como a su hija.

En ese entonces mi madre tenía problemas de depresión, siempre fue una madre maravillosa, y mi padre adoptivo siempre me dio mucho cariño. Siempre tuve todo lo

que a una niña le gustaría tener, materialmente hablando, pero la adolescencia fue medio complicada; no quería ir a la escuela, porque las

‘compañeritas’ me señalaban: ¡mira, esa es la hija de la dolida! Eso me molestaba mucho.

A los siete años, estuve tres meses sin ver a mi madre; estaba internada en una clínica psiquiátrica. Todos me dijeron que había muerto.

Cuando regresó, me puse muy feliz, pero con coraje con las personas que me dijeron mentiras.

Cuando discutía con mi madre, ya la llamaba dolida. Tal vez, por ironía del destino, acabe en lo mismo.

Cuando tuve 16 años de edad, mi padre adoptivo falleció. A partir de ahí mi vida se transformó en un infierno. Nunca había tenido contacto con la familia de mi padre biológico, pero, como era menor de edad, me obligaron a ir con ellos. Y mi mamá se fue a vivir con mi prima.

En la casa de mi abuelo paterno, no me fue muy bien, me sentía un pez fuera del agua. Mi abuelo es alcohólico y tenía pleitos terribles con su mujer, que, por su lado, me odiaba. Sufrí muchas humillaciones. Decidí salir de ahí. Dormía un día aquí, otro allá.

Pasé hambre y me enredé con drogas. Primero marihuana, después cocaína, hasta que tuve una *sobredosis* y casi me muero.

Dejé las drogas.

Como era menor de edad, tuve que ser liberada por el juez de menores a los 17 años. Compré una casa, un carro, en fin, todo lo que necesitaba.

Fui a vivir con mi mamá en esa casa. Todo estaba muy bien, cuando tuve mi primera crisis. ¡Fue terrible! No dormía, no comía, ni siquiera llegaba a la ventana. Tenía miedo y deseo de morir al mismo tiempo.

Fue cuando fui a un médico general, que me recetó una medicina. Tomé esa medicina durante un año. Al principio mejoré, pero con el tiempo dejó de hacer efecto y volví a tener crisis peores.

Fui a una psiquiatra, que me recetó otra medicina. Tampoco resolvió mi problema. Fue entonces cuando conocí a un muchacho que me habló sobre la hipnosis. Estaba en tratamiento con la doctora Sofía Bauer.

Cuando vi el reportaje sobre hipnosis en la televisión, allí estaba Sofía Bauer. Entonces decidí ir allá. Fui con mucho miedo. No sé por qué, pero tuve miedo. El día que fui, llevé conmigo a mi prima, una niña de doce años. Mi pánico era tan fuerte que hasta una niña me inspiraba confianza. ¡Cuándo salí de su consultorio, después de la sesión, fue increíble! Me sentí en paz y autoconfiada.

Al principio del tratamiento tomaba dos comprimidos de Rivotril. Ahora, cuando lo tomo, es solo uno. Hago todo como una persona normal. Recuperé la autoestima. Hago gimnasia, inglés y siempre que puedo voy a un asilo, lo que me hace mucho bien.

Es un intercambio de cariño y experiencia.

Salgo, me divierto, en fin, cuando miro para atrás y recuerdo todo lo que pasé, me doy cuenta de que ¡hoy soy feliz!”

## **El caso de Edmundo**

Veamos el relato de Edmundo:

“Hoy cumplo exactamente dos años de tratamiento con la doctora Sofía Bauer. Llegué en febrero de 1997, en una de las muchas crisis de mi matrimonio, cuando una amiga me propuso la hipnoterapia, técnica aplicada en su consultorio. Junto con la crisis conyugal, sufría de *pánico* a la altura. ¡No podía ni pensar acercarme a la ventana de un edificio alto! ¡El avión, llega! Ahora ya tengo no sé cuantas horas de vuelo. La situación se agravaba todavía más en el elevador y al manejar el coche. Estas dos últimas con menor intensidad, pero creciendo.

Logré romper con mi matrimonio que me hacía mal no sólo a mí sino también a ella, pero sobre todo a nuestra hija. Todavía recuerdo que, al inicio del tratamiento, era frecuente salir del consultorio de la doctora Sofía confiado y sin miedo de manejar. El elevador nunca más me molestó. En cuanto a los edificios altos, todavía tengo alguna resistencia. En lo que se refiere al avión (en estos dos años no necesité usarlo), creo que tengo la garantía médica. Según ella, si hubiera cualquier manifestación de pánico, en la víspera de subirme al avión, lo único que tengo que hacer es tomar un Rivotril y abordar tranquilamente.

En este período, tuve sesiones semanales y hasta dos veces por semana. Actualmente, tenemos sesiones eventuales, según mis necesidades. Con el tratamiento pude avanzar en otros problemas que aparecieron (soy del tipo que no llevo los problemas para casa. Reaccionaba, y en muchas ocasiones las secuelas eran inevitables. Adopté la táctica de la tolerancia y espero que llegue el día de verme con Sofía. Ella incorpora otro punto de vista, discute conmigo, me enfrenta. Me voy descargado y ya no cargo las secuelas anteriores).

Tantas cosas cambiaron en mi vida en estos dos años, y siempre en el consultorio de ella la situación se discutía ampliamente. Así sucedió con mi matrimonio y con los nuevos *casos* que aparecieron. Tengo cita hasta para irle a contar de una personita que apareció recientemente en mi vida, y del cambio de trabajo. Cambié a una situación infinitamente mejor, en todos aspectos, pero la inseguridad hizo que yo me tardara en decidir. Fue también allí en su consultorio que tomé la decisión de enfrentar y poder decir que hoy estoy mucho más satisfecho y productivo en el nuevo trabajo. En fin, aun estando de *alta*, no dejo a Sofía. Cuando ella me amenaza de soltarme, lo confieso, tengo una recaída.”

## **El caso de Adriana**

Adriana contó su tratamiento con hipnoterapia:

“El resultado de la terapia hipnótica es rápido y muy eficiente. En mi caso particular, yo no me sentí, en ningún momento, hipnotizada, sólo tenía una sensación de tranquilidad.

Cuando busqué a Sofía, no conocía su trabajo. Estaba viviendo situaciones de alto grado de estrés y me sentía muy nerviosa y sobrecargada. Me la recomendó muchísimo una amiga psicóloga.

Las sesiones de terapia se componen de dos etapas. Inicialmente platicábamos de los problemas que me están molestando en el momento, o también sobre problemas estructurales (familia, creatividad, miedos, traumas) que me gustaría resolver.

Sofía muchas veces da explicaciones psicológicas sobre las actitudes de otras personas, para ayudarnos a comprender el porqué de las actitudes raras de los que nos rodean. También ilustra con otros ejemplos y nos muestra que *la vida es así*, que todas las personas siempre vivirán situaciones difíciles, pero que si estamos más calmados y comprendemos mejor los hechos, tendremos más claridad y fuerza para resolver nuestros problemas.

En una segunda etapa, pone una música tranquila, el paciente cierra los ojos, se pone en una posición confortable y debe permanecer en silencio. Entonces ella dice una especie de parábola en la que incluye la clave del problema que tú le contaste en esta sesión, y entonces dice alguna cosa relajante, generalmente sacada de textos de meditación.

Yo creo que la combinación de las dos etapas es perfecta, ya que, cuando hablo, me desahogo, me siento mejor, disminuye la ansiedad y también la necesidad de seguir hablando y disponiéndome con otras personas conocidas, lo que muchas veces es perjudicial.

A mí me gusta mucho nuestras pláticas un poco antes de la meditación y las opiniones que ella da, que efectivamente son muy buenas, porque eso me da una sensación de estar involucrada y de *retroalimentación*.

Después de desahogarme y de tener explicaciones y/o ideas para enfrentar los problemas de que se trata, experimentamos un momento de paz. Las cosas que ella platica pueden parecer muy tontas u obvias, al principio, pero el resultado es muy bueno. Tienes una sensación de descanso real; el resto del día, te sientes más dispuesto, dispuesta para enfrentar los problemas.

Así encuentras las soluciones mucho más fácilmente, ya que estás más tranquila, tranquilo y positivo, positiva.

Al principio, yo tuve inclusive que usar medicamentos alopáticos fuertes, lo que me llevó a sentir un enorme sentimiento de culpa, porque yo me trato con homeopatía. Sofía me explicó de manera muy clara y científica que mi estado de estrés era tan elevado que ya había desencadenado reacciones químicas que se expresaban en pánico,

y teníamos que frenar esas reacciones para tratar los problemas. A medida que me fui sintiendo más tranquila, fui reduciendo el remedio, con la orientación de Sofía, que dejaba cosas a mi criterio, ya que cada quien sabe cómo se siente. La medicina no me provocó ningún efecto colateral grave ni ningún tipo de dependencia.

Estoy tratándome con terapia hipnótica desde hace un año y me siento muy bien. Todos los problemas estructurales y conjuntos están prácticamente resueltos. Me siento mucho más tranquila y alegre. Continúo frecuentando las sesiones de terapia, pero no me siento *dependiente*. Al contrario, ella me enseñó a encontrar más paz interior y a enfrentar los problemas de una manera más ligera, siendo menos exigente conmigo misma.”

Me gustaría señalar algunos detalles sobre el tratamiento de pánico, ya que es una enfermedad poco conocida, y el número de personas que sufren de este mal ha ido aumentando de manera preocupante. Las personas muchas veces pueden escuchar relatos fatalistas y sentirse desesperadas y desesperanzadas. Platiqué con otras varias personas que sufren de síndrome de pánico y ellas tuvieron una curación mucho más lenta que la mía; peor que eso, la mayoría de ellas no se siente curada. La literatura que se encuentra sobre pánico es muy reducida y refleja casos muy graves. Yo no le aconsejo a nadie leer los capítulos de libros especializados, porque impresionan y no reflejan el caso de cada persona.

El sentimiento de pánico, como su nombre lo sugiere, es desesperador. Muchas personas sufren de pánico y no lo saben. Existen niveles más débiles y más fuertes. En un principio es apenas un malestar, un miedo de cosas pequeñas como manejar, estar solo, sola, quedarse pesimista y enfrentar los problemas de manera fatalista, sin vislumbrar las soluciones. Después los síntomas se agravan y sientes, en el pecho, la sensación de que va a explotar y salir flotando, como si tu cuerpo no respondiera a lo que tú le ordenas. Esto te lleva a imaginar que puedes ser atropellada, atropellado o ser capaz de brincar de una ventana, porque tus piernas ya no responden a lo que tú les dices. La mayoría de las personas tienen pavor de estar solas, sufren todo tipo de fobias y muchas veces sienten la certeza de que tienen problemas cardíacos u otras enfermedades graves y no creen en los resultados de los exámenes que dicen lo contrario. Muchas veces también las personas están obsesionadas con la idea de que algo malo puede suceder con sus seres queridos.

El pánico es un estado grave y acumulativo de angustia y estrés. Algunos libros y médicos dicen que esta enfermedad es genética e incurable. ¡Que tonterías! No escuches, eso es una buena disculpa para que los pacientes se acobarden y pasen el resto de su vida en el papel de víctima. La vida es solo una,

¡escoge ser feliz! Lucha con todas tus fuerzas y te sentirás mejor rápidamente. No es fácil, pero es posible. Aparte de ir a terapia es imprescindible hacer deporte; el mejor es la natación. No te sientas frustrado, frustrada al principio. La mejora, obviamente, no es instantánea, pero puedes tener la certeza de que estás caminando en la dirección correcta. Es muy importante distraerse y buscar actividades relajantes, que te den placer



y, principalmente, cambiar tu vida. Apártate de las razones que te llevaron a un estado de angustia o, si no fuera posible, descubre una forma de resolver los problemas, las frustraciones, los traumas, los miedos y/o encararlos de una manera diferente, sin dejarte lastimar o influir de manera tan brutal y destructiva.

La terapia es muy importante en todo el proceso, porque cuando se alcanza el estado de pánico, el paciente ya está en un nivel de angustia tan elevado que es mucho más difícil encontrar soluciones y calmarse solo. La terapia te ayuda a desahogarte, descubrir los caminos, tener motivaciones, tener paciencia y relajarte.

## **El caso de João (Juan)**

Veremos a continuación a João contando su experiencia:

“Soy casado, tengo 45 años, tres hijos, soy economista, nacido y creado en Bello Horizonte.

Mi *problema* comenzó en '88, cuando me encontraba en un nivel de estrés elevado debido, principalmente, a la inseguridad financiera. A veces sentía que me faltaba el aire, y esa sensación se volvió cada vez más intensa y constante. Tenía una necesidad de llenar los pulmones y sentir el aire en el abdomen, lo que no siempre era posible.

Un determinado día me encontraba en la oficina, cuando la *falta de aire* aumentó significativamente, acompañada de una crisis de ansiedad y pánico que me adormecía las piernas, brazos y abdomen. Creí que me estaba muriendo, unos amigos me llevaron directamente al hospital. Tuve un período de observación y peregrinación por innumerables médicos, sin que encontraran ningún problema clínico, y sólo me medicaron con calmantes. Comencé a vivir y convivir con un *pánico* creciente que limitaba mis acciones (tenía miedo de estar solo, de ir a determinados lugares, de viajar, y tener nuevas crisis de ansiedad) y los síntomas arriba descritos aumentaron. ¡Era terrible!

Después de un período, sin éxito, tratando de encontrar explicaciones en la alopátia, decidí buscar ayuda psicológica. Hice psicoanálisis durante algún tiempo y posteriormente hipnoterapia con la doctora Sofia Bauer.

En el psicoanálisis conviví, inicialmente, también, con *tranquilizantes*, pero sobre todo lo que más me ayudó fue el autoconocimiento adquirido. Fue maravilloso, pero con resultados reales a largo plazo.

El *síndrome de pánico* es real y puede atacar a cualquiera, independientemente del grado de instrucción o nivel social. Algunas personas logran superarlo solas, otras, como yo, necesitan ayuda. Pero lo más importante, en mi opinión, es saber que existen excelentes profesionistas que tratan seriamente el asunto, como la doctora Sofia Bauer, y, principalmente, que tiene cura.”

Este es un caso típico: hombre honesto, protector de su familia. En la empresa,

que es mucho muy grande, ocupa un cargo elevado en el Departamento de Finanzas, la espina dorsal del equilibrio. Él necesita dar a los dueños de la empresa un apoyo total. También necesita dar apoyo a tres hijos y a su esposa. Crisis tras crisis. ¿Cómo soportar tanta cosa? Con una familia linda, donde aprendió valores como la honestidad, ese hombre estaba luchando como un guerrero sin tregua.

¡Lógicamente, le vino el sentimiento de desprotección! En la hipnoterapia fue aprendiendo a relajarse, incluso en medio de un mal tiempo, incluso corriendo el riesgo de perder el trabajo y su sustento. Viendo que debería hacer las tareas (las presiones) poco a poco, un día después de otro, fue aprendiendo a respirar, jugar, tener placer e ir a cumplir lo que era posible en su esquema diario.

En la hipnoterapia se hacen regresiones algunas veces, y entonces se vio que, desde muchacho, sufría del sentimiento de desprotección. Una vez recuperado el muchacho, a través de las técnicas utilizadas, puede hoy sentir que alcanza el bienestar y el equilibrio.

## **Ejercicio 11**

Cuenta una historia que una mujer perdió a su hijo y fue a buscar a Buda, pidiendo ayuda para resucitarlo. Buda le dijo que resucitaría a su hijo, pero antes ella tenía que crear una casa donde no hubiera sufrimiento. Ella trató, trató, y no encontró. Regresó a Buda diciéndole que no había encontrado casa sin sufrimiento. Él, entonces, le dijo: Entierre a su hijo y aprenda a encarar su sufrimiento. Ayude a sus vecinos a superar los sufrimientos de ellos, y todo estará bien...

Este caso es un ejemplo de alguien que quería saber si iba a quedar bien. Encaró el sufrimiento, se sintió protegida, protegido por sí mismo, por sí misma (no había otra manera, ni modo) y fue cambiando la forma de ver la vida. Nuevos valores, nuevos sabores... vida nueva.

## **CAPÍTULO V**

### **SEÑALES QUE DESPIERTAN**

*“Cuando el sol despunta en el horizonte,  
salúdalo con un pensamiento de alabanza a Dios,  
creador de tu vida, levantándote también  
e iniciando tu trabajo.*

*Mantén firme en tu mente el deseo de ayudar a todos  
y a ti mismo  
y el cumplir con tus obligaciones.*

*Y, así, podrás acostarte, al final del día, con la conciencia  
feliz, por haber cumplido tu deber.”*

*C. Torres Pastorino,  
Minutos de sabiduría*

Recuerda solamente de no traspasar el límite humano y generar sentimientos de impotencia y desprotección. Tú ya sabes, es humano tener límites, y puedes hacer un poquito por día y generar equilibrio y protección en tu vida.

Cuando la señal de alerta aparece, es un aviso de que estás abusando de más de lo que correspondería. ¡Párate, piensa, respira y protégete a ti mismo, a ti misma!

En el Budismo, el sufrimiento se ve como un camino de purificación. Cada sufrimiento viene a enseñarnos que algo está fuera de lugar, que se perdió el equilibrio.

## Ejercicio 12

Se cuenta que, una vez, preguntaron a Buda cuál era el camino para alcanzar la felicidad. Él respondió que felicidad eterna no existe, lo que existe son pequeños momentos felices: beber agua cuando se tiene sed, bañarse, cuando se está sucio; escuchar una palabra de ayuda, cuando se está triste, o recibir una sonrisa descomprometida.

¿Qué estás aprendiendo a hacer tú por tu felicidad? Los momentos felices van creciendo y tú puedes obtenerlos de pequeños éxitos.

No sé si conoces otra sobre Buda y el camino del equilibrio. Cuentan que Buda, al salir de su reino, dejó sus riquezas para vivir al día. Beber agua de la lluvia y comer raíces y frutas... El tiempo fue pasando... fue aprendiendo a defenderse de la intemperie que era la situación contraria que la vida que estaba acostumbrado a vivir... Un día, cansado, sentado a la orilla de un río, vio un maestro en medio del lecho del río, sentado dentro de una canoa, enseñando a un joven cómo tocar un instrumento de cuerda... y el maestro decía... “No aprietes demasiado la cuerda, si no se revienta, pero tampoco la aflojes demasiado porque si no, no toca... así como nosotros estamos justo en medio del lecho del río... ni en un extremo ni en otro... porque en las extremidades están los grandes obstáculos... bancos de arena... piedras... ramas de árbol” ...Buda fue escuchando esas enseñanzas de sabiduría y fue percibiendo que él estaba llevando al extremo su nueva vida... podía tener un techo que lo abrigara de las lluvias... plantas que pudiera tener...

Cuando hablamos de equilibrio, estamos buscando el camino de en medio. Quien sufre de ansiedad, fobia, pánico y/o depresión necesita encontrar el camino de en medio. ¡Ahora es tu hora! Practica a no ser demasiado rígido ni tampoco demasiado flojo. ¡Busca la protección ahí dentro de tu sabiduría interior, en tu paz!

La señal de alarma, y su síntoma, vino para que puedas encontrar el equilibrio. De hoy en adelante, será tu aliado. Si aparece es porque algo se encuentra desequilibrado, y necesitas ayudarte.

Vamos a recordar algunos aspectos de lo que viste en este libro:

- El síndrome de pánico es un mal de causa desconocida, pero tiene

relación con un sentimiento de desprotección, ligado a la ansiedad y a la presión.

- La ansiedad es el síntoma de base. Tú puedes ser una persona con estructura ansiosa que tuvo una infancia con una educación rigurosa y así llegaste a ser exagerada- mente riguroso, rigurosa contigo misma, contigo mismo.

- Al unirse las presiones externas con ese estilo ansioso y tu deseo de hacer las cosas perfectas, aparecen los ataques de pánico. La desprotección se instala, si no es que ya rondaba por ahí. El balance final es que el miedo, la desprotección, la ansiedad y rigurosidad, todos sumados, generan los ataques subsecuentes.

- Ya sabemos que, si te rindes a los miedos de un nuevo ataque, acabas limitando tu vida.

- Los medicamentos alivian pero no traen la curación total.

A veces son necesarios y vas a utilizarlos durante un tiempo.

- La psicoterapia es necesaria para cambiar tu visión negativa de la vida; para cambiar los valores que están aumentados o distorsionados; disminuir la presión que hace sobre ti mismo, sobre ti misma; modificar las imágenes parentales internas de represión; entre otros muchos aspectos psicológicos que son particulares para cada caso, y principalmente para hacer que te des cuenta que quien puede protegerte ahora, eres tú misma, tú mismo.

- Las técnicas de relajación que aquí se muestran alivian, pero no curan. Necesitas ayuda de un buen psicoterapeuta.

- Esta guía vino para despertarte a la idea de que existe curación, y que tú puedes alcanzarla. Comienza por las relajaciones y busca ayuda. ¡Necesitas aprender a des- presurizar! Y asegurar tu protección.

- Hay casos y casos, y en cada uno los motivos que provocan presión y desprotección necesitan ser investigados.

- Hay personas que se curan-alivian en pocas sesiones de tratamiento.

- Otras, más rígidas, necesitan más tiempo de terapia para que se dé el cambio. Pero las crisis desaparecen en las primeras sesiones, en todos los casos.

- Cuando estés en una crisis, o listo, lista para entrar en una crisis, haz una pausa. Respira, medita y recuperarás el equilibrio.

- Comienza a entrenarte en pensamiento positivo, a cambiar valores.

- Recuerda, tú fuiste quien empezó a desencadenar la respiración sofocada, el miedo, la inhibición, por lo tanto tú puedes entrenarte en una respiración pausada, en la calma y el bienestar.

- ¡Cambia tu vida! ¡Tú puedes hacerlo!

- Tú eres la única, el único responsable de tu protección;  
¡Comienza ya!

Me gustaría terminar diciendo que la mayor protección es

Dios. Él nos pone a prueba todo el tiempo, pero con entusiasmo (en = dentro, thus = Deus, asmo = correlato de amor), tú puedes sentirte protegido, protegida.

Piedras en el camino siempre habrá, pero tú puedes plantar flores, hacer un lugarcito acogedor, para tener tus momentos presentes.

¡Tú mereces un presente! (Nota del traductor: presente en portugués quiere decir regalo) Date tiempo presente, vivido cada segundo, completamente, para crear tu presente futuro con protección.

Ahora tú sabes el camino del alivio, basta comenzar a caminar...

Una vez preguntaron a Buda cómo lograr caminar 2000 km, y contestó que bastaba dar el primer paso en una dirección... los otros vienen uno después de otro...

Quiero que quede claro que el síndrome de pánico puede ser visto como un proceso y no sólo como un estado. Como estado, la persona es una cosa fija. Como proceso, la persona está pasando por algo que puede ser modificado.

Tú serás tu guía, quien puede cambiar tu asfixia, tu sofocación, tus presiones, y vivir la vida como un proceso, donde se puede tener bienestar. En caso de que necesites ayuda para aprender todo eso, no dudes, busca esa ayuda, y ¡buena suerte!

## Bibliografía

- DSM-IV *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*, Editorial Masson, Barcelona España, 2001.
- BAKER, Philip, *Using metaphors in psychotherapy*, Brunner/Mazel Publishers, Nueva York USA, 1985.
- BARBER, Joseph, *Modelo do serralheiro – Avaliação da sensibilidade hipnotica*, 1991.
- BETTELHEIM, Bruno, *Freud y el alma humana*, Editorial Crítica, Barcelona, España, 1983.
- CHOPRA, Deepak, *Las siete leyes espirituales del éxito*, Editorial Diana, México, 1995.
- DALHKE, Rüdiger, *La enfermedad como símbolo*, Editorial Robin Book, México, 2002.
- DALHKE, Rüdiger y Dethlese Thorwald, *La enfermedad como un camino*, Editorial Plaza & Janes, Barcelona, España, 1990.
- EDGE, John H. y Janet Sasson Edgette, *The handbook of hypnotic phenomena in psychotherapy*, Brunner/Mazel Publishers, Nueva York USA, 1995.
- ERICKSON, Milton H., *Procesos de alteración hipnótica sensorial, perceptual y psicofisiológica*, Colección de papeles de Milton H. Erickson, Vol. II, editado por Ernest L. Rossi, Editorial Irvington Publishers, Nueva York USA, 1980.
- *The interpersonal hypnotic for symptom and pain control*. The American Journals of clinical Hypnosis, Vol. 8, 1966.
- ERICKSON, Milton H. y Ernest L. Rossi, *Hypnotic alteration of sensory, perceptual and psycho physiological processes*, Irvington Publishers, Nueva York USA, 1981.
- ERICKSON, Milton H., Ernest Rossi y S.I. Rossi, *Realidades hipnóticas. La inducción de la hipnosis clínica y formas de sugestión indirecta*, Editorial Irvington Publishers, Nueva York USA, 1976.
- GILLIGAN, Stephen G., *Therapeutic trances: the cooperation principle in ericksonian hypnotherapy*, Brunner/Mazel Publishers, Nueva York USA, 1987.
- *The courage to love- Principles and practices of self- relations psychotherapy*. Editorial Londres: W.W. Norton, Nueva York USA, 1997.
- *El arte de la meditación*. Editorial SELECTOR, México, 1983.
- GOLEMAN, Daniel, *Ciencia y mente, un diálogo*, Editorial J.J. Olañeta, Barcelona, España, 1998.
- HARTLAND, John, *Suggestion's principles*, The American Journals of Clinical Hypnosis, Vol. IX, 1967.
- HAVENS, Ronald A. y Catherine Walters, *Hypnotherapy scripts: a neo ericksonian*

- approach to persuasive healing*, Brunner/Mazel Publishers, Nueva York USA, 1989.
- HAY, Louise L., *Cómo curar su cuerpo*, Editorial SELECTOR, México, 1985.
- HILGARD, E.R., *Hypnotic susceptibility*, Nueva York, Harcourt, Brace & World, 1965.
- HILGARD, J., *Imaginative and sensory-affective involvements in every-day life and hypnosis. Hypnosis: developments in research and new perspectives*, Editado por Erich Fromm y R.E. Shor, Editorial Aldine, Hawthorne, Nueva York, 1979.
- LANKTON, Stephen R. y Carol H. Lankton, *The answer within: a clinical framework of ericksonian hypnotherapy*, Brunner/Mazel Publishers, Nueva York USA, 1983.
- *Enchantment and intervention in family therapy: ericksonian hypnosis*, Brunner/Mazel Publishers, Nueva York USA, 1986.
- LAPLANCHE Jean y J-B. Pontalis, *Diccionario de psicoanálisis*, Editorial Paidós, Buenos Aires, Argentina, 1996.
- MELLO, Anthony, *Caminar sobre las aguas*, Editorial SELECTOR, México, 1989.
- ROBLES Teresa, *Revisando el pasado para construir el futuro*, Alom Editores, México D.F., 1997.
- ROSEN Sydney, *Mi voz ira contigo. Los cuentos didácticos de Milton H. Erickson*, Editorial Paidós, Buenos Aires Argentina, 1986.
- SHINYASHIKI, Roberto, *El proceso de ser feliz*, Editorial Paidós, Buenos Aires Argentina, 1991.
- WEISS, Brian, *La meditación con Brian Weiss*, Editorial Plaza & Janes, Barcelona España, 1987.
- WEITZENHOFFER, André M., *A natureza da hipnose, parte I*, The American Journals of Clinical Hypnosis, Vol. V, num. 4, 1962.
- *A natureza da hipnose, parte II*, The American Journals of Clinical Hypnosis, Vol. VI, 1963.
- YAPKO, Michael D., *Trabajo de trance. Una introducción a la práctica de hipnosis clínica*, Brunner/Mazel Publishers, Nueva York USA, 1990.
- ZEIG, Jeffrey K., *“Eriksonian psychotherapt”, Clinical applications, Vol. II*, Brunner/Mazel Publishers, Nueva York USA, 1985.
- ZEIG, Jeffrey K. y B.B. Geary, *Semillas de psicoterapias estratégicas e internacional: seminario de contribuciones de Milton H. Erickson*, The American Journals of Clinical Hipnosis, 1990.
- ZEIG, Jeffrey K. y Stephen R. Lankton (orgs.), *Una aproximación ericksoniana fenomenológica para la inducción terapéutica hipnótica y síntoma de utilización. Desarrollando terapia ericksoniana; estado del arte*, Brunner/Mazel Publishers, Nueva York USA, 1988.



## **TÉCNICAS**

*concierto para cuatro cerebros en psicoterapia, quince años después* por Teresa Robles

Te invitamos a que conozcas un libro ya clásico en español sobre psicoterapia ericksoniana, que es la referencia obligada, no sólo para los estudiosos del tema, sino para todo público interesado en conocer nuevas propuestas para mejorar su calidad de vida.

*terapia cortada a la medida. Un seminario ericksoniano con Jeffrey K. Zeig* por Teresa Robles

Trascripción del seminario impartido por el Dr. Jeffrey K. Zeig en la Ciudad de México, que propone una comunicación más eficiente, cortando las intervenciones a la medida de cada paciente y envolviéndolas para regalo (conversación hipnótica).

*la magia de nuestros disfraces* por Teresa Robles

En este libro la autora muestra las bases teóricas que sostienen intervenciones ericksonianas, aparentemente muy simples. Está escrito de manera que nos lleva a reconocernos en cada párrafo, en cada página y abre las puertas al cambio.

*compartiendo experiencias de terapia con hipnosis* editado por Elizabeth Méndez

Recopilación de nueve capítulos escritos por terapeutas ericksonianos latinos, de los cuales dos son de corte teórico y los siete restantes presentan técnicas originales que se pueden aplicar en distintos estilos de terapia.

*hipnosis y terapia sexual* por Daniel Araoz

Este libro, establece un puente entre la terapia sexual y la hipnoterapia. Propone el concepto de autohipnosis negativa, así como un método para transformarla en positiva. El autor presenta su esquema de trabajo, junto con numerosas técnicas, fáciles de aplicar por cualquier terapeuta.

*destrezas teatrales psicoterapéuticas* por Pedro H. Torres-Godoy con la colaboración de Mario J. Buchbinder

y Elina Matoso

A partir de una interesante experiencia con un grupo de actores, este práctico libro te enseñará cómo aprender amenos ejercicios que te permitirán desarrollar habilidades teatrales que podrás utilizar en la terapia y en la vida diaria.

*la psicoterapia, un proceso de autoconstrucción: I. los cimientos* por Yolanda Aguirre

Primero de dos volúmenes. Un libro de texto sobre Epistemología constructivista y Teoría de Sistemas que ilustra las explicaciones racionales con cuentos, haciendo que el lector aprenda con sus dos hemisferios cerebrales.

*la psicoterapia, un proceso de autoconstrucción: II. la propuesta* por Yolanda Aguirre

Este segundo tomo nos presenta una propuesta psicoterapéutica que utiliza la capacidad creadora que todo ser humano tiene, y la posibilidad de ponerla a nuestro servicio en la construcción de nuestro propio ser.

*jardineros, princesas y puerco espines, construyendo metáforas* por Consuelo Casula

Este primer libro de la autora en español es un verdadero tratado sobre la metáfora, uno de los elementos esenciales del lenguaje hipnótico, para ser aplicada tanto en la psicoterapia como en la enseñanza. Los distintos lectores y estudiosos del lenguaje hipnótico, de la comunicación indirecta, encontrarán en este libro justo lo que les interesa.

*estrategias de comunicación para el paciente crítico* por Katalin Varga

En este libro está plasmada la experiencia de más de 20 años de Katalin Varga y sus colegas trabajando en el sistema hospitalario. Ofrece ideas prácticas, para lograr una comunicación eficiente y emocionalmente positiva con el paciente crítico. Estas técnicas de comunicación nos ayudan a lograr la cooperación del paciente, evitar las resistencias y, sobretodo, que tanto pacientes como profesionales de salud establezcan una relación más humana entre ellos.

*constelaciones familiares ericksonianas, una nueva mirada* por Cecilia Fabre

Cecilia Fabre integra las aportaciones de tres grandes maestros: Bert Hellinger, Milton H. Erickson y Teresa Robles para desarrollar una herramienta muy poderosa, eficiente y agradable: las Constelaciones Familiares Ericksonianas. Un libro para consteladores, ericksonianos y otros tipos de terapeutas.

*para volver a disfrutar la vida, manual para trabajar la depresión* por Carlos Castro

Un Manual sencillo, práctico y muy eficiente, con sólidas bases científicas, que integra el enfoque cognitivo con el ericksoniano. Ofrece muchos ejercicios prácticos y estrategias para utilizar con los pacientes. Aunque está escrito para terapeutas, es interesante y útil también para cualquier persona que sufra depresión.

## **MANUALES ERICKSONIANOS DE GRUPOS**

*manual del grupo de crecimiento* por Teresa Robles

El primero de una serie de manuales de técnicas ericksonianas para trabajar con grupos, escritos en forma tal que cualquier terapeuta puede aplicarlos. En cada capítulo se ofrece con conversación hipnótica una visión original sobre el tema que trata, así como ejercicios para trabajarlo.

*manual de grupo para aprender a manejar el estrés, y evitar el síndrome de fatiga profesional crónica*, por Teresa Robles editora

Este es el segundo título de la Serie de Manuales. Como todos nuestros Manuales, trabaja con temas universales para aprender a manejar en forma sencilla, automática y agradable, los distintos factores, internos y externos que facilitan la aparición del

estrés poniendo el trabajo y dejándolo en manos de la Sabiduría Universal que, Teresa Robles propone y que es en este momento el eje de su trabajo. Está escrito en forma sencilla y clara para el coordinador del grupo y ofrece a los participantes herramientas no sólo para manejar el estrés, sino para su vida cotidiana.

*manual de grupo para terminar con las dependencias* por Armelle Touyarot y Teresa Robles

La Terapia Breve orientada a las soluciones y la Psicoterapia Ericksoniana basada en la Sabiduría Universal se integran en este Manual para trabajar, a través de temas universales, cualquier tipo de dependencia. Las autoras llevan de la mano al coordinador del grupo con indicaciones precisas para asegurar su éxito.

## **CASOS CLÍNICOS**

*salir del túnel y olvidar, hipnosis ericksoniana con sintomatología psicótica* por Cinthia de Gortari.

Este libro muestra en cada sesión, cómo la actitud cercana, la mirada compasiva del terapeuta y las técnicas ericksonianas, pueden resolver problemáticas frente a las que otras psicoterapias se muestran escépticas.

## **ELIZABETH Y MILTON H. ERICKSON**

*homenaje a Elizabeth Moore Erickson, mujer extraordinaria, profesional, esposa, madre, compañera* por Marilia Baker.

Te recomendamos este primer libro de la serie que se crea en conmemoración del padre de la terapia breve, la hipnosis moderna y de su compañera de vida. La obra nos muestra la contribución de Elizabeth a la obra del Dr. Erickson a través de la sinergia de una pareja que duró cerca de 16 mil días, uno tras otro. Publicado en inglés y español.

*seminarios de introducción a la hipnosis, california 1958* por Milton H. Erickson

Este seminario, dictado a un grupo de médicos en la época de madurez de su trabajo, muestra paso a paso su forma de hacer hipnosis. Es así un excelente punto de partida para principiantes, y aclara ideas a quienes ya trabajan con hipnosis.

*estrategias psicoterapéuticas de Milton H. Erickson*, por Dan Short

El autor propone una sistematización de las estrategias psicoterapéuticas del Dr. Erickson, ilustradas con casos clínicos. Se incluye un capítulo de la terapeuta italiana Consuelo Casula donde explica dos conceptos Esperanza y Resiliencia, que marcaron la obra del Dr. Erickson.

*Milton H. Erickson, un sanador americano*, editado por Betty Alice Erickson y Bradford Keeney

Es un honor y un placer contar con la publicación de este libro en español, porque además nos ofrece una visión diferente del Dr. Erickson. Una visión que propone que

su trabajo era también espiritual. Y esto queda claro a través de las aportaciones de las personas más cercanas a él, y de sus amigos, discípulos y colaboradores.

## **NUEVOS PARADIGMAS DE LA CIENCIA**

*tejiendo sueños y realidades, aportaciones del paradigma holográfico a la psicoterapia ericksoniana* por Guillermina Krause.

La autora nos presenta en forma sencilla las últimas propuestas de la física cuántica para entender el Universo. Estas propuestas fascinantes, ofrecen una explicación a los cambios “milagrosos” que se dan a través de la psicoterapia ericksoniana. Es un libro de interés general que nos lleva a expandir la conciencia.

## **AUTOAYUDA – Libros**

*revisando el pasado para construir el futuro* por Teresa Robles

A partir de elementos autobiográficos, la autora nos presenta en lenguaje cotidiano, conceptualizaciones teóricas, junto con sencillos ejercicios de autohipnosis. Lectores y lectoras se reconocen en estas páginas constando que, si bien somos únicos e individuales, en el fondo somos muy parecidos.

*síndrome de pánico, una señal que nos despierta* por Sofía Bauer

La autora menciona que el síndrome de pánico o crisis de angustia, es una señal que aparece para que cambies tu estilo de vida. Si escuchas su mensaje, puedes curarte. Ofrece ideas y ejercicios prácticos para disminuir la ansiedad.

*la granja de la esperanza, transformando las huellas de la vergüenza* editado por Cecilia Fabre.

La vergüenza es universal y puede surgir a partir de distintas experiencias que generan una maraña de emociones. Este libro de cuentos terapéuticos para niños y grandes te ayudará a manejarla mejor.

*abriendo puertas con amor, caminos en la educación de los hijos y en la prevención de problemas futuros* por Angela Cota Guimarães Mendonça y J. Augusto Mendonça.

Es un libro dirigido especialmente a los padres, psicólogos y educadores, donde a través de relatos sencillos, sobre temas universales, los autores ofrecen ejemplos prácticos y útiles de su vida para enfrentar situaciones de todos los días.

*guía de auto-preparación para el parto que sueñas tener*, por Armelle Touyarot

Este libro es una guía de auto-preparación para el acontecimiento “nacimiento” y está construido como un programa. El objetivo de la autora es que tengas una buena experiencia de tu parto utilizando la hipnosis ericksoniana. En la medida que vayas avanzando en su lectura podrás darte cuenta si responde a tus dudas, si tranquiliza tus miedos, si te da las herramientas que necesitas para sentirte lista para ese momento.

*creando, sanando, disfrutando, la neuroplasticidad y las metáforas para tu salud o enfermedad*, por Elsa Lesser.

Este libro muestra el valor de saber cómo funciona el cerebro humano y cómo lo podemos usar para mejorar nuestra existencia, aprendiendo nuestras propias metáforas. Casos clínicos como una sólida introducción a la plasticidad neuronal y a las metáforas y lenguaje de nuestro cuerpo.

*las muertas que no son de Juárez, siete historias de amor y una canción desesperada: infidelidad y abandono* por Laura Chávez Cázares.

Es un libro que presenta: la problemática de las mujeres que viven violencia, ideas para que los terapeutas mejoren su práctica en estos casos y ejercicios de auto hipnosis que las mujeres que están en esta situación pueden utilizar para estar mejor. Gran parte del texto es la presentación de casos.

*constelaciones familiares alegorías y mandalas, construyendo mi arcoíris* por Elida Montoya de Gómez y Fabiola Esmeral Vélez.

El trabajo con constelaciones familiares y las técnicas ericksonianas son complementarios, como se muestra en este libro para trabajar con niños. Las autoras unen las técnicas de constelaciones, la narración de cuentos (técnicas ericksonianas) y el dibujo (arte terapia) y nos presentan esquemas de trabajo para diferentes problemáticas.

## AUDIO

Y si quieres trabajar contigo mismo, evitar la terapia o salir de ella en poco tiempo, prueba nuestra serie de audio presentada en CD y en formato digital. El Centro Ericksoniano de México, a través de Alom Editores, promueve esta serie con ejercicios sencillos, seguros, protegidos, para que puedas trabajar en casa.

*recupera tu fuerza de vida* por Teresa Robles

Es como un servicio general que todas las personas deberíamos hacernos de vez en cuando para estar bien en la vida, como hacemos servicio a nuestros coches y aparatos.

*música para entrar en contacto contigo* producción Francisco Robles

Dos versiones producidas a partir del Canon de Pachelbel, que te ayudan a entrar adentro de ti. Una, con instrumentos musicales mexicanos. Otra, con el sonido del mar y un sonido producido con diferentes cantos de sanación. Esta música es el fondo de los otros materiales de audio. Al escucharla, se reactivan y refuerzan los procesos desencadenados con los ejercicios que realizaste con ellos.

*Yo Soy sanando* por Teresa Robles

Estamos en nuestro lugar cuando disfrutamos la vida y tenemos paz interior. Yo Soy Sanando te ayuda a encontrar tu lugar, cumpliendo tu Misión, resolviendo las dificultades que encuentras en el camino y despertando tu Sabiduría Interior.

*escuchando mi cuerpo, mis emociones y mi espíritu* por Iris Corzo

El ser humano es integral: es mente, cuerpo y espíritu. Si vivimos como un todo

unificado, obtendremos la armonía. Esta grabación te invita a atender estos aspectos para favorecer tu bienestar.

*salud y enfermedad* por Iris Corzo

Salud y enfermedad son partes de la vida. Este audio te invita a enfrentar la enfermedad de una manera diferente, participando activamente en tu curación, recuperando tu independencia y autonomía, utilizando tus recursos internos.

*para quererte tú a ti justo como necesitas* por Teresa Robles

Aprendemos a mirar hacia fuera y olvidamos mirarnos a nosotros mismos. Dejamos de percibir las señales de nuestro cuerpo, tragamos nuestras emociones. Este CD te ayudará a reconocer tus emociones, escucharlas y digerirlas. Es ideal para personas que sufren de depresión, ansiedad y/o estrés.

*la herencia. música que desata imágenes* producción Francisco Robles

Esta música compuesta te lleva a entrar adentro de ti, desencadenando los procesos naturales que requieres en este momento de tu vida. Contiene una introducción de Teresa Robles para proteger el proceso y un final para facilitar que te pongas nuevamente en contacto con el mundo externo.

*para relacionarte mejor contigo y con los demás* por Teresa Robles

Si la vida es una escuela, las relaciones con los demás son la universidad. Este compacto constituye un servicio general a tus relaciones para ayudar a pasar al postgrado donde nos toca disfrutar la vida con paz interior.

*para volver a dormir como antes*, por Montserrat Ramos

Los sueños son parte de nuestros mecanismos para digerir las emociones que vamos acumulando día tras día. Cuando tenemos muchas indigestas, viene el insomnio. Este CD te ayudará a digerir las emociones viejas y nuevas de forma agradable y protegida mientras descansas y vuelves a dormir como antes.

*construye tu realidad y ayúdanos a construir un mundo mejor*, por Teresa Robles

Hoy en día, la Física Cuántica nos dice que el mundo que consideramos real es una proyección, algo como una ilusión y que nosotros construimos la realidad material. La construimos con nuestra intención, nuestro deseo y la imaginación. En este CD, aprenderás algo sobre estos temas, pero sobre todo te invitaremos a hacer un pacto entre tu parte humana y el Dios adentro de ti, para construir tu mundo a tu estilo y ayudarnos a, entre todos, construir un mundo mejor.

*cuentos terapéuticos para chicos y grandes*, por Cecilia Fabre

Los cuentos abren la puerta a una comprensión diferente de los problemas abriendo opciones más saludables para contactar con nuestras emociones y con nuestras experiencias de vida. Con este CD verás que los cuentos permiten que tanto adultos como niños se conecten con vivencias pasadas de una manera segura y protegida, poniendo a distancia los problemas mientras de manera cercana se resuelven, aprendiendo de ellos, cómoda y protegidamente.

*para relacionarte mejor con tu cuerpo a través del ejercicio y la comida*, por Teresa Robles

Nuestro cuerpo es tan sabio que nos provoca hambre cuando le falta combustible y sed cuando necesita hidratarse. Y para que nunca dejemos de alimentarnos, nos regala el disfrutar la comida. Cuando éramos chicos, disfrutábamos el ejercicio, que nuestro cuerpo necesita para funcionar bien. Crecemos y mal aprendemos a comer a la hora de comer, a llevarnos a la boca cualquier cosa cuando tenemos hambre, que hay comidas sabrosas y otras obligatorias y que hacer ejercicio es una obligación. En este CD, recordarás cómo escuchar las señales de tu cuerpo y atenderlas para vivir con salud.

*aprende autohipnosis*, por Teresa Robles

El Dr. Erickson decía que adentro de ti, de mí, está todo lo que necesitamos para resolver las dificultades que día a día la vida nos presenta para crecer: las grabaciones en nuestra mente inconsciente de nuestras experiencias de vida. Hoy día la Física Cuántica propone que toda la información del Universo está en cada una de sus partes, adentro de mí, la misma información que el mar, el sol, la luna y las estrellas. En este CD aprenderás a despertar esa Sabiduría Universal y a utilizarla conscientemente para resolver esas dificultades.

*metáforas universales para el crecimiento personal*, por Teresa Robles

El Dr. Milton H. Erickson decía: la vida es dura, es injusta, el dolor existe, pero cómo la vivamos depende sólo de nosotros. A mí me gusta decir que la vida tiene de todo, también hay muy buenos momentos. Y si es injusta en nuestra contra, también es injusta a nuestro favor. La vida tiene de todo y siempre estamos creciendo como las plantas, los animales, como todo en este Universo. Este CD te ofrece en forma agradable, reflexiones y anécdotas que te ayudarán a disfrutar más esta vida, en los buenos y en los malos momentos.

*para relacionarte mejor con tu cuerpo a través del ejercicio y la comida (para personas con diabetes e hipertensión)*, por Teresa Robles

La diabetes es una enfermedad, pero también puede ser tu mejor amiga. Puede enseñarte a vivir saludablemente, cosa que muchas veces hemos olvidado. Nuestro cuerpo es tan sabio que nos provoca hambre cuando le falta combustible y sed cuando necesita hidratarse. Y para que nunca dejemos de alimentarnos, nos regala el disfrutar la comida. Cuando éramos chicos, disfrutábamos el ejercicio, que nuestro cuerpo necesita para funcionar bien. Crecemos y mal aprendemos a comer a la hora de comer, a llevarnos a la boca cualquier cosa cuando tenemos hambre, que hay comidas sabrosas y otras obligatorias y que hacer ejercicio es una obligación. En este CD, recordarás cómo escuchar las señales de tu cuerpo y atenderlas para vivir con salud.

*ejercicios para manejar el estrés y evitar el síndrome de fatiga profesional crónica*, por Teresa Robles y otros

El estrés y el síndrome de fatiga profesional crónica son parte de los males de nuestro tiempo. El Centro Ericksoniano de México (CEM) creó a través de algunos de sus

maestros un CD de dos volúmenes con ejercicios para aprender a manejar el estrés y evitar la fatiga profesional crónica y muy pronto nos ofrecerá también un Manual para trabajar con estos ejercicios en grupos.

## **FASCÍCULOS**

### **textos selectos**

*abriendo puertas con amor* por Ángela Cota Guimarães Mendonça y J. Augusto Mendonça

Los terapeutas ericksonianos sugieren y proponen a través de contar anécdotas de su vida. Este fascículo es una selección de textos dirigidos a maestros y padres de adolescentes, donde los autores narran sus experiencias como padres y como terapeutas.

*manual del grupo de crecimiento* por Teresa Robles

Asómate a este ameno fascículo que te encantará y en donde encontrarás una manera diferente de ver la vida, que corresponde a la manera de hacer psicoterapia que estamos construyendo en el Centro Ericksoniano de México, incorporando otros marcos de referencia.

*aprendiendo a caminar por la vida* por Teresa Robles

Desde sus primeras páginas, este práctico fascículo *Aprendiendo a caminar por la vida*, te enseña, de manera segura y natural a utilizar los instrumentos necesarios, que de alguna forma ya conoces, y poderlos aplicar efectivamente en tu vida diaria.

### **ideas prácticas**

*para el manejo de conflictos y algunas reflexiones* por Teresa Robles

Es un texto que te invita a mirar y cambiar los aprendizajes que nos hacen competir por el primer lugar, tratar de ganar aplastando a los demás. Te enseña a colaborar en lugar de competir, a establecer negociaciones donde todos ganen y a entrar en contacto con tu Sabiduría Interior y la de los demás.

*para detectar y prevenir la anorexia y la bulimia entre tus seres queridos* por Adriana Barroso y Raúl D Ángelo.

La anorexia y la bulimia son padecimientos que pueden ser mortales y aparecen cada vez más y más temprano en nuestros adolescentes. Te invitamos a leer este fascículo que te ayudará a conocerlas y detectarlas con la ayuda del cuestionario que se incluye al final.

## **TESTIMONIOS**

*Victoria de las Mercedes* por Laura Elena Barrientos

La biografía de una niña que, a pesar de graves errores y negligencia médicos, gracias a su extraordinario apego a la vida, la dedicación de, sus padres y las “mercedes” de los amigos, ha salido victoriosa sobre diagnósticos derrotistas.



*voces abiertas al Amor* Testimonios del Premio Nacional Victoria de las Mercedes 1999, editado por Laura Elena Barrientos.

Si te interesó el primer libro de esta serie, te cautivaremos con el segundo de la colección, en donde convergen veinte testimonios de vida, veinte vivencias y experiencias de seres humanos (cuidadores, familiares, discapacitados) que han aceptado el compromiso de vivir con orgullo y con valentía una existencia que la vida les deparó o que ellos eligieron como Misión.

*hay alguien ahí adentro* por Susana Carolusson

Éste es un libro acerca de un joven que sufrió un daño cerebral grave a causa de un accidente de bicicleta y de sus padres. La madre, la autora, nos transmite su experiencia como madre y profesional de la hipnosis para superar sus miedos, incertidumbres y enfrentar y conquistar a las instituciones rígidas y ayudar a su hijo a reincorporarse a la vida con limitaciones. Es un libro del que podemos aprender mucho todos pero especialmente los profesionales de la salud que trabajan con estas problemáticas y los familiares de personas con daño cerebral grave.

## HELIOS-VESTA

*los maestros ascendidos escriben el libro de la vida*

Un texto de Metafísica y para aquellos lectores que no comulgan con estas enseñanzas, es un bello cuento de hadas que, al leerlo, va abriendo puertas, estableciendo conexiones, acercándonos a una realidad y a una sabiduría diferentes, a través de un camino que va por rumbos distintos de la lógica racional.

*encuentra tu misión* por Alicia Rodríguez

La presidenta del Comité Internacional de la Bandera de la Paz organización no gubernamental de Naciones Unidas, nos relata cómo entró en contacto con este símbolo sagrado universal, así como su significado e importancia para el momento actual, para ayudar a generar la paz al interior de cada ser humano.

*transfórmate en Bandera de la Paz, claves para lograr ser una persona armónica y saludable, por medio del Símbolo de la Bandera de la Paz* por Alicia Rodríguez.

La presidenta del Comité Internacional de la Bandera de la Paz, organización no gubernamental de Naciones Unidas, nos ofrece ideas prácticas y ejercicios para ayudarnos a ser una persona armónica y saludable utilizando el significado de paz que nos ofrece este Símbolo sagrado universal.

*en alas de Luz I*, por Ronna Herman

Este libro forma parte de una colección de cuatro libros que tratan sobre la esperanza. A través de sus páginas nos transmite mensajes sobre el amor: el amor a uno mismo, amor a la vida y cómo disfruta de la experiencia de ser un ser humano potencialmente espiritual. El libro reafirma nuestra creencia en la unidad ya que sus mensajes nos ayudan a entender quiénes somos y cómo crear nuestra realidad perfecta, y ayudar a otros a hacer lo mismo, compartiendo la experiencia de la sabiduría y el amor.

Impreso en los talleres de Solar Servicios Editoriales, S.A. de C.V..  
Calle 2 número 21, Col. San Pedro de los Pinos, C.P. 03800 México, D.F  
300 ejemplares  
México, D.F., noviembre 2016



# Índice

|              |    |
|--------------|----|
| PRÓLOGO      | 7  |
| INTRODUCCIÓN | 9  |
| CAPÍTULO I   | 15 |
| CAPÍTULO II  | 21 |
| CAPÍTULO III | 35 |
| CAPÍTULO IV  | 53 |
| CAPÍTULO V   | 67 |