Bob **Stahl** · Wendy **Millstine**

CALMAR LOS ATAQUES DE PÁNICO

Una guía de reducción del estrés basada en Mindfulness



Desclée De Brouwer

ANICCA 2

Bob Stahl y Wendy Millstine

CALMAR LOS ATAQUES DE PÁNICO

Una guía de reducción del estrés basada en Mindfulness

ANICCA

Desclée De Brouwer

ÍNDICE

Agradecimientos 13

Introducción 15
- Miedo 16
- Pánico 17
- Ansiedad 17
- La base de nuestro enfoque 18
- Visión de conjunto del libro 19
- Sobre nosotros, los autores 22

Fundamentos 27
- Las numerosas causas del pánico 28
- Cómo ayuda el mindfulness 28
- REBAP 29
- Actitudes de mindfulness 31
- Establecer una práctica formal de mindfulness: meditación 34
- Establecer una práctica informal de mindfulness: el mindfulness en las actividades diarias 39

1. Calma el ataque de pánico en tu cuerpo 43
- Respiración consciente 44
  - Práctica fundamental: Respiración consciente 45
- La exploración corporal 49
  - Práctica fundamental: La exploración corporal 50

S.T.O.P. 58
Prácticas aplicadas 61
Ten un buen día 62
Empieza el día con mindfulness 64
Barre tu pánico 67
Conduce más fácilmente 69
Haz una presentación libre de preocupaciones 72
Adquiere un fundamento sólido 75
Encuentra el equilibrio 78
Descansa bien 81
El punto al que hemos llegado 83

2. Calma el ataque de pánico en tus emociones y sentimientos 85
Indagación consciente 86
Práctica fundamental: Indagación consciente 92
R.A.I.N. 95
Prácticas aplicadas 97
Empieza bien el día 98
Restablece la paz en tu corazón 101
Un buen día de trabajo 104
Transforma tu ira 106
Libérate de sentirte fuera de control 109
Trabaja las emociones dolorosas 112
Deja surgir las emociones 115
Descansa el tiempo necesario 118
El punto al que hemos llegado 120

3. Calma el ataque de pánico en tus pensamientos 121
Meditación sentada 122
Práctica fundamental: Meditación sentada 129
Haz una pausa, Observa/Experimenta y Permite 135

Prácticas aplicadas 138
Relájate cuando estás en eventos sociales 139
Supera el miedo a las multitudes o a los espacios cerrados 142
Lidia con el temor a la enfermedad 145
Disipa los pensamientos que te absorben por completo 148
Calma el temor a estar solo 152
Libérate de rumiar sobre la muerte 155
Aquieta los temores a lo desconocido 158
Siéntete a gusto entre los demás 162
El punto al que hemos llegado 164

4. Hay vida más allá del pánico 165
Meditación de la bondad 167
Práctica fundamental: Meditación de la bondad 169
La red de la vida 174
Práctica fundamental: Meditación de la "red de la vida" 176
Prácticas aplicadas 179
Satisfacción 180
Amor y aprecio hacia uno mismo 183
El regalo del pánico 186
Equilibro y alegría 189
Compasión 192
Lo sagrado 195
Felicidad y amor 198
Interconectividad 201
Como apoyo para tu práctica 203
Conclusión 205

Recursos 209

Bibliografía 215

INTRODUCCIÓN

¿Te ha sucedido alguna vez que, estando a punto de comenzar a hablar en público o de pedir una cita a alguien, has olvidado lo que ibas a decir, has empezado a sudar, a sentir náuseas o a temblar? Tal vez tu corazón empezó a latir con fuerza y sentiste que te faltaba el aliento y te encontrabas aturdido, desorientado o paralizado. Si estas sensaciones te hicieron sentir la preocupación de que podrías volverte loco, perder el control o incluso morir de miedo, es probable que tuvieras un ataque de pánico. El pánico es una reacción extrema en una situación temible. Puede ser paralizador o hacer que te sientas fuera de control.

Si experimentas pánico de vez en cuando, no estás solo. De hecho, el número de personas que viven con pánico es mayor de lo que podrías imaginar. A muchas de ellas no les gusta hablar sobre sus sentimientos de pánico, y ni siquiera reconocer cómo el pánico afecta a su vida y la limita. Nos encontramos en una cultura que con frecuencia niega o se resiste a admitir que vivimos con pánico, ansiedad o miedo.

Aunque "miedo", "pánico" y "ansiedad" se usan a menudo de manera intercambiable, en psicología se refieren a experiencias distintas. Analicemos brevemente cada uno de estos términos.

Miedo

El miedo es una respuesta natural y directa a algo que percibimos como una amenaza inmediata a nuestra seguridad. Los humanos y otras muchas criaturas están "(pre-)programados" para sentir miedo. Es decir, el miedo y nuestra reacción inmediata a él están gobernados por una parte primitiva del cerebro que no se halla bajo nuestro control consciente. Cuando te enfrentas a un peligro inmediato, el miedo sirve para activar tu respuesta "lucha, huye o quédate inmóvil" con el fin de ayudarte a sobrevivir. Esta respuesta activa implica uno de los dos componentes opuestos del *sistema nervioso autónomo* (autodirigido). Cuando actúas contra una amenaza luchando o huyendo, se activa tu *sistema nervioso simpático*, que "pisa el acelerador", desencadenando cambios físicos como el aumento de la frecuencia cardiaca, el incremento de la presión arterial, una respiración más rápida y la liberación de endorfinas para mitigar el dolor. Al mismo tiempo, las funciones corporales menos cruciales para tu supervivencia inmediata, como la digestión, la función inmunitaria y la función reproductora se ralentizan o se detienen temporalmente. Esta clase de respuesta puede aportarte una capacidad aparentemente sobrehumana, como la que permite a una madre levantar la parte trasera del coche que ha pillado a su hijo. Por otra parte, cuando la parte primitiva de tu cerebro considera que una situación es desesperada –que nada servirá de ayuda–, activa tu *sistema nervioso parasimpático*, equivalente a un frenazo en seco. Esto crea la respuesta paralizadora; reduce la presión sanguínea y el ritmo cardiaco para ayudar a inmovilizar el cuerpo y almacenar energía para un momento en que pueda ser más útil.

El miedo es instintivo, un producto de la evolución que nos ha acompañado desde tiempos inmemoriales. Es parte inevitable de la vida.

Pánico

El pánico es como una reacción alérgica al miedo. El pánico afecta a nuestro cuerpo, nuestras emociones y pensamientos de maneras extremas y puede hacerse sentir como una erupción violenta. Pongamos un ejemplo: si te acercas demasiado al borde de un acantilado, tu respuesta de miedo podría activarse, haciéndote saltar hacia atrás hasta una distancia segura. Sin embargo, si sientes pánico, al ver el borde del acantilado, tu piel podría estremecerse, podrías sentir calor y sudar, o podrías sentir frío y tiritar. La frecuencia de tus latidos y de tu respiración podría aumentar bruscamente o podrías sentir el estómago revuelto o agarrotado. Tal vez aprietes la mandíbula o sientas los músculos en tensión. Quizá tengas la sensación de que estás atrapado y de que tus emociones y pensamientos se descontrolan, indicándote que debes escapar. Tu mente podría llenarse de imágenes de terror, preocupación, ira, vergüenza, ineptitud, bochorno, o de miedo a volverte loco o a morir. Podrías reaccionar de manera histérica o irracional. Tal vez trates de negociar, suplicar o rogar para que esos sentimientos desaparezcan. O bien es posible que se te quede la mente en blanco y quedes paralizado. Cualquiera que sea tu reacción, es probable que en el futuro trates de evitar los precipicios (o situaciones similares) aún más, por miedo a experimentar de nuevo esos sentimientos.

Ansiedad

La ansiedad está asociada sobre todo a la preocupación por posibles amenazas futuras. Por ejemplo, quizá te preocupe el acercarte demasiado al borde de los acantilados, aun cuando no estés cerca de un precipicio. Los pensamientos de ansiedad pue-

den estar acompañados por síntomas fisiológicos como la tensión músculo-esquelética, el insomnio, la pérdida (o el aumento) del apetito o la náusea. A veces los sentimientos de ansiedad pueden llevar a un ataque de pánico, especialmente si estás imaginando el peor de los escenarios, como la caída por un acantilado.

También queremos reconocer que hay muchos tipos de trastornos de ansiedad, incluida la ansiedad social y generalizada, el estrés postraumático, la agorafobia y otras fobias como el miedo a las arañas y el miedo a volar.

La base de nuestro enfoque

Este libro te enseñará perspectivas y métodos de Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena [REBAP] (Mindfulness-Based Stress Reduction [MBSR]) para aliviar tu pánico. El mindfulness (o atención plena) es la práctica de vivir aquí y ahora, con una conciencia que no juzga y prestando plena atención a lo que estás haciendo o experimentando en este momento. Desarrollado por Jon Kabat-Zinn en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts en 1979, está demostrado que el programa de REBAP ayuda a las personas con pánico y trastorno de ansiedad, tal como se documenta en revistas médicas. La investigación ha demostrado que las técnicas de REBAP tienen beneficios a largo plazo: según un estudio, incluso tres años después de aprender cómo realizar la meditación mindfulness –en la que sencillamente notas tus sensaciones, sentimientos y pensamientos, sin juzgar o quedar bloqueado por ellos–, muchas personas controlaban aún su pánico y ansiedad mucho mejor que antes (Miller, Fletcher y Kabat-Zinn 1993).

Si bien es natural que sientas miedo cuando te enfrentas a una situación que no te ves capaz de controlar, no deja de resultar iró-

nico el hecho de que el pánico puede evitar que respondas de forma tan competente como podrías. Si puedes usar el mindfulness para centrar tu atención y mantener tus facultades, serás capaz de trabajar sobre los sentimientos de miedo para no sentir pánico o, si lo sientes, superar la situación con más suavidad. Si ves tu experiencia de miedo desde una perspectiva práctica, exenta de juicios, tienes la oportunidad de responder más hábilmente que si reaccionas con viejos patrones que podrían causarte más angustia y fatiga.

Visión de conjunto del libro

Presentamos, en primer lugar, un fundamento del mindfulness que muestra cómo importantes actitudes del mindfulness pueden atemperar el pánico. Explicamos el significado de "práctica formal de mindfulness" y "práctica informal de mindfulness". Exponemos también cómo afrontar (o "trabajar con") desafíos comunes mientras estableces y realizas tu propia práctica formal de mindfulness.

A continuación, en los capítulos del 1 al 3, nos fijamos en el cuerpo, las emociones y sentimientos, y los pensamientos. Cada uno de estos capítulos proporciona el trasfondo, las prácticas fundamentales (formales), otras prácticas (más informales) y ocho prácticas que puedes adaptar personalmente ("aplicadas"), para ayudarte a hacer realidad los conceptos y cimentar tu práctica de mindfulness.

En el último capítulo contemplamos la vida más allá del pánico, señalando que a medida que creces en el mindfulness y en bondad, empiezas a tener más experiencia de la interconectividad de la vida y a vivir con menos pánico.

En este libro aprenderás cuatro meditaciones mindfulness que forman parte del fundamento de la REBAP: respiración conscien-

te, exploración corporal, meditación sentada y meditación de la bondad. Aprenderás también otras formas de fortalecer tu práctica de mindfulness, como la indagación consciente y la meditación de la "red de la vida", y las prácticas S.T.O.P., R.A.I.N. y "Detente, Observa/Experimenta y Admite", que puedes usar en cualquier situación que podría hacerte sentir pánico.

Por último, en cada capítulo leerás también historias de personas que aprendieron cómo trabajar con su pánico y transformarlo. Las personas ficticias de estos relatos están basadas en personas reales con las que hemos trabajado.

Capítulo 1: Calma el ataque de pánico en tu cuerpo

Este capítulo se centra en los síntomas físicos asociados comúnmente con el pánico, ya sea que experimentes esos síntomas cuando intervienes en público, te quedas encerrado en un ascensor o haces algo con lo que te sientes incómodo. Te presentamos dos prácticas esenciales de REBAP –la respiración consciente y la exploración corporal– y también la práctica REBAP de S.T.O.P. como una manera en la que puedes afrontar sensaciones corporales de pánico en situaciones específicas.

Capítulo 2: Calma el ataque de pánico en tus emociones y sentimientos

En este capítulo analizamos emociones y sentimientos asociados comúnmente con el pánico, como la preocupación, el bochorno, la vergüenza, la indignidad, la incompetencia y sentimientos de que se avecina un desastre o de que te vas a volver loco. Te presentamos la meditación de indagación consciente y la práctica R.A.I.N. como formas de reducir tu sufrimiento emo-

cional y fomentar una sensación más profunda de tranquilidad y equilibrio.

Capítulo 3: Calma el ataque de pánico en tus pensamientos

En este capítulo exploramos cómo los pensamientos provocan el pánico a través de la rumiación, la anticipación de futuros ataques de pánico, el pensamiento "y si" y patrones de pensamiento habitual. Examinamos cómo pensamientos temerosos relacionados con la enfermedad, el proceso de envejecimiento, la muerte, lo desconocido, la soledad, el hallarse en medio de una multitud, o en espacios cerrados, o lejos de casa, pueden fomentar el mantenimiento del pánico, al igual que el hecho de pensar en personas, animales o situaciones que hacen que te sientas incómodo. El pánico puede manifestarse de innumerables maneras. Aprenderás la meditación sentada –otro elemento fundamental de la REBAP– como una manera de reconocer que los pensamientos son sencillamente pensamientos: tus pensamientos no son necesariamente "verdaderos" ni son toda tu persona. Puede ser liberador comprender que no eres tus pensamientos, que ellos no constituyen la definición completa de quién eres. También aprenderás la práctica "Haz una pausa, Observa/Experimenta y Permite" como una manera de controlar tu pánico.

Capítulo 4: Hay vida más allá del pánico

Este último capítulo es una exploración de cómo entrar en conexión con la esencia de la vida más allá de las experiencias físicas y emocionales inmediatas de pánico. ¿Cómo puede ser la experiencia de pánico también una oportunidad para una conciencia y

un descubrimiento más profundos? Aprenderás la meditación de la bondad, así como la meditación de la "red de la vida", y profundizarás tu experiencia de la interconectividad de la vida a través de prácticas aplicadas. Aprenderás cómo transformar tu pánico para aproximarte a lo que es más importante, como la familia, el amor, la felicidad, la abundancia y las cosas sencillas de la vida.

Queremos afirmar que tienes en tu interior recursos inmensos para la curación y el bienestar. No necesitas buscar fuera de ti, porque tienes ya dentro todo lo que necesitas saber. Solo te hace falta acceder a ello. Y puedes empezar aquí, en este momento. Este sentimiento está captado de manera hermosa en el *Tao Te Ching* de Lao-Tse (1944, *55*):

> No necesitas salir corriendo
> para ver mejor,
> ni mirar por la ventana. Más bien permanece
> en el centro de tu ser;
> pues cuanto más te alejas de él, tanto menos aprendes.
> Escruta tu corazón y ve
> si es sabio quien toma cada turno:
> la manera de hacerlo es ser.

Sobre nosotros, los autores

Bob Stahl

Mi interés por el pánico es muy personal. Empezó a la edad de cuatro años, cuando comprendí por primera vez la verdad de la muerte, de la que ninguno de nosotros puede escapar. Resultó una conmoción comprender que todos, también yo, vamos a morir, y que la muerte puede tener lugar en cualquier momento.

Ese primer descubrimiento me dejó casi sin aliento y aturdido. Y si esto no era ya de por sí una enseñanza bastante impactante, en los años siguientes perdí a mi hermano, a mi abuelo y a mejor amigo. Esto me dejó en un estado de desesperación, duelo y a veces pánico al pensar qué iba a hacer con mi vida y cómo debía vivir si todo terminaba en la muerte. Pasé mucho tiempo meditando sobre el sentido de la vida.

Crecí en Boston, en la turbulenta década de 1960, un periodo de profundos cambios. Como muchos jóvenes de mi generación, experimenté, ya en el instituto, con drogas fuertes que alteraban el estado de la mente. En una de aquellas ocasiones, algunos de los que yo creía que eran mis amigos se burlaron de mí y me humillaron. Sentí tanto pánico y terror que perdí el contacto con la realidad y tuve la sensación de que iba a volverme loco o a morir. Debido a esta sensación de falta de control en este entorno emocional inseguro, experimenté un pánico tremendo en mi cuerpo, mis emociones y mis pensamientos. Después de esta experiencia, padecí ataques de pánico casi cada día durante meses y pensé que me iba a perder, a volverme completamente loco o a morir. Aquel año, mis notas en el instituto pasaron de estar entre las mejores de la clase a pertenecer al grupo de las peores.

Sintiéndome perdido, herido y bastante desesperanzado, recurrí a mis padres y compartí con ellos lo que me estaba sucediendo. Con su apoyo empecé a visitar a un excelente psiquiatra que me ayudó a encontrar el camino de vuelta a mí mismo. Empecé a aprender a afrontar poco a poco mis miedos y mi pánico reconociendo los sentimientos físicos junto con mis emociones y pensamientos, en vez de huir de ellos. Al principio parecía ilógico, como cuando uno gira el volante del vehículo hacia la zona helada cuando empieza a perder el control en una carretera nevada

o helada. Pero, mira por dónde, cuando me volví hacia mis miedos y mi pánico, estos empezaron a disminuir y yo me recuperé. De hecho, no solo se disiparon, sino que con el tiempo, a medida que fui desarrollando una intuición y comprensión más profunda de aquello que los provocaba, empecé a sentir una libertad cada vez mayor, mucho mayor de lo que podría haber imaginado que resultara posible.

El mindfulness ha transformado realmente mi vida y confío en que a ti te sucederá lo mismo. Creo que no hay más punto de partida especial que la intención de empezar aquí y ahora. No importa cuán paralizado por el pánico, desesperado, indigno o inadecuado puedas sentirte, hay esperanza para ti. El camino del mindfulness y el corazón está abierto a todos, sin que importe quién seas o qué hayas hecho. Demos este primer paso que está a nuestro alcance aquí y ahora.

Wendy Millstine

Mi primer ataque de pánico tuvo lugar poco después de haberse cumplido mis trece años de matrimonio. La persona de la que había llegado a creer que era mi cónyuge para toda la vida y mi compañero del alma abandonaba el hogar, determinado en su decisión de poner fin a nuestro matrimonio para irse con otra persona. Después empezaron a intervenir los dolorosos desencadenantes. Para mí un desencadenante puede presentarse en forma de un pensamiento, una emoción o una sensación física. La idea de llevar la etiqueta de "divorciada" me resultaba semejante a la de ser viuda. En esas ocasiones me encontraba obsesionada, como un hámster en su rueda, por pensamientos como este: *¿Por qué a mí? ¿Por qué a mí? ¿Por qué a mí?*... Mis sentimientos por

esta completa traición se balanceaban entre la ira y la tristeza más oscura que había experimentado en mi vida. Con frecuencia lo único que recibía era un correo electrónico de mi ex marido o un sobre dirigido a los dos que me hacía sentir como si no pudiera respirar. Tenía la sensación de que el corazón me palpitaba dolorosamente en la garganta, sentía náuseas y me veía obligada a salir del trabajo e ir corriendo a casa por mi seguridad.

Probé muchas formas de curación diferentes para lidiar con mis problemas de pánico –hacer ejercicio físico, comer sano, asistir a cursos, centrarme en actividades artísticas y proyectos de escritura, viajar–, pero nada de ello consiguió resolver mis ataques de pánico hasta que empecé a practicar la meditación mindfulness, considerada por algunos como el camino de la iluminación budista para poner fin al sufrimiento. El mindfulness es sencillamente el acto consciente de prestar atención a lo que experimentas, momento tras momento, sin juzgar. Descubrí que el poder de estar en el ahora –en este preciso momento, respiración tras respiración– cambió realmente mi relación con mi experiencia de pánico. Con el tiempo, mi práctica de mindfulness se convirtió en una oportunidad para experimentar el pánico de una manera nueva. De hecho, cuando presté atención a mi pánico y sintonicé con él, sentí que se disipaba.

Mi práctica informal de mindfulness me da tiempo para revisar mis reacciones y también para moderar mi respuesta. Mi práctica diaria y formal de mindfulness me ha ayudado a descubrir que si me enraízo firmemente en mis valores nucleares –amor, respeto, compasión, gratitud y ayuda a los demás–, puedo llegar a conocerme de maneras más profundas, maneras que están fuera de mi yo identificado con el pánico. Ser consciente de mis pensamientos, sentimientos y sensaciones de pánico me per-

mite una empatía y comprensión profundas de mí mismo y de los demás. Y me siento menos sola en mi sufrimiento.

Muchas de las prácticas de mindfulness en este libro están basadas en mi experiencia y comprensión directa del pánico. He usado personalmente estas prácticas cada día y las he compartido con otros. Este libro te enseñará cómo este momento, justo ahora, es un don. La práctica de estar presente a ti mismo puede cambiar la manera en que te relacionas con tu pánico y respondes a él, lo cual, a su vez, te ayudará a controlar tu pánico. Siguiendo el camino de Buda, las meditaciones mindfulness son una receta para la esperanza y el coraje con el fin de vivir una vida más allá del pánico. Permítenos ser tus amables guías en este camino.