

Del Pánico a la Alegría.

Joaquín Carrizosa

<http://joaquincarrizosa.com>ⁱ

Copyright 2005

Chaycampaso S.L.

Edición

Chaycampaso

Coordinación técnica

María José Verdejo Fernández

ISBN: 84-609-4092-6

Depósito Legal: CR-93-2005

Todos los derechos reservados por el autor. Queda prohibida cualquier forma de reproducción total o parcial, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización del autor o el titular de la propiedad intelectual.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y ss. Código Penal).

Si se permite cita, nombrando el título del libro y el autor.

*A María José, mi esposa,
amiga y compañera de viaje.*

ÍNDICE

Introducción.....10

Primera Parte

Capítulo I.

Seis años de agorafobia.....13

Capítulo II.

Pánico y agorafobia.....40

- Internet. La suerte de la información.....42
- Mis primeras exposiciones. ¡Qué fuerte!.....45
- Descubrir que se trataba de un trastorno psicológico, nuevos miedos.....46
- Materiales de autoayuda. ¡Qué gran ayuda!.....46
- Las crisis de pánico no son duraderas.....52
- La ansiedad y la supervivencia.....53
- La ansiedad puede deberse a un peligro real o imaginario.....54

Capítulo III

Algunos ejercicios de atención a las sensaciones...56

- Ejercicios sobre la sensación de mareo o inestabilidad.....58
- Ejercicios para habituarnos al ruido.....60
- Ejercicios para aprender a tolerar la sensación de calor.....62
- Ejercicios para la sensación de falta de oxígeno.64
- Ejercicios de atención a la respiración.....64
- Hiperventilización.....65
- Sensación de no poder tragar.....67
- Sensación de opresión en el pecho.....68

- Palpitaciones.....69

Capítulo IV

Práctica del cambio de pensamientos que mantienen el pánico por otros más adecuados.....73

- Continuando el aprendizaje.....75
- La primera cognición que pude ver cambiar.....77
- Continuando con la práctica de la exposición.....78
- Alejarme de casa caminando solo.....80
- Miedo a ser rechazado.....82
- La ansiedad por la ansiedad.....83
- Caminando solo.....98
- Motivarse.....87
- La solidez de los cambios cognitivos.....88
- Ansiar como recurso para conseguir los objetivos, un arma de doble filo.....89
- Disfrutando logros y llorando pérdidas.....91
- Practicando en restaurantes.....92
- Sin saberlo, había comenzado un camino que me llevaría mucho más lejos de lo que imaginaba.....95
- La ira.....96
- Conducir solo.....98
- Ansiedad, depresión y obsesiones.....101
- Un par de momentos significativos.....103

Capítulo V.

La depresión y las obsesiones.....106

- Del miedo a las sensaciones al miedo a los pensamientos.....108
- La química del miedo.....110
- La pérdida.....111
- La suerte de la información. Internet, ahora para mal.....115

Capítulo VI.

Aprendiendo con la depresión y con la ansiedad.	116
• El deporte, un buen modo de relacionarse con las sensaciones.....	116
• Aceptar las cosas como son, sienta bien. Continuando el camino.....	118
• Cuando no ansiaba, era feliz.....	120
• Miedos y más miedos.....	122
• Superando la depresión.....	122
• Visita a los especialistas.....	125
• El egoísmo I.....	132
• La escritura sincera, una buena manera de conocerse a sí mismo.....	133
• Comprendiendo la naturaleza de la ansiedad...	134
• El efecto que observé de los medicamentos....	138
• Retomando lo sensual.....	140
• El aprendizaje no era lineal.....	142
• Al indagar en mis miedos parecía que estuviera desnudo.....	142
• Sentir mal para alejarme del peligro.....	143
• El miedo al ridículo (miedo a ser rechazados)...	144
• Comprendiendo el dolor.....	146
• Sentir bien cada vez que sucede algo que mi mente interpreta como bueno para mí.....	147
• El deporte, fuente de sensaciones agradables..	148
• De la naturaleza a la depresión.....	149
• El miedo a no poder sobrevivir me conducía a compararme constantemente con los demás.	149
• El egoísmo II.....	150
• Las cogniciones no cambian así como así.....	151
• La influencia del miedo al dolor.....	152
• Haber sufrido agorafobia me facilitó la tarea de estar atento a mis sensaciones y pensamientos.....	153
• La cara del representante. Cómo el miedo, ansia o deseo ponen frente a mi atención	

el objeto temido, ansiado o deseado.....	153
• Pasado, presente y futuro.....	154
• Miedos en general.....	155
• Miedo a perder el control y hacer daño a alguien.(Todos los miedos tienen mucho en común).....	156
• El trabajo.....	158
• El alcohol.....	158
• Aprendiendo más de la depresión. Algunos supuestos beneficios de la misma.....	159
• La duda. Decidirse por una actitud.....	160

Capítulo VII.

Comenzando a disfrutar de la nueva situación....	163
• Continuaba practicando exposición.....	164
• La ansiedad y la ira en alguna situación tensa.....	164
• Cada vez disfrutaba más de mi nueva situación.....	165
• Adquiriendo manejo con el pensamiento intuitivo.....	165
• El miedo fue cediendo a la razón.....	167
• Aprendiendo del ansia y del deseo.....	168
• Ya no deseaba salir de esa situación; lejos de ello, me gustaba lo que estaba haciendo.	171
• Reflexionando sobre la naturaleza de la Pérdida.....	175
• Abandono de los medicamentos.....	176

Segunda Parte

Capítulo VIII.

Comprendiendo el funcionamiento de las obsesiones y de la mente en general.....	178
• Nuevamente obsesiones.....	178
• Descubriendo cómo se origina la	

relajación mental.....	188
• Algunas técnicas de relajación.....	189
• Continuando con las obsesiones.....	191
• Alguna de las dificultades con las que me encontré para superar las obsesiones....	193
• Comprendiendo la naturaleza de los pensamientos.....	193
• Recogiendo frutos.....	198
• De odiar el aprendizaje a disfrutar con el.....	199
• Meditación y desapego.....	201
• Comprendiendo la tristeza.....	202
• Comprendiendo el desapego.....	202
• Un fascinante nuevo modo de ver.....	203

Capítulo IX.

Conociendo mi alegría.....	205
• Buscando el aprendizaje de la mano de Oriente.....	206
• La ilusión.....	207
• Adoptar una actitud adecuada.....	208
• Algunas técnicas de meditación.....	210
• Empleando el pensamiento intuitivo en la práctica de la meditación.....	212
• Mirando en la memoria.....	213
• Buscando cómo y cuando se origina un pensamiento.....	214

Capítulo X.

La felicidad.....	215
• Cómo aquella experiencia llenaba de felicidad mi vida en general.....	218
• Meditación.....	219
• La ley del deseo.....	222
• Atrás quedaron la agorafobia, las obsesiones y la tristeza.....	223

Algunos consejos para personas con agorafobia.....	228
Agradecimientos.....	229

Prólogo añadido a marzo de 2015

Han transcurrido 10 años desde la publicación del libro “Del Pánico a la Alegría” y su distribución por Internet. Para mí no fue una decisión fácil airear los que fueron mis miedos y miserias. Aun así, consideré que debía compartir el camino que, a pesar del trabajo y las dificultades, me había sacado del pánico a la alegría, más aún del pánico al nirvana. “Del Pánico al Nirvana” fue, originalmente, el título que ideé para este libro. Sin embargo, consideré más oportuno llamarlo “ Del Pánico a la Alegría” al pensar que así llegaría más a quienes padecen trastornos derivados de la ansiedad y del sufrimiento emocional, que hablar de nirvana podría confundir los objetivos de este libro.

Cuando inicié el camino, allá en el año 2000, lo hice siguiendo la línea de la Terapia Cognitivo-Conductual. Pero la fortuna quiso ser generosa conmigo y, ya desde el comienzo, descubrí el poder de la atención sobre los procesos cognitivos; descubrimiento que, tal como reflejé a lo largo del libro, me acompañó durante todo el camino, y aún hoy lo sigue haciendo, habiéndose convertido en una agradecida y maravillosa forma de vivir.

A día de hoy, 15 años después de iniciar ese camino y más de 12 de experimentar ese momento tan decisivo al que llaman la iluminación, estoy finalizando mis estudios de grado en psicología (pues es mi intención, como cuando publiqué este libro, continuar aprendiendo y enseñando), y ha sido una grata sorpresa descubrir que la práctica totalidad de las terapias actuales, las llamadas Terapias de Tercera Generación, están basadas en mindfulness o, cuando menos, lo incluyen entre sus principales herramientas.

Cuando hice ese camino, desconocía la existencia de mindfulness, la atención plena o vipassana. Tampoco los psicólogos, médicos o sanitarios en general conocían el poder sanador de la atención bien dirigida. Entonces estaban instauradas las terapias de segunda generación, que enfatizaban lo cognitivo-conductual; e incluso muchos psicólogos aún estaban anclados en la primera generación de terapias, más exclusivamente conductuales. Fue por ello que decidí que debía publicar este libro, mostrando el camino que recorre la dimensión en cuyos extremos se sitúan el pánico, de un lado, y el nirvana, de otro. El tiempo ha confirmado mi convencimiento de que debía transmitir lo que había autodescubierto, lo que había aprendido al hacer ese camino para salir del pánico, la ansiedad, las obsesiones, la depresión y, en suma, del sufrimiento.

Es evidente que la publicación de este libro no era tan necesaria como yo creí, pues conmigo o sin mí, la práctica de mindfulness y su aplicación como terapia hubiera emergido y se hubiese establecido con arreglo a su gran poder sanador, tal como lo está haciendo. Sin embargo, mirando con la perspectiva de estos años, sé que a mucha gente le ha sido de gran utilidad este libro, y eso me gratifica enormemente. Y sé que lo seguirá siendo a muchos otros, pues, conforme avanzan la ciencia y las investigaciones, más se confirma el poder benéfico de la atención bien dirigida para la salud mental y general, siendo esto, el poder de la atención correctamente dirigida hacia la propia mente, hacia lo que pensamos y sentimos, y cómo aplicarlo, lo que más trata de mostrar este libro.

A día de hoy, tal como he señalado, estoy estudiando grado de psicología. Espero terminar el próximo curso y publicar un nuevo libro, en el que, a modo de manual,

implementar todo lo que he ido aprendiendo estos años meditando, enseñando mindfulness y estudiando, pues, si bien ahora sé que mi aportación no es imprescindible, he podido comprobar durante mis estudios que aún quedan aspectos de la práctica de mindfulness que o bien no han sido descubiertos por la ciencia, o no han sido incorporados a las distintas terapias, por lo que en la actualidad trabajo con el objetivo de poder aportarlos de forma adecuada.

Que sean felices

Joaquín Carrizosa

INTRODUCCIÓN

Con este libro pretendo narrar mi experiencia con el denominado trastorno de pánico con agorafobia, o lo que es lo mismo, el extremo del miedo y el entramado de limitantes conductas destinadas a evitarlo a que suele conducir a quienes lo padecen; así como el camino que recorrí para aprender a superarlo, el cual no sólo me llevó a dejar atrás ese trastorno, las obsesiones recurrentes y la depresión. Me guió hasta el otro extremo de las emociones humanas, a una alegría y felicidad difícilmente descriptibles e imaginables, algo que ni siquiera creí que fuera posible experimentar; a la experiencia del no-deseo, en la que no hay cabida para el temor y cuya vivencia influye en quien la experimenta propiciando la libertad interior, el amor, la compasión y, en suma, la felicidad.

Es mi ilusión colaborar en la mejora y abordaje de esos trastornos, en especial con los propios interesados, quienes, debido a la complejidad de su mal y a la falta de estudios sobre conocimiento interior, carecen, en demasiadas ocasiones, de la información necesaria para poder comprender cuál es su situación y cómo pueden cambiarla.

ADVERTENCIA

En este libro se da una detallada narración de los miedos y síntomas del protagonista, lo cual puede despertar vívidamente los del lector, máxime si tiene problemas de pánico o es especialmente sensible a la ansiedad o a sus propias sensaciones.

Sin embargo, no por ello dejo de aconsejar a todas aquellas personas que estén interesadas en solucionar sus problemas de ansiedad, incluidos fobias, agorafobia, depresión u obsesiones, que lean este libro, dado que tengo la sincera esperanza de que puedan beneficiarse con ello, pues, posiblemente, muchos de sus miedos y angustias serán similares a los que fueron los míos, así como lo pueden ser sus soluciones. Más, el mero hecho de saber que otras personas han pasado por experiencias similares y que han podido superarlas e incluso beneficiarse de ellas, puede ser fuente de ánimo y motivación para quien sufre con desesperanza ese tipo de problemas, lo que resulta una de las principales razones de ser de este libro.

También con su lectura pueden aprender un poco más aquellas personas que estén interesadas en el conocimiento interior y de la mente en general. Nuestras sensaciones, emociones, motivaciones, conductas pensamientos, cogniciones y conciencia son elementos que forman parte de nuestra persona y de nuestra vida en general, y el camino que en este libro se muestra es recorrido gracias a la atenta observación de todos ellos.

Observando nuestras sensaciones podremos ver lo que de ellas pensamos, observando nuestros pensamientos podremos ver lo que de ellas creemos. En función de nuestras creencias (o cogniciones) experimentamos nuestras emociones (miedo, tristeza, ira, odio, amor, alegría, felicidad...), las cuales motivan nuestra conducta. Mediante la atenta observación de las sensaciones y pensamientos podremos conocer y comprender mejor estos elementos de nuestra formación personal, lo que nos servirá para aceptar y tolerar nuestras sensaciones, gestionar nuestros pensamientos, canalizar nuestras emociones y motivaciones, y decidir nuestra conducta.

Por último, antes de finalizar esta introducción, he de advertir que el aprendizaje emocional pasa por la experimentación de las propias emociones. No es posible, según mi experiencia, aprender a manejar la ansiedad sin experimentarla.

Si le interesa recibir asesoramiento psicológico y/o instrucción en mindfulness, visite la web <http://joaquincarrizosa.com>

CAPÍTULO I

SEIS AÑOS DE AGORAFOBIA.

Hacia siete meses que María José y yo nos casamos, concretamente el 8 de enero de 1994. Unas semanas antes inauguramos el disco-bar que habíamos montado, un sitio de algo más de cien metros cuadrados, con el techo alto y paredes de ladrillo rústico. Con él pretendía tener un futuro para los dos. Llevaba más de cinco años con ese tipo de negocio, si bien en otro local y con un socio y amigo con el que compartí las tareas propias de ese trabajo.

Algo más de un año antes había considerado que tenía suficientes conocimientos como para montar otro negocio similar pero mejor situado. Por ese motivo decidí embarcarme en la compra de un local para abrir un "chiringuito" como el que ya tenía, pero con mejores perspectivas.

Sin embargo, tuve más y mayores dificultades en realizar aquella empresa de las que hubiera imaginado. Los cálculos que realicé para ajustar los costes de la obra y el resto de instalaciones, mobiliario y enseres en general, fueron poco menos que irrisorios en comparación con los que resultaron ser en realidad, por lo que a duras penas conseguimos abrir el establecimiento. No obstante, lo hicimos, aunque le faltaban algunos bártulos sin los cuales el buen funcionamiento del negocio era poco menos que imposible. Tal era el caso de un buen aparato de aire acondicionado o de las mesas y sillas necesarias para que los clientes se pudieran sentar a tomar café en las primeras horas de la tarde. Aún así, el bar comenzó funcionando bastante bien, y durante los primeros meses de apertura, coincidiendo con los primeros del año, íbamos ganando el suficiente dinero como para, aunque apretados, ir pagando deudas.

Aquella época de mi vida era especialmente determinante para mí, pues, por unos y otros motivos, me sentía obligado a demostrar, ante los demás y a mí mismo, mi valía como hombre responsable y capaz de formar un hogar y sacar adelante una pequeña empresa o trabajo, por lo que estaba ansioso y alerta ante los acontecimientos.

Pasaron los meses de invierno y el verano llegó pronto, y muy caluroso, con lo que la clientela dejó de ir a nuestro bar buscando otros establecimientos más frescos, bien porque estuvieran al aire libre o porque tuviesen un buen climatizador, lo que no era nuestro caso.

Las deudas comenzaron a amontonarse amenazantes, al igual que lo hiciera mi ansiedad.

Decidimos, ante aquella desesperante situación, que montar un chiringuito en la feria de nuestro pueblo podría ayudarnos a pasar aquel verano, aportándonos algún dinero extra con el que hacer frente a los compromisos más acuciantes.

Con ese objetivo me dirigí a la subasta de terrenos que en el ayuntamiento municipal se realiza cada año para tal fin, adquiriendo en la misma el derecho a explotar uno de aquellos lugares montando en él un chiringuito, tal y como teníamos previsto.

Comenzamos a trabajar en el proyecto las semanas anteriores al evento, dedicándonos primero a hacer los hoyos correspondientes para instalar los distintos palos que servirían de soporte a las telas, que pintaríamos de flores y que nos servirían como elemento decorativo y a la vez de delimitación de aquel disco-bar de feria.

Una mañana de aquellos días, realizando parte de esas tareas, empecé a sentirme muy mal: Me pareció que el sol calentaba muchísimo, y me estaba mareando, casi desmayando. Dejé lo que estaba haciendo y me puse a la sombra, con lo que aquella sensación de mareo y malestar se me pasó al poco rato.

Más tarde, nos dirigimos a comprar bebidas a un centro comercial y, mientras caminaba por las dependencias del centro, comencé a sentirme nuevamente mareado, como si me fuese a desmayar. De repente, mi corazón empezó a latir muy deprisa, alarmado por aquella situación, al tiempo que yo encontraba escaso el aire en aquel lugar para el ansia que de él tenía mientras sucedía todo esto; por unos momentos sentí que me asfixiaba.

Pensé que el tiempo que había estado al sol durante la mañana podría haber causado aquella situación, pues aún continuaba notando la misma sensación asfixiante de calor. En cualquier caso, sentí mucho miedo, y creí que corría peligro de morir allí mismo por lo que estaba experimentando; inmediatamente nos dirigimos al hospital.

Una vez allí, la enfermera y el médico que nos atendieron nos explicaron que se trataba de estrés, y que la falta de

descanso y el calor podrían ser los motivos de ese intenso malestar.

Me dieron un relajante, el cual me aconsejaron tomar durante días, y también me recomendaron descanso. Hice caso a sus consejos y dormí unas horas con la ayuda de aquel fármaco.

Los días siguientes a aquel "mareo" (nombre que le puse a ese alarmante conjunto de síntomas) los pasé especialmente tenso, en parte debido a la preocupación que me despertaba el negocio que llevaba entre manos, y en parte al estado de alerta que mantenía por si aquel mareo se volvía a repetir, pues, aunque el médico había dicho que sólo era estrés, a mí me pareció muy "fuerte" y peligroso.

El tiempo siguió su curso. Yo continuaba ocupándome de mi negocio durante casi todo el día, a la vez que inmerso en ese estado de ansiedad y consolidando malos hábitos, alimenticios y de descanso; incluso bebía más de la cuenta.

Me encontraba cada vez más triste y desilusionado. El negocio brillante que había imaginado resultó ser un interminable trabajo en el que las deudas, en el mejor de los casos, tardarían años en pagarse a base de horas y horas de dedicación y esfuerzo diarios, si no acababa en la calle.

Aún así, volqué todas mis energías en hacer funcionar aquel establecimiento, y, por noviembre de ese mismo año, el disco-bar comenzó a coger un buen ritmo de trabajo, dando perspectivas de que la cosa continuaría así, y, poco a poco, me desharía de las deudas, lo que deseaba enormemente.

Durante los fines de semana, especialmente los sábados, acudían al local gran cantidad de personas. En éste, como en muchos otros disco-bares, la gente se aglomeraba de pie, bebiendo sus consumiciones y bailando, si era el caso,

mientras la música, pop y rock principalmente, sonaba a un volumen brutal.

Conmigo trabajaban dos o tres camareros, normalmente amigos, mientras yo era el encargado de poner la música. Poner la música a un volumen brutal mientras la gente se apretujaba unos con otros, me ponía más que nervioso. El ruido me parecía insoportable, y me preocupaba mucho que las canciones que iba eligiendo para mantener constante el ritmo, no sólo musical, sino también de afluencia de público, fueran las correctas; para mí era muy importante mantener el local lleno y seguir pagando débitos.

Algunas de las personas que entraban en el local eran también motivo para que mi ansiedad se elevara, pues si bien no era un local especialmente conflictivo, la mezcla de alcohol, ruido y demás, podía generar altercados violentos, y yo era el responsable del establecimiento, por lo que temía constantemente que se produjera algún incidente de ese tipo.

Con todos aquellos ingredientes, un día, durante las horas de mayor tensión y trabajo, comencé a sentir un zumbido en los oídos, acompañado de una taquicardia y una agobiante sensación de mareo que me hizo creer, a la vez que temer, que me desmayaría allí mismo, en medio de tanta gente, lo que me agobiaba aún más de lo que ya estaba. Instintivamente, pensé que tomar un whisky podría tranquilizarme, y con ello disminuir mis síntomas y continuar trabajando. Mi compañero, al ver primero mi cara desencajada por el miedo, y cómo me recuperaba poco después de tomar esa copa, llenó otro vaso hasta arriba para que no me faltara de aquella "medicina" mientras duraba el apretón de trabajo.

Así, se fueron repitiendo uno tras otro, innumerables fines de semana, con el deseo de que se diera muy bien y viniese mucha gente al disco-bar, y con el miedo a que apareciese el "mareo", pues, si bien había encontrado una fácil solución para cuando aparecía (la de tomar una copa),

aquel remedio no impedía que lo hiciera, en mayor o menor medida, ni que me mantuviese ansioso y alerta a su posible aparición.

Los viernes y sábados noche transcurrían mientras yo permanecía atento a cuanto acontecía en el disco-bar, al tiempo que a mis síntomas. Entonces era más consciente de lo que sucedía en local a lo largo de una velada, que de lo que ocurría en mi mente en relación al miedo que tenía.

El resto de la semana lo dedicaba a beber cada vez con mayor frecuencia sin ser consciente de ello, o, al menos, sin darle la importancia que merecía; a comer de forma compulsiva y desordenada; a trabajar en el disco-bar, y a buscar soluciones para que el temido "mareo" no apareciese, por lo que hice algunas consultas a diversos profesionales sanitarios.

La conclusión que saqué tras aquellas consultas, fue que el ruido me provocaba estrés y la sensación de mareo que tanto me alarmaba. Esa conclusión me convenció bastante. De hecho, cada vez que estaba en medio de aquel montón de decibelios sentía una especie de pitido chirriante que me resultaba insoportable, con el que me solía sentir mareado y estresado. No era de extrañar que pidiese opinión al especialista en oídos, quien me aconsejó usar tapones mientras trabajaba.

Seguí su consejo, pese a lo molesto que resultaba trabajar con tapones, y, al principio, hasta parecía una buena solución.

Un domingo, mientras trabajaba en el bar, allá por febrero de 1995, y atendía a los dos únicos clientes que se encontraban en el establecimiento, parecía ir todo bien (bueno, tenía un poco de resaca), hasta que uno de los clientes hizo una burla con el polvo que lucía el grifo de la cerveza, lo que provocó que me sintiera bastante ridículo. De inmediato, comencé a encontrarme mal; de nuevo pensé que me desmayaría allí mismo, y no encontraba una solución a aquella fatal situación. Mi orgullo y mi vergüenza

me impedían contar lo que me ocurría a aquellos clientes, y beber no creía que fuese lo más oportuno, de hecho, ya había bebido bastante por la mañana. No obstante, me calmé un poco, esperé a que se marcharan los clientes, cerré el establecimiento y fui a casa e intenté dormir. Durante la noche volví a sentirme mal, bastante más asustado que en otras ocasiones; pero, aun así, no fui al centro de salud hasta llegada la mañana. Una vez allí, el médico que me atendió pidió que me examinaran, por si sufría alguna anomalía funcional. Para mi sorpresa, las pruebas indicaron nuevamente que no tenía ningún mal aparente.

El facultativo me recetó un relajante muscular y me explicó que (según él) las cervicales se tensan mucho cuando estamos alarmados, por lo que se producen ese tipo mareos. También que era bueno tomar aquellos medicamentos. Tomé dos, o quizá tres, de esos relajantes en otras tantas ocasiones; pero, como me dejaban, como se suele decir "muy tirao", me pareció mejor remedio el whisky, llegada la ocasión. También me recetó unas sesiones de calor en las cervicales, a las que asistí gustoso. Aun así, mi sensación de "mareo", lejos de disminuir, fue en aumento, al tiempo que comenzó a acompañarme constantemente, aunque no con la intensidad que lo hacía de forma puntual.

Durante aquella época la tristeza estaba cada vez más presente en mi vida. Por unos u otros motivos había perdido la ilusión de un futuro mejor, y el presente no era muy halagüeño. A duras penas mantenía la esperanza de que algún día la alegría volviese a formar parte de mi vida. Hacía ya bastantes años que la apatía y la desilusión estaban presentes en mi de forma habitual; aunque, los meses anteriores a mi boda y a la apertura del disco-bar, había vuelto a ilusionarme con la esperanza de un futuro mejor.

Solía pensar cosas como: "No te canses; no te ilusiones más". "Llevas haciéndolo muchos años y qué consigues a cambio, sólo desengaños".

Pensaba en vivir; pero sólo para no fallar al compromiso que había adquirido, en parte conmigo y en parte con la mujer con quien me había casado.

En ocasiones miraba a la gente de mi alrededor y me parecía que ellos estaban alegres y divertidos, ajenos a una tristeza tan perenne. Me preguntaba por qué no iba a ser posible que yo también fuese feliz.

“La vida da muchas vueltas”, me decía, “ y, aunque haya pasado sufriendo, por unas u otras razones, los que se suponen mejores años de mi vida, eso no quiere decir que no hayan más años que vivir y que no vayan a ser buenos por no ser joven”. “Fíjate en tu suegro, es mayor y se le ve siempre muy feliz”. “Quizás, cuando sea igual de mayor, yo también lo sea”, y cambiaba entonces mi ánimo y también mi actitud.

Toda vez que mi trabajo me dejaba un poco de tiempo libre, realizaba, entre tristeza y ánimo, actividades que me gustaban, como el deporte o tocar el piano. Pero siempre aparecía el “mareo” (al cual temía, pues era sinónimo de ataque de pánico), y volvía a bajar mi ánimo y a dejar esas actividades. Así, en una ocasión, mientras hacía un poco de deporte, sentí uno de esos terribles “mareos” que tanto me alarmaban, al tiempo que parecían dolerme las cervicales. Recordé en esos instantes lo que el médico me había dicho respecto de las cervicales, y dejé de practicar ejercicio inmediatamente, pues sentí muy peligrosos aquellos síntomas y pensé que quizá estaba sometiendo a mis vértebras a algún tipo de tensión sumamente contraproducente. Algo similar me sucedió mientras recibía una clase de piano. En esta ocasión fue una especie de zumbido en los oídos lo que me alarmó enormemente, por lo que también dejé de realizar esa actividad.

De ese modo fueron pasando los días y los meses, y entre tanto nació mi hijo Antonio, el veintidós de Julio de aquel año. Tal acontecimiento me colmó de alegría e ilusión. Fui

verdaderamente feliz. Mi ánimo resurgía, en parte gracias a tan agraciado acontecimiento y, en parte, a las circunstancias: Hacía varios meses que no sufría ninguna crisis, sobre todo, porque durante el verano el bar no se llenaba de gente los fines de semana. Esa circunstancia hacía que no me angustiase tanto los sábados, pues ni la cantidad de público me resultaba alarmante, ni tampoco el volumen musical, que también era más bajo. Además, durante el resto de la semana me mantenía ocupado atendiendo a la clientela y a la gestión del establecimiento, sin esperar con ansiedad y temor la llegada del sábado noche, el cual se había convertido para mí en una especie de tormento durante los meses de invierno.

Pero, lo bueno parecía durar poco, y pronto pasó el verano, y, aunque tenía una solución de la mano: poner un tipo de música más suave en el establecimiento, que no perjudicara a mis oídos y a la vez atrajera a un número de personas inferior, opté por seguir con el ritmo que marcaban los acontecimientos: continuar poniendo música a un volumen brutal; pues la gente lo pedía y yo me aseguraba de pagar la cantidad de deudas que tenía.

Volvieron entonces los temores, que eran pesadillas; y la tristeza, una especie de frío interior y una angustia casi constantes.

Por las mañanas no me apetecía levantarme. Aun así, lo hacía y buscaba realizar, si mis obligaciones me lo permitían, actividades que me gustasen. Nuevamente, comencé a practicar deporte y a tocar el piano; pero debido a los "mareos", otra vez fui abandonando la práctica de ambas actividades.

Pronto las reuniones sociales, bodas, comidas, etc., fueron atemorizándome, por si en ellas me "daba", aunque no solía evitarlas.

Durante la Semana Santa de 1996 sufrí una crisis de ansiedad terrible. Tras varios días de trabajo agotador, una mañana comencé a sentirme muy mal. Mientras conducía

en dirección a un supermercado para hacer las compras del bar, sentí que me iba a desmayar y no despertar. Regresé, de inmediato, a mi establecimiento, del que no estaba demasiado lejos. Una vez allí, empecé a sentirme aún peor. Mi cara debió tornarse de un mal color, pues tanto un empleado como un proveedor que se encontraban en el lugar se vieron alarmados por mi aspecto. Este último se ofreció para llevarme rápido al hospital, y así lo hizo. Me ayudó a llegar hasta su moto y me subió con él en la parte trasera del asiento, me agarré y recosté sobre él y me condujo hasta el ambulatorio.

Una vez allí me atendió el médico de guardia. Tras hacerme un reconocimiento me suministró suero y un tranquilizante. Me aconsejó descanso y me dio algún medicamento.

Una vez más se repetía la misma historia; pero con una pequeña diferencia: Cuando me acosté y pasaron varias horas, comencé a sentir una sensación de nerviosismo extrema. Los nervios me producían espasmos y convulsiones y mi mente entró en un estado de frenética agitación, deseosa, entre otras cosas, de salir de aquella situación. Llegada la noche tomé alguna de las pastillas que me había dado el médico de guardia. También algún whisky, y realicé mi trabajo, pues era sábado; apenas pude tenerme en pie.

Uno o dos días después estaba bastante enfadado con aquella situación, de cuyo origen culpaba a mi trabajo.

“¡No tengo por qué pasar por esto!”, dije a mi mujer y a mí mismo, como si tuviera que justificarme ante ella y ante mí de alguna posible determinación que fuese a tomar al respecto, y como si fuera relevante que a mi me pareciese justo o injusto.

Desde ese momento comencé a tomarme más en serio la idea de acabar con aquella situación lo antes posible.

Visité de nuevo a un otorrinolaringólogo, pero éste no me diagnosticó nada. Simplemente, me aconsejó que continuara usando tapones para los oídos, pues, según él, los disco-bares eran una fábrica de sordos. También me dijo que tomara un medicamento que me recetó, concretamente un ansiolítico.

No lo tomé, pues pensaba que aquello era para la ansiedad y no para los oídos, y creía que los ansiolíticos, y demás medicamentos utilizados para la ansiedad y para los trastornos similares, eran muy peligrosos, pues producían dependencia y, según creía, mucha gente se quedaba colgada con ellos.

Continué tomando algún que otro whisky en momentos de mucha ansiedad, o sea, a diario, y llevando más a rajatabla la disciplina de evitar todo ruido que sobrepasara un determinado volumen, bien usando mis tapones o bien apartándome del lugar en el que se encontrara dicho ruido. También mantenía una constante polémica interior para determinar la conveniencia o no de cambiar de trabajo, o, al menos, de modificar el que ya tenía. De ese modo pasaba gran parte de mi tiempo imaginando un trabajo distinto, sin ruidos ni estrés, y pensando que eso, de momento, no lo podría hacer, pues aún debía demasiado dinero, motivo suficiente para posponer esa determinación.

El tiempo fue pasando, y fueron sucediendo crisis y más crisis, con algunas ilusiones como único sustento para mi esperanza. Pero, hasta aquellas se volvieron contra mí, pues resultaron ser un arma de doble filo, como observé más adelante, y tras ellas llegaban las desilusiones, llenando de amargura y tristeza mi todo mi ser, y dificultando aún más con su pesada carga mi vida en general.

Poco a poco, fui cercando y limitando mi existencia, obsesionado por evitar el ruido, al que suponía causante de mis crisis y ruina personal. Éste estaba presente en casi todo lugar y momento, aunque llevara puestos los tapones

y evitara todos los lugares que me parecían ruidosos, pues con poco, si prestamos atención, siempre hay algún ruido en todo lugar y momento, aunque sea en el interior de nuestros oídos. De este modo, calles, establecimientos, reuniones sociales y familiares, e incluso estar con mis propios hijos en determinadas circunstancias, se fueron convirtiendo en sitios y situaciones que evitaba sistemáticamente.

Insonoricé un pequeño almacén, de unos dos por dos metros, que se encontraba en una esquina del disco-bar, creyendo que ahí metido y con los tapones puestos no sería posible que el ruido llegase a mis oídos. Y no lo hacía, al menos no en mayor medida que puede hacerlo el susurro de una voz; pero, aun así, a mí me molestaba enormemente, provocándome aquellos terribles síntomas.

Disponía, a lo ancho, de poco más espacio del que ocupaban mis pies, durante las jornadas que pasaba trabajando en aquel estrecho lugar, rodeado por cajas, botellas, equipo de música... Ponía las canciones y observaba a la gente a través de una pequeña ventanilla preparada para esto mientras trabajaba; al tiempo iba creándome la idea de que era distinto, inferior, a los demás.

Continuamente me preguntaba: "¿Por qué yo no puedo disfrutar de la música u oír los sonidos como el resto de la gente?" "¿Porqué he de huir de ellos?" "¿Por qué he sido castigado con semejante pena?" Mientras, en mi mente iban anidando más y más miedos. Raro era el día que no imaginase una situación en la que sobrevivir no me resultaría posible debido a aquel terrible mal, pasando aquella imaginación a convertirse en una auténtica pesadilla. Me imaginaba todo tipo de oficios en los que yo suponía que no podría trabajar y con los que no podría sobrevivir, debido a mi singular condición. También me atormentaba la idea de tener que ir a una guerra o a la cárcel, aunque no había ningún otro motivo para ello que los que me diera mi propia imaginación.

Un día decidí visitar a un afamado médico especialista del sistema auditivo, para ver si podía ayudarme a solucionar mis problemas. Le expliqué la situación: Que tenía "mareos" que me provocaban crisis de ansiedad, y que el ruido me resultaba insoportable. Que la mayor parte del tiempo tenía una especie de ruido de fondo muy molesto que me ponía más que nervioso, y que todo aquello estaba limitando y arruinando completamente mi vida.

El médico me explicó que aquello no tenía cura. Que lo único que podría hacer era lo que estaba haciendo: Evitar los ruidos y llevar aquella situación lo más resignadamente posible. Le expliqué, entonces, que puesto que el ruido se encontraba en todas partes, no sólo en mi trabajo, sino también en un autobús, un restaurante o cualquier otro sitio, evitarlo no sólo limitaba mi vida extremadamente, sino que además era una misión prácticamente imposible, a lo que él asintió y me volvió a decir que aquello era así; no tenía cura.

Me hizo, además, una prueba auditiva mediante la cual diagnosticó que tenía hipoacusia (falta de audición) que afectaba, principalmente, a la gama de frecuencias que se encuentran entre los cuatro kilohercios, motivada, posiblemente, por la exposición al ruido intenso. También vaticinó que me quedaría sordo a causa de aquello. Le pregunté entonces si al quedarme sordo desaparecería mi malestar por los ruidos, y él contestó que sí. En ese momento le sugerí que me operara para dejarme sordo, y con eso poner fin a aquella pesadilla, pues, realmente, utilizaba a todas horas unos tapones hechos a medida con los que apenas si podía oír; con lo que, de un lado, no disfrutaba de los sonidos, y de otro, eran, aparentemente, la causa de mi sufrimiento. Por fortuna, se negó.

De regreso a casa lloraba mientras me preguntaba cómo mantendría a mi familia con un disco-bar, ruidoso por necesidad, y con aquel problemón.

Mi mujer estaba embarazada de la que sería nuestra segunda hija, y aquella misma noche nació Julia. Estaba

contento, como es lógico, porque todo había salido muy bien, y triste, porque el futuro no parecía ser muy halagüeño. “¿Cómo podría sobrevivir y sacar adelante a mis hijos?”

Fui a trabajar al disco-bar poco después de que María José diera a luz, pues era viernes noche. Pedí a mis compañeros que invitaran a todos los clientes, además de a ellos mismos, a brindar con cava, como lo había hecho un par de años atrás en el nacimiento de mi hijo Antonio; sólo que en esta ocasión yo bebería el cava en el interior de la cabina insonorizada desde la que trabajaba evitando cualquier ruido del disco-bar.

Fueron momentos muy tristes los de aquella noche, en los que no dejaba de preguntarme cómo era posible que me estuviera pasando aquello. Resultaba increíble que no pudiera ni beber una copa de cava en mi propio bar, y celebrar con ello un día tan importante como el del nacimiento de mi hija, sin tener que ocultarme del ruido y el ambiente que en general reinaban en el establecimiento, so pena de ser castigado con un ataque de pánico.

Dicho así, a cualquiera que nunca haya sufrido uno de esos ataques, podría parecerle que por un día no pasa nada. Pero, para entonces, el miedo que tenía a que apareciese una crisis era tan tremendo que ni siquiera me atrevía a plantearme la posibilidad de saltarme aquellas normas preventivas, pues, poco a poco, y cada vez más, me había convencido de que era algo verdaderamente peligroso, algo de lo que podría morir por el mero hecho de experimentarlo. En realidad, el principal problema de las crisis de pánico es que cuando surgen, quien la sufre, verdaderamente cree que corre peligro de morir. Después podrá, o no, convencerse de que esa creencia era falsa; pero en el preciso momento en que sucede, el que la está viviendo piensa que realmente corre un grave e inminente peligro de muerte, o al menos de perder el control y volverse loco o algo similar. Pasada esa experiencia, y máxime si, como a mí me sucedió, las crisis se repiten con cierta frecuencia, lo más normal es que la persona afectada

se sienta acorralada a la vez que amenazada por la posible aparición de otra crisis.

Con todo, por aquel entonces, yo aún no tenía una conciencia plena de que aquello eran crisis de pánico. Pensaba que se trataba de "mareos" que me producían ansiedad y que eran un problema de origen auditivo. Por ese motivo, me pasaba gran parte de mi tiempo empleando estrategias para evitar que el ruido llegase a mis oídos. Así, compré un ecualizador de sonido con el que eliminaba la frecuencia sonora de los cuatro kilohercios, por ser esta frecuencia la que se correspondía con la lesión que, según dijo el doctor, tenía en mis oídos. Con ello no conseguí nada, aparte de que la música sonara a pura castaña en el disco-bar durante los siguientes tres años. Cambié mi viejo Renault 18 por un Audi 90 de segunda mano, pues el motor diesel de aquél era ruidoso y el de éste no. También puse planchas acústicas en alguna habitación de mi casa, para que el ruido se amortiguara y... Bueno, cualquier cosa con tal de que aquello no volviese a aparecer.

Hice todo eso pensando que era lo mejor que podría hacer, no sólo para mí, sino también para mi familia, pues suponía que mi salud era vital para la supervivencia de todos, y yo me sentía bajo la constante amenaza de muerte que se siente al sufrir crisis de pánico recurrentes e incontroladas, por lo que creía que debía actuar así.

Entre tanto tuve crisis para dar y tomar. Ocasiones en las que, a media comida en algún restaurante, tuvimos que salir corriendo de allí por mi causa. Lo mismo en algún centro comercial o conduciendo, con mi hijo en el asiento trasero del coche. En una ocasión tuve que parar, sin saber muy bien en que autopista estaba, pedir auxilio a los dependientes de un establecimiento, y llegar finalmente a casa pensando que había estado a punto de ser mi último día y que había puesto en peligro la vida de mi hijo.

Pero lo peor estaba por venir, pues hasta entonces me iba apañando.

Sacaba fuerzas de flaqueza una y otra vez y soñaba con que todo aquello tenía solución, bien fuera evitando sistemáticamente las situaciones que me provocaban esas insoportables sensaciones, poniendo barreras para que el ruido no llegase a mis oídos, confiando en que la ciencia avanzara y diera solución a mi problema, llevando siempre conmigo un ansiolítico (pues había aprendido que aquello me daba mayor seguridad y que cuando aparecía el "mareo", si me tomaba el ansiolítico, éste desaparecía), y, en suma, confiando en que antes o después, esa situación cambiaría.

Un día hice un viaje a Madrid en mi nuevo Audi de segunda mano. El motivo de este viaje no era otro que el de acudir a la cita que tenía con una clínica para el tratamiento de la alopecia. Semanas atrás había iniciado dicho tratamiento movido, en parte, por probarme a mí mismo y a mi nuevo coche. Quería ver cómo me manejaba, pues llevaba un tiempcito que estaba más animado, y, además, con un coche tan silencioso no tendría por qué temer. También la idea de que me creciera pelo en las zonas de mi cabeza que comenzaban a tener notables entradas me seducía bastante, por lo que me decidí a iniciar aquel tratamiento.

De camino a Madrid, casualmente, hablaron en la radio del tipo de personas a los que les había dado por hacerse implantes de pelo, mientras los locutores hacían burlas al respecto. Y, si bien yo no iba a hacerme un trasplante de pelo ni me consideraba del tipo de gente de la que hablaban, lo cierto es que iba camino de someterme a uno de esos tratamientos contra la alopecia. Por lo demás, me sentía un poco gilipollas mientras me dirigía a la cita.

Poco antes de entrar a Madrid comencé a sentir una especie de contractura en los músculos cervicales. Inmediatamente me alarmé por ello. Pensé: "Cuando las cervicales están rígidas, como sucede ahora, es fácil que el "mareo" (crisis) aparezca. No obstante, continué hasta el lugar al que me dirigía sin más incidentes.

Una vez allí, me encontré con algo que no esperaba. Hasta aquel día, todas las sesiones a las que había ido para someterme al mencionado tratamiento, consistían en un suave masaje en la cabeza, que era proporcionado por alguna simpática empleada al tiempo que aplicaba una ampolla de algún producto que, supuestamente, mejoraba la vitalidad del cabello. Después me secaban el pelo con una luz ultravioleta, y poco más. Aquello parecía efectivo a la vez que agradable; pero, aquel día, la aplicación del tratamiento era distinta, pues se trataba de inyectar una sustancia en la piel de la cabeza, y si bien yo ya sabía esto, suponía que se trataría de un inofensivo pinchacito, lo que no fue así. Fueron muchos pinchacitos y me resultaron bastante dolorosos. Eso, junto con la posición en la que debía permanecer durante todo el tiempo que tardó la médica en ponerme las inyecciones, con la cabeza hacia atrás apoyando la parte trasera del cuello en un lavacabezas, hizo inevitable que tensara con rigidez las vértebras cervicales, lo que me dejó una lógica sensación dolorosa en esa zona. Sensación ésta que hubiera sido totalmente inofensiva para mí, de no ser porque estaba convencido de que con ella aparecerían mis temidos síntomas. A todo ello se añadió el temor que me producía creer que tal vez me habían suministrado alguna sustancia que alterara mi sistema nervioso, pues por entonces había sufrido varias crisis tras haber tomado algún estimulante, tal como café o bebidas energéticas, y me asustaba pensar que aquel compuesto pudiera tener entre sus componentes alguno que desencadenara mi pánico.

Así las cosas, salí de aquel lugar y, a pocos metros, sentí una primera sacudida que recorrió todo mi cuerpo. No obstante continué hacia el parking, cogí mi coche y salí en dirección a mi pueblo. Cuando iba conduciendo por el Paseo de la Castellana, entre un montón de vehículos, ruido y tensión, tuve más de aquellas sacudidas, bastante seguidas unas de otras. Pronto tuve que dirigirme a un lado de la calzada y aparcar en él. Sentía tensión y dolor desde la cabeza a la espalda. Mi corazón latía rápida y fuertemente, como si quisiera sofocar un fuego

amenazante con el chorro de sangre que bombeaban sus latidos. Inspiraba y expiraba el aire rápida y profundamente, como si el oxígeno fuera el combustible vital para mi organismo mientras realizaba aquel trabajo. Veía todo borroso e inestable. Saqué una o dos pastillas de las que llevaba siempre conmigo para estas situaciones y las tomé. Un rato después mi situación había mejorado un poco; pero aún así me encontraba incapaz de realizar cualquier tarea que no fuera pedir ayuda e ir a un hospital. Paré a un taxi y expliqué, brevemente, mi situación al taxista. Éste me condujo hasta un parking en el que dejamos mi coche y me llevó hasta el hospital. Cuando llegué mis síntomas comenzaron a avivarse de nuevo, como si quisieran ser ellos los que explicaran al personal el motivo de mi visita. La persona encargada de recibir las urgencias en la entrada del hospital me indicó que esperase en una de las salas que a para ello había en el lugar. Seguí sus instrucciones y me senté a esperar que un médico me atendiera, mientras continuaba con mi ritmo de inspiraciones y expiraciones largas y rápidas, lo que, sumado a la cara de sufrimiento que a buen seguro tenía, inquietaba a algunos de los enfermos y familiares que allí se encontraban.

Pasó largo rato hasta que me atendieron. Una vez en la consulta, la doctora que me atendió me dijo que se trataba, sencillamente, de un cuadro de ansiedad. Le pregunté si podía deberse al crecepelo que me habían puesto, y ella me dijo que no. Le pregunté si podía continuar viaje en ese estado, pues me hallaba a doscientos kilómetros de mi casa, y ella contestó que sí, que sin ningún problema. Ambas respuestas me desilusionaron. Entre tanto me pusieron suero y algún fármaco; me dieron un yogur, pues ya eran casi las cinco de la tarde y aún no había comido, y, cuando lo vi oportuno, me marché.

Fui hasta el parking, cogí mi coche y, nada más salir de allí, comencé a sentirme mal, mareado, sofocado nuevamente. Aún así conduje algunos kilómetros hasta que, en un pueblo cercano a Madrid, por la N-IV, decidí parar. Allí intenté buscar algún sitio, hospital, comisaría,

hostal, lo que fuera para permanecer en él hasta que aquello se me pasara; pero, con la confusión que llevaba, volví a salir a la autovía accidentalmente.

Por fortuna, no tuve ningún percance, aunque a punto estuve en ese momento de colisionar con un camión. Continué conduciendo lo más serenamente que pude; pero a unos cien kilómetros de allí tuve que parar, pues creí que me desmayaría de un momento a otro. Paré junto a un restaurante y desde él llamé por teléfono a mi mujer. Con voz temblorosa, y agotado, le expliqué a María José dónde me encontraba, para que pidiera a dos amigos que fueran allí a buscarme. Después me monté en el coche y aguardé allí a que llegaran, con el temor de que para entonces fuera demasiado tarde. Los pensamientos y sensaciones comenzaron a girar dentro de mi mente como si hubiesen entrado en una imparable y veloz espiral, la cual parecía que únicamente acabaría cuando hiciera estallar mi cabeza. Esa sensación de espiral en mi cabeza era la primera vez que aparecía, al menos tan intensamente, y fue verdaderamente terrible.

Una o dos horas más tarde llegaron mis amigos. Entonces, y con la ayuda de una copa, pude sonreír un poco.

Al llegar a casa expliqué a mi mujer que había tenido uno de los peores días de mi vida.

Aquel día de la primavera de 1998 marcó decisivamente los siguientes dos años. Hasta entonces, la idea que tenía acerca del mal que padecía era que éste me limitaba enormemente y me hacía sufrir, ante todo; pero que no era tremendamente peligroso, pues, hasta la fecha, parecía que pudiera controlar su aparición tomando algunas medidas como las que venía realizando.

Desafortunadamente para mí, ese concepto cambió a partir de aquel día de la primavera de 1998. A partir de entonces creí que, efectivamente, podría morir sólo por sufrir ese mal. Tomé conciencia de que mis "mareos" se podrían desencadenar en la situación más insospechada, tal y como

me había ocurrido en Madrid, lo que los convertía en mucho más peligrosos.

A partir de aquel día comencé a luchar, aún con más fuerza, para eliminar de mi vida aquellas terribles crisis a las que llamaba "mareos". Así, por ejemplo, llevaba mis tapones puestos casi en todo momento, en ocasiones incluso para comer.

Escribía para ordenar mis ideas y la estrategia que iba a seguir con el fin de eliminarlos. Visité más médicos, entre ellos a los de una famosa clínica madrileña de otorrinolaringología, en la que me diagnosticaron que, tal como otros especialistas me habían adelantado, tenía un problema vestibular que era el origen de mis vértigos, aparte de una hipoacusia y un acúfeno (un ruido en los oídos). En resumen, pusieron nombre a lo que tenía y me mandaron el correspondiente tratamiento.

Así, para el problema de mis "mareos", me mandaron, aparte de unos fármacos, realizar lo que allí llamaban unos "ejercicios para la reeducación vestibular". Éstos consistían en ejercicios físicos tales como dar vueltas alrededor de una silla, sentarse y levantarse de ésta, mover el cuello hacia un lado y hacia otro, lanzar una pelota hacia arriba para después cogerla o jugar a los bolos, por todo lo cual me cobraron sólo unas setenta y cuatro mil pesetas de las de entonces, entre las pruebas para realizar el diagnóstico, y las tres consultas que realicé. Dinero que pagaba gustoso, pues con ello tal vez solucionaban tan terrible mal.

No obstante, tras diagnosticarme la enfermedad, la doctora encargada de hacerlo me señaló que además de seguir el tratamiento indicado, debería visitar a un psicólogo, pues si bien ella advertía una alteración vestibular como origen de mis "mareos", yo vivía los vértigos que padecía de forma excesivamente alarmante. Me explicó que había muchas personas que, aun teniendo vértigos más acusados que los míos, no por ello sufrían tanta ansiedad cuando los experimentaban. Además, también me hizo hincapié en

que el alcohol perjudicaba mucho el sistema audio-vestibular, y que era frecuente que personas con antecedentes de alcoholismo sufrieran ese tipo de alteraciones.

Aún así, yo no hice ningún caso en lo que a visitar a un psicólogo se refiere, dado que mi experiencia con ese colectivo no había sido nada fructuosa en las ocasiones en que a lo largo de mi vida solicité sus servicios. Lejos de ello, cada vez que me había puesto en manos de alguno para que me ayudara a solucionar mis problemas de ansiedad, sólo me había servido para perder el tiempo y la ilusión, por lo que visitar a un psicólogo lo descarté de inmediato. Además, y sobre todo, creía firmemente que la causa única y exclusiva del mal que padecía era un problema orgánico localizado en mis oídos.

En lo referente al alcohol, pese a beber diariamente bastante más de un vasito de vino en las comidas, y seguir esa práctica durante años, yo no tenía conciencia de que abusara de él, o de que pudiera influir demasiado en mi problema.

Lo que sí hice fue realizar con regularidad los ejercicios que me habían prescrito, pese a la ansiedad que al principio me producían. También tomé la medicación que me indicaron, unas vitaminas y unas grageas de gingo biloba, y moderé mi consumo de alcohol.

Todo esto al principio me animó mucho. Pensé que con aquellos ejercicios regeneraría mi sistema audio-vestibular y mi problema desaparecería. También compré libros para aprender a relajarme mediante ejercicios de respiración, estiramientos, etc., pero todo aquello no sirvió de mucho.

Después de algunos meses de ánimo y expectativas favorables, mis "mareos" se repetían, y cada vez eran más las causas que me provocaban aquellas crisis de ansiedad. Me asustaba cuando latía fuerte mi corazón, también cuando el aire que respiraba era frío o cuando hacía demasiado calor, al igual que si mi espalda estaba

demasiado rígida, por el ruido o por los movimientos bruscos, y por una larga lista de sensaciones que experimentaba, con horror algunas y aversión las que más.

Meses más tarde, y en esa misma clínica, fui visto por otro doctor para intentar solucionar lo que ellos llamaban "acúfenos" al referirse al ruido de fondo que tenía en los oídos. Este doctor me dio un test para rellenar. Con él me hizo preguntas tales como si era capaz de permanecer en una discoteca o si había tenido que marcharme de algún restaurante por culpa del ruido. Al ver este tipo de preguntas pensé que por fin daba con el especialista adecuado, además de sentir que no era el único al que le sucedía algo así, pues si no, no habría un doctor y unos test específicos para ese tipo de problema.

Tras responder las preguntas del test, el doctor otorrinolaringólogo me hizo pasar a su consulta y, una vez allí, me sacó un dibujito en el que se representaban al ruido y a las neuronas. Con ello me intentó explicar que, sencillamente, mis neuronas no filtraban bien el ruido, por lo que debían acostumbrarse a hacerlo. Para ello, según él, debía llevar puesto, todo el tiempo que pudiera, dos aparatos, uno en cada oído, que generaban un ruido específico al que me debería ir acostumbrando gradualmente, además de quitarme los tapones antirruído en toda actividad.

Naturalmente, me quedé sorprendido, y pregunté: "¿Cómo es posible que durante todo este tiempo ustedes me hayan dicho que lleve tapones y que, sin embargo, ahora me digan que me los quite?". A lo que el doctor me contestó que se trataba de tratamientos muy novedosos que se estaban empleando con éxito en EEUU.

En parte ilusionado y en parte decepcionado, salí de la clínica en dirección al lugar que me señaló para comprar los aparatos que generaban ese ruido específico y necesario para mi curación.

Los aparatos sólo costaban alrededor de las ochenta mil pesetas cada uno, y consistían en dos pequeños artilugios, de aspecto similar a los audífonos que utilizan las personas con problemas de audición, que producían ruido blanco y a los que se podía graduar el volumen. Al ver esto, le pregunté a la empleada si aquello no tenía algún otro misterio, pues, de ser sólo eso, grabaría un ruido similar en un disco compacto y lo oiría a través de un discman, lo que, aparte de ser muchísimo más económico, resultaría más estético.

El ruido blanco no es otra cosa que un ruido que abarca la gama de frecuencias que normalmente puede oír el oído humano. Es similar al ruido que hace un televisor cuando no sintoniza con ninguna emisora o al de un aparato de aire acondicionado, y al que yo oía casi constantemente en el interior de mi cabeza.

Me grabé un disco con ruido blanco (yo lo tenía fácil, pues al trabajar con sonido conocía quien me lo podía facilitar; pero, ese ruido se puede grabar de cualquier televisor o aire acondicionado, e incluso comprar en tiendas de discos, en cuyo caso suele estar incluido en discos dedicados a distintos tipos de ruido y efectos sonoros) y lo llevé puesto durante unos días y a todas horas, graduando su volumen en función de la tolerancia que yo presentaba ante él, la cual variaba según el momento. Pronto cambié el ruido blanco por una agradable música de Pink Floyd, Vangelis, etc. pues realmente cualquier canción abarca, generalmente, toda la gama de sonidos que el oído humano suele recibir normalmente, y, después de todo, de eso se trataba.

Fue una sensación desagradable al principio, a la que, sobre todo, temía. Sin embargo, pronto me acostumbré a no llevar tapones bajo ningún concepto y a escuchar todo tipo de música. Creo que en parte fueron las ganas que tenía de liberarme de aquellas ataduras las que me convencieron para actuar con tanta decisión y diligencia.

Estaba eufórico, pues aquella pesadilla parecía llegar a su fin.

Ya no pinchaba música en la cabina que había insonorizado, sino que lo hacía en una zona del disco bar en la que el ruido superaba los noventa decibelios, lo que es bastante ruidoso; y en casa escuchaba mis discos preferidos y tocaba el piano que tanto tiempo llevaba sin sonar. Por las noches, cuando oía el ruido de fondo que tenían mis oídos, me parecía poca cosa comparado con lo que había escuchado durante todo el día. Mi familia, acostumbrada a hablar bajito y a no poner música o la televisión a un volumen normal, tuvo que acostumbrarse a la nueva situación, pues eran ya muchos años, unos cinco aproximadamente, evitando todo ruido que me pudiera ser molesto, lo que había influido, lógicamente, en su propia percepción del mismo.

Aquello fue sólo un espejismo. Efectivamente, el ruido lo podía soportar, y realizaba los "ejercicios de reeducación vestibular" diariamente; pero, aún así, mis crisis se repetían en el momento más insospechado.

Poco después de aquellos días de gloria, al despertar por las mañanas, reflexionaba en mi cama mientras veía cómo aquello no se había ido tan fácilmente. Se había quedado a vivir conmigo; parasitando mi mente. Atrapándome como lo hace una droga a un drogadicto. Tejiendo una gran maraña en el interior de mi mente que me dificultaba hasta la tarea más sencilla de realizar.

Intuía que debería hacer un gran esfuerzo para salir de aquella situación; pero me sentía cansado, desilusionado tras tantos años de lucha y sufrimiento infructuosos, a la vez que constantemente hostigado por mis miedos y dolores; no sabía cómo salir de aquella situación.

Así transcurrió otro invierno, limitándose cada vez más mi existencia. Hubo momentos en los que pensé que quizá acabara suicidándome, pues, aunque no era esa mi intención, cuando oía de algún conocido que lo hubiera

hecho, lo veía como alguien que se hubiera liberado de su tremendo sufrimiento.

Me sentía ridículo a la vez que diferente a los demás cuando, para salir a la calle, debía ponerme una gorra de lana que me tapaba hasta las orejas, en las que además llevaba tapones, ahora para el frío, aparte de una bufanda que abrigara bien el cuello, la boca y la nariz, amén de bastante ropa de abrigo. Aunque no hiciese demasiado frío, con poco, era causa suficiente para que me diera una crisis.

Ya no podía desayunar en una cafetería o comer en un restaurante; comprar en una tienda o viajar en coche, a menos que lo hiciera acompañado por alguna persona de confianza a la que considerase capacitada para ayudarme en caso de que me "diese". Apenas si podía asistir a alguna celebración o acontecimiento social. Tuve que renunciar cada vez a un mayor número de cosas que, hasta entonces, habían formado parte de mi vida. Lo hacía con la creencia de que así, al menos, podía seguir viviendo, mientras mantenía la esperanza, a duras penas, de encontrar una solución.

Visité nuevamente a los médicos del afamado instituto de otorrinolaringología, a los que consulté acerca de los continuos resfriados que tenía y de su posible relación con mis "mareos".

Un cirujano de aquella conocida clínica se ofreció para intervenirme de una pequeña desviación del tabique nasal, pues, según el doctor, por un lado aquello favorecía que me resfriara a menudo; y por otro, era una posible causa de mi terrible mal, pues, según él, era fácil que al no circular con fluidez el aire por la nariz, la mucosidad taponara el oído y lo dañara de algún modo, agravando así la causa de mis "mareos".

La operación no fue mal y, ciertamente, desde entonces respiro mejor por la nariz, con lo que me constipo menos y

apenas si ronco; pero mis crisis fueron a peor, en parte, gracias a tan tremenda desilusión.

Después de aquella intervención el doctor me aconsejó que visitara a un logopeda, pues, parte de culpa de mis resfriados parece ser que la tenía el deterioro de mis cuerdas vocales, de las que, según él, había abusado mucho por ser muy hablador, y a las que habían intervenido con anterioridad para extirpar un pólipo.

Seguí sus consejos y visité a una logopeda en este caso. Lo primero que me indicó tras hacerme un pequeño reconocimiento fue una lista de las cosas que debía evitar, tales como: No estar en ambientes secos ni ruidosos en los que hubiera que forzar la voz. No tomar alimentos ni muy calientes ni muy fríos. No tomar nada de alcohol. No comer frutos secos, y algunas cosas más que ahora no recuerdo.

Después de varios días haciendo caso a sus prescripciones hice un pequeño recuento y, junto con mis anteriores limitaciones, era mucho más rápido contar lo que sí podía hacer! Decidí dejar de hacer caso a la logopeda, por el momento.

Pronto volví a desilusionarme por completo y a odiar la rutina de aquellos días en los que, tras despertar por la mañana de un sueño inquieto y fatigoso, plagado de pesadillas, aguardaba un angustioso día en el que el dolor de cabeza y de cualquier otra parte de mi cuerpo no me dejaría más que para dar paso a cualquier otra sensación desagradable. Siempre tenía una especie de frío interior que anquilosaba todo mi cuerpo. El estómago acusaba en todo momento mi estado de nervios. Sentía náuseas y malestar en él cada vez que por mi mente se paseaba alguno de los tantos miedos que la habitaban.

Deseaba, enormemente, salir de aquella situación, y hacía todo lo que creía conveniente para ello; pero no encontraba la salida. Parecía estar condenado, no ya a morir, sino a vivir, lo que me quedara de vida, tremendamente atormentado y limitado en todo momento por un

entramado de sensaciones y pensamientos aterradores y paralizantes.

Me sentía más que triste. En ocasiones, cuando hablaba con María José de mi situación, le contaba, entre lágrimas, que creía sinceramente que ya nunca más volvería a ser feliz. Que la felicidad fue algo que viví en un tiempo muy lejano, y estaba totalmente aplastada y extinguida por el peso del terror que dominaba mi mente y no cesaba de anidar en ella, reproduciéndose y generando cada vez más tormentos que, como tiranos, imponían sus leyes por la fuerza de la crueldad.

Pero..., las cosas no suelen ser como parecen, y, un buen día, la fortuna llamó a mi puerta, del modo en que a continuación les relato.

CAPÍTULO II

AL FIN UN NOMBRE PARA ESE MAL: PÁNICO Y AGORAFOBIA. (EL CAMINO DEL CAMBIO).

Sería uno de los primeros días del mes de Junio de 2000, cuando examinó mi tabique nasal un médico otorrinolaringólogo de la Seguridad Social en mi pueblo. Semanas antes había solicitado una consulta para pedir así la opinión del especialista acerca de la intervención quirúrgica que me habían hecho.

El doctor examinó mi nariz; señaló que la operación había sido óptima. Le pregunté si eso favorecería la curación de mis "mareos". Él me pidió que le explicara cómo eran esos mareos. Le expliqué, como supe, cómo se manifestaban, y

que, para mí, el motivo de aquella operación había sido ese principalmente. Le conté que estaba siguiendo un tratamiento consistente en hacer ejercicios para la reeducación vestibular y otro para superar sendos acúfenos en mis oídos, al tiempo que le daba los informes de la clínica en la que me estaban tratando.

Miró los informes y, tras hacerme un par de preguntas como... "¿Sientes esos mareos cuando estás con gente?" "¿Tienes que irte entonces del lugar en que te encuentres?", y responderle afirmativamente a ellas, me dijo: "La operación que te han hecho no va a curar tus vértigos, aunque ahora respirarás mejor por la nariz y te resfriarás menos". "Por lo demás, tus oídos están perfectamente". "Tienes una ligera lesión y pérdida de audición que no suponen nada en relación al verdadero problema". "Tú lo que tienes son vértigos por agorafobia".

Le pregunté entonces, apresuradamente: "Pero, ¿se curan?" A lo que él me respondió: "Sí, pero debe tratártelos un psicólogo o un psiquiatra".

Después de hacerle unos breves comentarios acerca de los motivos por los que unos médicos, con tanta fama y prestigio como quienes me habían tratado, podrían actuar como lo hicieron conmigo, salí del lugar excitado y contento, con un volante para el médico de cabecera en el que se podía leer: "Diagnóstico: Vértigos por agorafobia".

Así, me fui a casa. Intrigado por el significado de la palabreja "agorafobia".

Durante la tarde de aquel mismo día le pregunté a mi médico qué quería decir aquel término; pero ella no estaba segura: "Creo que es miedo a los espacios abiertos". "Con gente y eso", me dijo.

También le pregunté a un psicólogo, y la respuesta fue similar.

En principio aquello no me convencía demasiado, pues yo solía pasear por un espacio abierto en el que había gente normalmente. No obstante, comencé a dar crédito a la posibilidad de que se tratara de un problema psicológico, pues había comprobado por mí mismo que podía tolerar perfectamente el ruido sin ponerme tapones, sólo proponiéndomelo y llevando a cabo un proceso de adaptación gradual al mismo, posibilidad esa que hasta aquella época había descartado completamente. También fue decisivo para aceptar que se tratara de un problema psicológico, y no puramente orgánico, un programa televisivo en el que la actriz Kim Basinger narraba la experiencia que ella misma había tenido con la agorafobia unos años antes.

Durante aquel programa me sentí muy identificado con ella y con los síntomas y vivencias que dijo haber tenido, si bien ella había estado en tratamiento psicológico para superarlo.

Pasaron algunos días entre excitación, incertidumbre y ansiedad, mucha ansiedad, hasta que me vio la psicóloga que me asignaron en la Seguridad Social.

Sus conclusiones tampoco fueron demasiado acertadas. Tras unas primeras sesiones de reconocimiento, me mandó comer cinco veces al día y apuntar lo que comía; aquella mujer debió pensar que se trataba de un trastorno alimenticio.

Internet: La suerte de la información.

Comencé a buscar información en La Red, pues me pareció que ahí la encontraría, y, afortunadamente, así fue.

En principio no encontré ninguna definición que me pareciera totalmente concluyente; pero sí las hallé lo

bastante explícitas como para poder comparar los síntomas y conductas que se señalaban como características principales de dicho trastorno, con los que yo solía tener, tales como sufrir crisis de ansiedad y evitar situaciones del tipo... ir a supermercados, restaurantes, etc.

Así, por ejemplo, pude ver la definición que el DSM IV (*Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*, MASSON. S.A.) hace del citado trastorno:

"La agorafobia se caracteriza por la aparición de ansiedad o comportamiento de evitación en lugares o situaciones donde escapar puede resultar difícil (o embarazoso), o bien donde sea imposible encontrar ayuda en el caso de que aparezca en ese momento una crisis de angustia o síntomas similares a la angustia".

También la definición que este mismo organismo hace de la crisis de angustia:

"La característica principal de una crisis de angustia es la aparición aislada y temporal de miedo o malestar de carácter intenso, que se acompaña de al menos 4 de un total de 13 síntomas somáticos o cognoscitivos. La crisis se inicia de forma brusca y alcanza su máxima expresión con rapidez (habitualmente en 10 minutos o menos), acompañándose a menudo de una sensación de peligro o de muerte inminente y de una urgente necesidad de escapar. Los 13 síntomas somáticos o cognoscitivos vienen constituidos por palpitaciones, sudoración, temblores o sacudidas, sensación de falta de aliento o ahogo, sensación de atragantarse, opresión o malestar torácicos, náuseas o molestias abdominales, inestabilidad o mareo (aturdimiento), desrealización o despersonalización, miedo a perder el control o «volverse loco», miedo a morir, parestesias y escalofríos o sofocaciones".

No sólo de ese organismo encontré referencias en la red, sino que hallé numerosas páginas web en las que se

hablaba del tema, muchas de ellas muy ilustrativas y alentadoras, en las que explicaban los distintos tipos de tratamientos y el porcentaje de éxitos que con ellos se estaban obteniendo.

Enseguida pensé que aquello tenía cura. Según las páginas que consulté, hasta en un ochenta por ciento de los casos remitía ese trastorno siguiendo los tratamientos adecuados.

Por lo que pude comprender, estos tratamientos consistían en una terapia denominada cognitivo-conductual, y en una medicación indicada por el psiquiatra que, generalmente, consistía en determinados antidepresivos y ansiolíticos.

Lo de la terapia cognitivo-conductual me pareció bien, pues, realmente, "¿cómo se elimina un hábito?", me pregunté, conociendo mi respuesta: "Modificando la conducta".

Sin embargo, los medicamentos no me daban confianza. Lejos de eso, me producían miedo, por lo que los descarté rápidamente.

Las ilustraciones que había encontrado en Internet del tipo de terapia que había escogido, hablaban, entre otras cosas, de la exposición gradual a los sitios, situaciones y sensaciones a las que la persona afectada teme, como ejercicio fundamental para la recuperación del individuo con agorafobia, y con la intención de cambiar sus creencias respecto de lo que teme al experimentar las sensaciones y los síntomas que le producen pánico, lo que, una vez conseguido, permitiría que éste dejara de ser un problema.

Aquello me pareció lógico, pues, de lo que se trataba era de poder realizar todas las actividades que ese trastorno me impedía.

Además, explicaban algunas de estas páginas, artículos y documentos en general, en muchas ocasiones la depresión acompañaba a ese trastorno, dificultando que la persona afectada pudiera avanzar en su recuperación. También que el tiempo que se tardaba en superar la agorafobia con ese tipo de terapia variaba, pudiendo oscilar de unas semanas a varios años en función de las características propias de la persona que la llevara a cabo, así como de la severidad y antigüedad de su trastorno, etc.

En cualquier caso, consideré que yo no tenía depresión, y que la agorafobia que sufría no era de las que denominaban severas, con lo que, sumado a la confianza que por unos u otros motivos tenía en mí, pensé que en poco tiempo habría solucionado aquel problema. Igualmente, imaginé que pudiera tardar años en hacerlo; pero no me preocupaba que así fuera, pues al menos tenía solución: "Me lo tomaré como si estuviera haciendo una carrera", me dije, "sólo que se trata de la carrera de mi vida, por lo que no importa si dura años".

Mis primeras exposiciones. ¡Que fuerte!

Decidí, pues, comenzar mi exposición a los lugares que evitaba, sin más preámbulos.

Elegí los supermercados como primer lugar al que exponerme, pues unos días atrás había vuelto a salir huyendo de uno de ellos, y además se citaban mucho en Internet como lugares comúnmente temidos por las personas con agorafobia.

Así, un buen día, a primeros del mes de Julio de 2000, comencé lo que sería mi terapia. Me armé de valor y decisión y me dirigí al supermercado del que días antes había "salido pitando", con el fin de permanecer en él aunque tuviese miedo, y de comprobar por mí mismo que nada malo me sucedía por ello (tal y como decían las indicaciones que había obtenido de la Red). De este modo

conseguiría, supuestamente, que, poco a poco, mis miedos desapareciesen.

Entré en el establecimiento alerta y vigilante a todo cuanto me acontecía. Me dirigí a la charcutería, cogí un número para esperar a que me tocara y... antes de que la dependienta me pudiera preguntar qué quería, salí de allí pitando, completamente aterrado por el "subidón" (supongo que de adrenalina) que acababa de tener. "Guau". "Qué fuerte", pensé. "Esto no puede ser así". "Debo haber hecho algo mal". "Si me llego a quedar ahí, me habría dao del to".

Busqué nuevamente en Internet y conseguí leer algo más acerca de las terapias de exposición, pero no demasiado. Sobre todo, porque aunque de un tiempo a esta parte notaba cómo podía pensar con mayor fluidez, quizás gracias a que mi consumo de alcohol había sido muy moderado durante el último año, la agitación mental que tenía constantemente no me dejaba concentrarme e informarme correctamente acerca de lo que debería hacer para salir de la agorafobia. No era capaz de leer lo suficientemente tranquilo como para hacer un esquema adecuado que me permitiera abordar, ordenadamente, el trastorno que limitaba tan en extremo mi vida.

Descubrir que se trataba de un trastorno psicológico, nuevos miedos.

En cualquier caso, aquello pronto comenzó a convertirse en un reto para mí, sobre todo porque el descubrimiento del trastorno como tal me trajo montones de dudas sobre mí y sobre mi salud mental, aterrándome aún más con la cantidad de nuevos miedos que la idea de andar mal de la cabeza me traía; e implicándome más seriamente en ello, pues, del mismo modo que aquella nueva situación me daba pie a poder abrir las puertas de la curación, convertía mi problema orgánico en algo psíquico, o lo que es lo mismo: pasaba de ser algo cuya posible curación dependía

de factores ajenos a mí mismo, como pudieran ser la medicina o la cirugía, a tratarse de algo cuya curación dependía básica y activamente de mí, no ya sólo como organismo, con la capacidad innata que de curación pudiera tener, sino como persona.

Me sentía acosado por el fatal desenlace que, según mi imaginación, podría tener de continuar con ese trastorno, a la vez que motivado al considerar que, efectivamente, yo tenía las conductas típicas de cualquier persona con agorafobia, por lo que podría curarme, pues, según todo parecía indicar, la agorafobia tenía cura.

Por todo ello, no cesaba de intentar superarla exponiéndome a los lugares que temía, ni de llevarme grandes sustos.

En una ocasión conseguí entrar en un supermercado, comprar varias cosas y esperar en la cola de la caja hasta que me tocara. Tenía los nervios a punto de estallar. Ya habían cobrado a varias personas de las que tenía delante y faltaban sólo otras cuantas para que me tocara, cuando, de repente, sonó un timbre atronador que se oyó fuertemente en toda la nave. Me llevé tal sobresalto que mi corazón más que latir corría dentro de mi pecho. Me temblaban las piernas tanto que creía que no me sujetarían de pie. Como de costumbre, me faltaba el aire y apenas si era capaz de contener el fuerte deseo de salir huyendo de allí a toda prisa. Conseguí aguantar a que me tocara y pagar en la caja. Cuando estaba fuera, en la calle, pensé: "¡Bien!" "¡Que fuerte chaval!" "No puede ser que esto sea así", me dije. "Seguro que aún tengo que repetirlo otras dos o tres veces hasta que deje de asustarme", pensé ingenuamente ilusionado por las lecturas de algunas páginas web.

Me marché a casa sin dejar de preguntarme si no sería peligroso acostumbrarse a ese tipo de emociones, como si por ello fuera a aficionarme a realizar acciones de alto riesgo, o algo parecido. Tuvieron que pasar bastantes meses hasta que comprendiera cómo mi mente buscaba

cualquier miedo para ponerlo frente a mí con cualquier planteamiento, como en ese caso.

Materiales de autoayuda. ¡Qué gran ayuda!

Entre tanto, solicité un libro que vi anunciado en Internet, el cual me pareció adecuado para el mal que sufría, pues estaba destinado a tratar el pánico y la agorafobia. A la par me descargué montones de páginas en las que se podían encontrar instrucciones frente a una crisis de ansiedad, distintos tipos de ejercicios de relajación, así como de cambio de pensamientos alarmantes por otros más realistas y prácticos, instrucciones antes y durante una exposición, relatos de otros agorafóbicos, un extracto del libro que encargué, otro extracto de otro libro y, muy puntualmente, algún pequeño comentario de alguien que hubiera superado un problema de agorafobia.

Practicaba a diario la exposición. Tras varios intentos, si no fallidos, sumamente impactantes, empecé por pasar a los supermercados sin realizar ninguna compra, sólo paseando por su interior para ir familiarizándome con el sitio, sin tener que sentirme demasiado "atrapado" por el hecho de llevar algún artículo conmigo que me obligase a esperar en la cola de la caja, lo que para mí supondría una dificultad para "ponerme a salvo" inmediatamente si aparecían mis temidas sensaciones, las cuales aparecerían sin duda sólo por el hecho de ser consciente de esa situación. Practicaba, además, realizando compras en pequeñas tiendas en las que pedir algún artículo, pagarlo, y alcanzar la salida, no pareciera difícil (desde el punto de vista de un agorafóbico).

Constantemente me animaba a practicar la exposición. Por ejemplo, recordaba los años que había trabajado de dependiente en un puesto del mercado de mi pueblo, al tiempo que me decía a mi mismo: "Si hubo una época en la que podía permanecer con toda tranquilidad en aquel lugar y en otros por el estilo, igualmente puede volver a

haberla". Y me dirigía hacia él con el fin de pasear por entre sus calles y rodearme de la gente, viejos conocidos en muchos casos, que por ellas transitaban, aun sufriendo mucha ansiedad por ello.

Ese tipo de decisiones (como la de pasear por el mercado) normalmente eran vetadas por mis miedos, con pensamientos que me alertaban de las posibles consecuencias negativas que sufriría en caso de llevarlas a cabo. Frente a esos pensamientos, propios de mis miedos, solía responder, apoyado en parte con la fuerza que da la ira ante lo que consideramos injusto, con otros pensamientos que, a modo de preguntas y afirmaciones, llevaba de forma voluntaria a mi mente.

Así, se establecía en el interior de mi mente un diálogo tal como... "Si voy a ese sitio lo voy a pasar mal". "Creo que no debería ir". "¿Cómo que no debería ir?" "¿Porqué no voy a ir?" "¡Soy una persona como las demás, y voy a ir! ¡Ya lo creo que voy a ir!".

Ese tipo de diálogo interior lo mantenía casi constantemente en aquella época, cada vez que estaba a la espera de practicar una exposición y durante la misma.

Al principio me asustaba hablar conmigo mismo, pues pensaba que podría ser una señal de que me estuviera volviendo loco. Pero, al comprobar, animado por algunas de las páginas que he citado de Internet, practicando ese tipo de diálogo interior que aquello no era ni con mucho una señal de lo que me temía, y que, tal y como lo había hecho hasta entonces, es totalmente normal y beneficioso emplear esos u otros diálogos interiores, comencé a utilizar consciente y eficazmente ese hábito como una buena herramienta para enfrentarme a mis miedos.

Entre tanto llegó el libro que estaba esperando, lo cual me vino más que bien, pues hasta entonces no había tenido ningún tipo de información ordenada y detallada respecto de la agorafobia y el tratamiento que mejor resultado ofrecía hasta entonces al respecto: La terapia cognitivo-

conductual, a excepción de la información recogida en la red

Así, y junto a la información de las páginas de Internet que juzgué válidas para la resolución de mi problema, iba confirmando cada vez más que lo fundamental era que la persona afectada, en este caso yo, se diera cuenta que el conjunto de síntomas y sensaciones que experimenta durante una crisis de pánico, son totalmente naturales e ino cuos, y que todo lo que piensa que le va a suceder por experimentar esas crisis (morir de un ataque cardíaco, desmayarse para no volver a despertar, morir asfixiado por falta de aire, volverse loco, etc.), es falso, pues son únicamente un conjunto de sensaciones y síntomas propios del estado de ansiedad que en un momento dado le producen sus propios y mal fundados temores.

Por todo ello, el principal objetivo debía ser (y esto me costó un poco más entenderlo) cambiar mis erróneas creencias acerca de las sensaciones que temía por otras más realistas y apropiadas, mediante una correcta comprensión y exposición a las mismas. Esas creencias (cogniciones) que había que cambiar eran de donde surgían los temores (pensamientos) que disparaban mi ansiedad y las que originaban que apareciesen esas sensaciones (de mareo, palpitaciones, sensación de asfixia, etc.) y se produjera el pánico.

Posteriormente, a lo largo del recorrido que llevé a cabo, pude comprobar que, como es sabido, las causas que originan la primera crisis de pánico pueden ser distintas. En mi caso, supongo que debido a la ansiedad que en general llevaba viviendo durante años, y especialmente durante los últimos meses, era propicio a experimentar algunas de las sensaciones típicas del estado de ansiedad elevada, como sudoración, sensación de mareo, de asfixia, palpitaciones, etc. Ello era debido al estado de ansiedad que en general vivía. Por otro lado, entiendo que la ansiedad o el miedo genera en el individuo una química (sustancias como la adrenalina o la noradrenalina) que le mantiene alerta y vigilante, captando con enorme facilidad temores, motivos

de alarma, sean o no realistas o con fundamento. Esos temores cobran especial credibilidad para nosotros bajo la influencia de esa química que genera la ansiedad. En ese estado de continua ansiedad y continua búsqueda (aunque sea inconsciente) de motivos de alarma, están muy presentes las sensaciones que provoca la ansiedad, siendo fácil comenzar a considerarlas peligrosas para quien se encuentra en ese química casi constante, para su salud o bienestar. Así, en mi caso, llegado el momento creí que me encontraba en una situación peligrosa, debido a la sensación de mareo que estaba experimentando, la cual me condujo a creer que moriría allí mismo, al tiempo que un conjunto de sensaciones típicas de la crisis de pánico se manifestaban en mi ser, dando mayor convicción, a su vez, a esa creencia. Más adelante, y puesto que continuaba sin comprender la verdadera causa de aquellas sensaciones, tomé por hábito permanecer alerta y vigilante ante su posible aparición, pues consideraba que de ello dependía mi vida. Aquella actitud propiciaba, a su vez, que tuviera un estado de ansiedad elevada, y que esas sensaciones tan alarmantes volvieran a aparecer ocasionalmente provocándome de nuevo pánico, creyendo entonces, con mayor convicción aún, que la mera experimentación de esas sensaciones y del conjunto de síntomas que en general sufría durante las crisis, podría ser mortal para mí, o que podría perder el control y volverme loco por ello. De ese modo, cada vez más temía que apareciesen esas sensaciones e intentaba evitar que lo hicieran y, poco a poco, al igual que los demás individuos a los que su trastorno de pánico se les va complicando con el de agorafobia, iba dejando de realizar todas las tareas y de asistir a todos los sitios y situaciones que pudieran motivar la aparición de esas sensaciones (como oír ruidos fuertes, practicar deporte, asistir a celebraciones y actos sociales, ir a supermercados, restaurantes, etc.).

Y aún así, esas conductas de evitación (o prevención, como son llevar siempre un ansiolítico, o hacer determinadas tareas acompañado por alguien de quien creyese que me podría ayudar si sufría una crisis) no impedían que las crisis surgiesen en el momento más insospechado, pues,

por mucho que yo intentara eliminar toda posibilidad de que mis sensaciones temidas aparecieran, mi imaginación siempre podía presentar una posibilidad creíble de que lo hicieran, me encontrara donde me encontrara y estuviera con quien estuviera, por lo que, aun con todas esas medidas, mi ansiedad se disparaba, mis sensaciones aparecían, con ellas mis pensamientos alarmantes, y las creencias origen de estos pensamientos provocaban que se desencadenaran las crisis de pánico.

Las crisis de pánico no son duraderas

Afortunadamente, aquellas crisis no eran duraderas, aunque así me lo parecieran mientras las estaba viviendo, pues si bien el tiempo parecía ralentizarse en esos momentos, la propia inquietud de mi mente hacía que no pudiera mantener una atención exclusiva y durante tiempo indefinido, a los pensamientos alarmantes que emergían sustentando la creencia (de la cual procedían) de que estaba corriendo un grave peligro inminente; con lo que esa inquietud, propia de la mente, me hacía atender a otros pensamientos que por el normal paso del tiempo surgían en ella, y en el momento en que prestaba atención a cualquier otro pensamiento que no fuera alarmante, lo cual sucedía inevitablemente, los síntomas del pánico disminuían.

A ello contribuía el cansancio que la tensión propia del pánico provoca en el organismo. Ese cansancio favorecía que mi mente no se pudiera concentrar únicamente en los pensamientos que originaban y mantenían mi pánico, y notaba, entonces, cómo los síntomas estaban ya cediendo, gracias tanto al agotamiento en sí, como a la mejora de pensar que aquello ya estaba pasando, con lo que el pánico desaparecía.

Sin embargo, yo entonces no podía ver todo eso, y si bien los síntomas desaparecían por el normal transcurso de

los acontecimientos, esto solía coincidir con las acciones típicas de ponerse a salvo, tales como irme del lugar o situación en la que creyese que corría peligro, tomar un ansiolítico, ir a un hospital, etc. Por lo que quedaba convencido de que me había salvado gracias a ellas, y continuaba enganchado en ese círculo vicioso.

Con todo, el tiempo que solía durar cualquiera de las crisis que tuve, oscilaba entre los cinco y los veinte minutos, aunque algunas duraron horas, si bien en esos casos la intensidad de los síntomas fue irregular, experimentando momentos de verdadero pánico y otros de ansiedad elevada sin llegar al mismo.

Después de una crisis solía sentirme tremendamente agotado, debido al gasto de energía que había realizado durante la misma, por lo que más tarde solía pasar a un estado de relativa calma.

La ansiedad y la supervivencia

Me fue de gran ayuda entender el papel que la ansiedad juega en nuestra supervivencia, así como en la de otros seres vivos.

De esta manera, preguntándome y reflexionando acerca de la naturaleza de la misma y de su sentido práctico en el reino animal, siempre desde el punto de vista evolutivo, y dejándome influenciar por las opiniones de los que piensan que la ansiedad forma parte de nuestra naturaleza ayudándonos a sobrevivir, pude comprender que es la herramienta por elección de nuestro organismo para mantenernos alerta y activos frente a las amenazas que el medio nos comporta.

Imaginaba que nuestros antepasados habían sobrevivido a los distintos peligros de su entorno (fieras, desastres

naturales, hambre, etc.) gracias en gran parte a la ansiedad, e igualmente hoy nos mantenemos a salvo de muchos peligros gracias a ella. Por ejemplo, si al cruzar la calle viéramos que un coche está a punto de atropellarnos y no experimentásemos nada de ansiedad por ello, posiblemente sería más fácil que nos atropellara que si, por el contrario, experimentásemos la ansiedad necesaria para que, a través, entre otros, de nuestro sistema nervioso, se pusieran en marcha los mecanismos que nuestro organismo tiene para ayudarnos ante ese tipo de situaciones, los cuales, en este caso, nos servirían, entre otras cosas, para mantenernos bien alerta ante esa situación de peligro; bombear la suficiente sangre desde el corazón hasta nuestros músculos para que puedan realizar de inmediato el trabajo de desplazarnos fuera del alcance del vehículo que amenaza con atropellarnos; tomar, mediante la respiración, el oxígeno necesario para realizar ese esfuerzo, que en este caso sería más que el que tomamos para respirar normalmente, por lo que tendríamos que hacerlo rápida y enérgicamente, al igual que en cualquier otra situación de alerta y peligro, etc.

Así, reflexionar acerca del papel de la ansiedad en nuestra vida me hizo comprender mejor la naturaleza de la misma, lo que a su vez contribuyó a que ésta me pareciera menos peligrosa, a la vez que necesaria.

La ansiedad puede deberse a un peligro real o imaginario.

Poco tiempo después comprendí que a nuestro organismo le da igual si el peligro es real o si, por el contrario, sólo existe en nuestra imaginación. Lo que desencadena nuestra ansiedad y el grado de intensidad de la misma es lo que nosotros realmente creamos acerca de lo que nos produce esa ansiedad; y experimentamos más, o menos ansiedad,

en función de lo peligroso que nosotros consideremos el asunto que nos alarma o preocupa.

De este modo, si, por ejemplo, alguien habla mal de nosotros y no lo consideramos en absoluto perjudicial para nuestra vida, no generará ninguna ansiedad en nuestro ser. Sin embargo, si alguien habla mal de nosotros y lo consideramos perjudicial para nuestro bienestar, sí nos causará ansiedad, variando la intensidad de ésta en función de lo dañino que creamos que resulta para nosotros. De igual modo, si respirásemos aceleradamente a propósito durante uno o varios minutos, experimentaríamos parte de las sensaciones que con más terror se experimentan durante una crisis de pánico, producto de la hiperventilación; pero, eso, en sí, no tendría por qué asustarnos, sólo lo hace si creemos que al experimentar esas sensaciones estamos corriendo un grave peligro. Ni que decir tiene que al resto de las sensaciones típicas de la ansiedad elevada, como palpitaciones, sudoración, mareos, etc. les sucede exactamente lo mismo.

En cualquier caso, para poder comprender la naturaleza del pánico y de la ansiedad en general, hube de fijarme sobre todo en mi propia ansiedad, además de reflexionar acerca de lo que de ella decían las distintas páginas de Internet que me parecieron válidas, algunos libros que tenían y hablaban de ello y algunos documentales que había visto en los que explicaban cómo el miedo actúa como un mecanismo de defensa, tanto en nosotros como en otros seres vivos, para protegernos de distintos peligros con los que nos encontramos.

Capítulo III

Algunos ejercicios de atención a las sensaciones.

Prácticamente, cualquier actividad que llevemos a cabo despertará en nosotros una serie de sensaciones, y éstas las experimentaremos con agrado o desagrado en función de lo que nosotros creamos de ellas. Para saber lo que creemos de ellas, basta fijarse en algunos de los pensamientos que en nuestra mente surgen cuando las experimentamos. Además, hemos de tener en cuenta que lo que creemos acerca de las sensaciones que experimentamos variará en función de la observación que nosotros hagamos de ellas. Así, si en un momento dado hemos experimentado sensaciones que nos han parecido peligrosas, alarmándonos y creándonos incluso pánico, podremos cambiar lo que creemos de ellas aprendiendo a observar con atención esas y otras sensaciones y lo que de

ellas pensamos. En la medida que esto suceda, cambiará nuestra percepción de las mismas y nuestro temor hacia ellas disminuirá, pudiendo incluso desaparecer por completo.

A continuación mostraré algunos de los ejercicios que practiqué, así como aspectos técnicos que fui desarrollando sobre los mismos.

-Ejercicios sobre las sensaciones.

Tal y como descubrió Thomas Aharon Beck y sus colaboradores, **a lo que verdaderamente temen quienes sufren crisis de pánico es a sus propias sensaciones.**

Esas sensaciones son típicas del estado de ansiedad elevado que se manifiesta durante la crisis de pánico. Son naturales e inocuas en si mismas, por lo que su mera percepción no nos causará ningún daño.

Así, una opción es exponernos a ellas, practicando algún ejercicio en un lugar y situación en la que nos encontremos cómodos, tal como en casa o acompañados de alguien con quien nos sintamos más seguros. Una vez que hayamos hecho esto con cierta frecuencia y deje de provocarnos ansiedad elevada, estaremos mejor preparados para afrontar situaciones en las que las sensaciones a las que tememos se manifiestan por si solas.

Otra opción es intentar afrontar las situaciones en las que se manifiesten dichas sensaciones, e intentar observarlas con atención, sin huir ni luchar contra ellas, de modo similar a como se aconseja en las distintas prácticas que a continuación se ilustran.

En esta práctica tiene especial relevancia aprender a observar, con mucha atención, la sensación o sensaciones

que tememos, mientras se manifiestan en nosotros. Al hacerlo, deberemos ser capaces de tolerarla; de no evitarla, de no huir ni luchar contra ella. Nuestro esfuerzo debe consistir en aprender a ser capaces de hacer esto. Para ello, a su vez, estaremos muy atentos al pensamiento que a buen seguro surgirá en nuestra mente alertándonos de lo peligroso que es para nosotros experimentar dicha sensación o sensaciones. Así, deberemos comprender que nuestras sensaciones de ansiedad, a las que tanto tememos, se manifiestan de inmediato cuando en nuestra mente surge un pensamiento (o varios) alertándonos de lo peligroso de experimentarlas. Es decir, siempre que experimentemos esas sensaciones será por causa de nuestros pensamientos. A su vez, esos pensamientos nos delatan lo que poderosamente creemos: que es peligroso para nosotros experimentarlas.

Sin embargo, mediante la razón y la observación, podremos comprender que éstas obedecen únicamente a nuestros temores, y de este modo dejar de temerles.

Los ejercicios a realizar son bastante sencillos de ejecutar, si bien para quienes sufren trastorno de pánico la dificultad radica en tolerarlos.

AVISO

Estos ejercicios, al igual que muchos otros ejercicios físicos, provocan sensaciones y síntomas que son propios de nuestro organismo en situaciones en las que realizamos ejercicio físico. Muchas de las sensaciones que experimentamos cuando realizamos ejercicio físico son similares a las que se manifiestan en situaciones de stress o ansiedad elevada. No obstante, por motivos relacionados con la salud

personal o por cualquier otro, consulte a su médico antes de llevarlos a cabo.

-Ejercicios sobre la sensación de mareo o inestabilidad:

La sensación de mareo es muy común en las crisis de ansiedad. Se produce por diversos motivos, entre ellos puede estar una deficiencia en nuestro sentido del equilibrio.

Con estos ejercicios podremos habituarnos a la sensación de inestabilidad o mareo; pero, además, nos servirán para ejercitar el equilibrio. Son válidos para la reeducación vestibular.

-Dar vueltas alrededor de una silla (de 1 a varios minutos).

-Sentarse y levantarse de una silla (de 1 a varios minutos, al ritmo que cada cual pueda llevar).

-Practicar algún deporte o hobby que requiera cierto dinamismo, como gimnasia de mantenimiento, baile, tai-chi u otro que requiera movimiento.

-Pasear.

-Permanecer de pié, con ambos pies juntos, espalda recta, brazos relajados y hacia abajo, cabeza erguida y ojos cerrados. Intentar centrarnos en guardar el equilibrio mientras mantenemos esa posición (de uno a varios minutos).

-Igualmente con los brazos extendidos hacia delante (1 ó 2 minutos).

-Otros que podemos realizar y entendamos que nos sirven para ejercitarnos en esta habilidad.

Durante la práctica de estos ejercicios deberemos permanecer muy atentos a las sensaciones que experimentamos, tratando de no evitarlas. Procuraremos aceptarlas como nuestras, pues hemos de aprender a convivir con ellas. En la medida en que consigamos hacer esto, dejarán de provocarnos pánico, e incluso de parecernos molestas.

Para ello es sumamente útil estar atentos a los pensamientos que surgen en nuestra mente cuando nos alarmamos (o asustamos) de dichas sensaciones. Estos pensamientos serán del tipo: "¡Oh, me estoy mareando!" "¡Creo que me desmayaré y...!" Entonces deberemos decirnos: "Es sólo una sensación". "No pasa nada por experimentar una sensación de mareo". Al tiempo que permanecemos atentos a esa sensación. Esto último es muy importante, pues cuando estemos atentos, sin evitarla, nuestro ser comprenderá que nada pasa, a excepción de esa sensación.

Podremos detenernos cuando nos apetezca, no es necesario forzar, y si aprender a estar atentos y no desviar nuestra atención de las sensaciones cuando éstas surgen.

-Ejercicios para habituarnos al ruido.

Muchas personas con trastorno de pánico, y también con problemas de ansiedad en general, sienten verdadero pánico al ruido, evitando todo tipo de sitios y situaciones en los que el ruido se manifieste excesivo (para ellas). También las hay quienes experimentan un acúfeno (un ruido en los oídos similar al que hace un televisor encendido y sin sintonizar ninguna emisora, o al de la cpu de un ordenador encendido). Estas personas escuchan ese

ruido muy a menudo y por espacios de tiempos prolongados, despertando, generalmente, bastante ansiedad en quien los sufre. Para habituarse tanto a los ruidos externos como a los internos (acúfenos) les recomiendo los siguientes ejercicios:

-Escuchar música a través de auriculares.

Pondremos una música que nos guste, y la escucharemos a un volumen que no sea muy molesto para nosotros. Esto lo haremos el tiempo que nos sea posible. Cuando lo veamos conveniente, porque seamos capaces de tolerarlo, subiremos el volumen del aparato musical hasta un nivel que nos cueste trabajo soportarlo pero que no sea excesivamente alto o insoportable, con el fin de ir acostumbrándonos a ellos.

-Prestar atención al ruido de nuestros oídos o a nuestros acúfenos.

En un lugar tranquilo, sin ruidos y sin que nadie nos moleste, con los ojos y la boca cerrados, respirando tranquilos por la nariz, comenzaremos a prestar atención a nuestro ruido en los oídos. Lo haremos con mucho interés, intentando observar con atención todo cuanto acontece respecto de ese ruido (si es fuerte, suave, continuo, discontinuo...), y, sobre todo, intentaremos no evitarlo desviando nuestra atención hacia otro lado; intentaremos tolerarlo, comprender que no es peligroso para nosotros; aceptarlo. Aceptar la posibilidad de que ese ruido se quede a vivir con nosotros, y aceptarla con agrado, sin rechazo, pues con el rechazo sólo conseguiremos odio y angustia, y como tal nos sentiremos. El odio, sea hacia lo que sea, nos proporciona ira y ansiedad, al contrario que el amor, que nos proporciona paz y concordia.

Así pues, nuestro objetivo debe ser el de aprender a admitir en nosotros esos ruidos. En la medida que lo vayamos consiguiendo éstos irán dejando de tener relevancia en nuestra vida, con lo que dejaremos de prestarles atención, y lo que no atendemos no existe para nosotros (en ese momento).

No importa si al principio no somos capaces de hacer esto; de no rechazar o evitar a nuestros ruidos. De hecho, nuestra tarea es aprender a no evitar, y debemos hacerlo poco a poco. Al principio intentaremos "asomarnos" a esa sensación o ruido, y pronto la rechazaremos. No importa, sin enfadarnos por ello volveremos a intentarlo. Observaremos que siempre surgen pensamientos alertándonos de lo "peligroso" que puede resultar para nosotros no rechazar esos ruidos, y observarlos de lleno. Entonces deberemos esforzarnos y pensar "que no tenemos porqué evitarlos, pues queremos aprender a tolerarlos" (u otros pensamientos similares). Así, realizaremos sesiones cotidianas de unos 15 minutos.

Posteriormente, en la medida que nuestra habilidad nos lo permita, llevaremos a cabo esta tarea en los momentos y lugares en los que nuestros ruidos se manifiesten, solo que ahora sin necesidad de buscar una posición y lugar cómodos, sino en el tiempo y lugar en que aparezcan, mientras realizamos la tarea que estemos llevando a cabo (si nos es posible).

Es muy probable que avancemos rápido en esta tarea, y también lo es que, pasado un tiempo, volvamos a encontrarnos peor. No debemos ilusionarnos ni desilusionarnos por ello, sino ser realistas. Los procesos de aprendizaje no son lineales, por lo que tienen momentos en los que nuestra habilidad se hace notable y otros en los que somos más torpes. Nos limitaremos a continuar practicando.

Ejercicios para aprender a tolerar la sensación de calor.

Muchas personas con problemas de pánico sienten verdadero temor a la sensación de calor (esto también les sucede a otras personas con problemas de ansiedad). Para

perderles ese temor pueden servirse de los siguientes ejercicios:

Tomar el sol. Durante el tiempo que consideremos adecuados, teniendo en cuenta los consejos de los médicos en relación a la protección que debemos usar y demás precauciones al respecto.

Bañarse en agua caliente. Si no tenemos ningún problema de salud que nos lo impida, podremos bañarnos en agua caliente (**no demasiado caliente**) para aprender a tolerar, a no evitar, la sensación de calor.

En ambos ejercicios deberemos usar una técnica similar a las que se aconsejan más arriba para tolerar el ruido interno o para la sensación de mareo. Esto es, nos acomodaremos e iremos centrando nuestra atención en esa sensación que tanto temor nos causa, esforzándonos en tolerarla, en “amigarnos” con ella. Procuraremos no rechazarla ni odiarla. Lejos de ello, intentaremos amarla, aceptarla como compañera de viaje, y hacerlo con agrado. Esto lo haremos poco a poco, de modo que si lo vemos conveniente nos apartaremos del calor un ratito y volveremos a practicar un poco más tarde, o incluso otro día.

El tiempo de duración de este ejercicio varía en función de las posibilidades de cada cual, procurando siempre soportar un rato esa sensación aunque nos cree ansiedad. Ese rato puede ser de mayor o menor duración, lo importante es no abandonar en el momento en que experimentemos ansiedad elevada, sino esperar a que haya bajado de intensidad, pues, de lo contrario, nos iremos creyendo que gracias a ello ha bajado nuestra ansiedad, lo cual es falso, como podrá comprobar con la práctica.

Posteriormente, al igual que con el resto de prácticas, debe aplicar lo aprendido en aquellas situaciones en las que la sensación de calor sea latente.

También, y si lo prefiere, es posible practicar directamente en aquellas situaciones en las que la sensación de calor sea

presente, observándola con atención sin huir ni luchar contra ella, y observando los pensamientos alarmantes que nos suceden y sustituyéndolos por otros más adecuados.

Ejercicios para la sensación de falta de oxígeno.

Muchas personas, durante una crisis de pánico o una experiencia de miedo intenso, han experimentado la sensación de falta de oxígeno, y, posteriormente, han ido evitando sistemáticamente todo tipo de sitios y situaciones en las que considerasen que la sensación de falta de oxígeno iba a ser latente. Para aprender a superar esto, les propongo los siguientes ejercicios:

Ejercicios de atención a la respiración

En una posición cómoda, tumbados o sentados, en un lugar tranquilo en el que no vayamos a ser molestados, con los ojos cerrados, dirigiremos nuestra atención hacia la respiración, y respiraremos despacio, lentamente.

Observaremos con atención la sensación que produce el aire al entrar por nuestra nariz, y al llegar a nuestros pulmones. Igualmente haremos con el recorrido inverso, saliendo el aire por la nariz, desde los pulmones.

Dirigiremos con suavidad, una y otra vez, nuestra atención hacia esas sensaciones que nos produce el aire al entrar y salir por nuestra nariz. Haremos este ejercicio entre 10 y 20 minutos. Igualmente, practicaremos respirando por la boca, con la boca casi cerrada, como si fuésemos a silbar. Respiraremos lentamente, y **seremos conscientes de la poca cantidad de aire que necesita nuestro organismo** para vivir con normalidad.

-Después, practicaremos a tomar una gran cantidad de aire y mantenerlo en nuestros pulmones, sin expulsarlo, durante un rato, entre 30 segundos y 1 minuto, dependiendo de nuestra capacidad y posibilidades. Igualmente, procuraremos no asustarnos de esa sensación de falta de aire.

Posteriormente, en la calle o en cualquier lugar o situación en la que nos encontremos frente a esa sensación, procuraremos recordar la escasa cantidad de aire que necesitamos para respirar, procurando, a su vez, respirar con tranquilidad.

Hiperventilación.

La hiperventilación es de las acciones más características en un gran número de crisis de pánico. Se trata de una respuesta normal y natural de nuestro organismo ante situaciones de stress, de lucha o huida ante una amenaza o peligro, sea este real o imaginario. Cuando hiperventilamos realizamos respiraciones (tomamos oxígeno y expulsamos anhídrido carbónico) con mayor frecuencia de la que necesitamos en condiciones normales. Ello provoca una serie de reacciones en nuestro organismo, de tal modo que, entre otras, se contraen nuestros vasos sanguíneos, especialmente los que se encargan de transportar el oxígeno a nuestro cerebro. Por ello, su práctica nos puede llevar a experimentar:

Mareo, vértigo, falta de aliento, visión borrosa, irrealidad, confusión, y alguna otra.

Esta actividad también hace que no llegue el oxígeno necesario a nuestros tejidos, por lo que podemos experimentar mayor frecuencia cardíaca para conseguir

llevar sangre a donde se necesita, motivo por el que podemos experimentar:

Hormigueo en brazos y piernas, rigidez muscular, manos húmedas y frías, sensación de opresión en el pecho ante la dificultad de respiración.

Por todo ello, no es de extrañar que quienes sufren crisis de pánico, e hiperventilan mientras éstas les suceden, experimenten ese conjunto de sensaciones, desconocidas e impactantes, máxime en una situación de máxima alerta como es la crisis de ansiedad.

Si tenemos identificadas algunas de las sensaciones o síntomas anteriormente descritos, y se hacen manifiestas durante nuestra experiencias de crisis de pánico o ansiedad elevada, en los momentos en que esto nos suceda atenderemos a esas sensaciones, identificándolas y observándolas con atención, sin huir ni luchar contra ellas. Observaremos nuestra respiración, constatando si ésta es más acelerada de la habitual.

Cuando hiperventilamos, solemos aspirar aire con cierta rapidez, y expulsarlo también con cierta fuerza. Es posible e incluso frecuente que esto nos suceda durante una crisis, principalmente porque experimentemos sensación de falta de aire y ahogo, tomando entonces más aire del necesario. Esta inapropiada y excesiva toma de aire, provoca que experimentemos todas esas sensaciones mencionadas anteriormente respecto de la hiperventilación.

Es importante, primero aprender a tolerarlas, a no huir ni luchar contra ellas cuando estas aparezcan. Para ello nos será de gran ayuda aprender a observar los pensamientos alarmantes de que se acompañan y sustituirlos por otros.

Por ejemplo.

Pensamiento alarmante: "Oh, no". "Ya están aquí estas sensaciones". "He de salir corriendo de aquí, pues sino...".

Pensamiento adecuado: "Tranquilo, ya has experimentado estas sensaciones más veces; no pasa nada". "Intenta

observarlas con atención, a ver cómo son". "Veamos cómo sin hacer otra cosa que observarlas con atención, sin odiarlas ni rechazarlas".

Y también es importante aprender a respirar adecuadamente, para ello le será de utilidad prestar atención a su respiración, y para aprender a hacer esto, el ejercicio de atención a la respiración que se propone más arriba.

Sensación de no poder tragar.

Muchas personas con trastorno de pánico (o con otros trastornos de ansiedad) temen descontroladamente a la sensación de tragar, evitando por ello, en muchas ocasiones, tomar alimentos sólidos o salir a comer en sitios públicos.

Evidentemente, la solución pasa por acostumbrarse a tomar alimentos sólidos. Para ello les puede resultar de ayuda el siguiente consejo:

-Tomar alimento atendiendo al proceso de masticar y tragar.

Resulta recomendable ejercitarse en algún ejercicio de concentración, tal como el expuesto anteriormente de atención a la respiración o como los que se encuentran tanto en capítulos posteriores como en el libro "Meditación práctica, aquí y ahora" , para así tener mejor adiestrada la mente. No obstante, no es ni con mucho imprescindible para llevar a cabo este ejercicio.

Cuando vayamos a comer un alimento sólido de nuestra elección, da igual que sea de una pieza de fruta o de un pedazo de pan, lo masticaremos adecuadamente, sin prisa, bien masticado, mientras permanecemos atentos a este proceso. Entre tanto, procuraremos detectar los pensamientos que, teniendo temor a tragar, acudirán a

nuestra mente a alertarnos y preocuparnos por lo que estamos haciendo. Ante ello, nosotros debemos pensar una y otra vez que no estamos haciendo nada malo ni peligroso para nuestra salud; todo lo contrario, estamos aprendiendo a liberarnos de nuestras propias ataduras a la vez que alimentándonos adecuadamente.

Una vez que esté bien masticado procederemos a tragarlo; todo o parte del mismo. Pero pondremos especial atención a la sensación de tragar ese alimento, sin huir de ella ni evitarla de ningún modo. Trataremos de ser todo lo valientes que podamos y mantendremos nuestra atención en ese proceso, al tiempo que nos decimos algo como... "No pasa nada". "Tragando adecuadamente no tengo porqué atragantarme". "La comida pasa por mi garganta como por la de cualquier otra persona". "Todos estos temores que siento sólo son eso, temores; sensaciones que no me gustan, pero a las que puedo acostumbrarme." Esto lo podremos hacer, primero, en un lugar que nos ofrezca cierta seguridad personal (como puede ser nuestra casa); tantas veces como sea necesario hasta acostumbrarnos completamente a ingerir alimentos sólidos sin sufrir excesiva ansiedad por ello. Después, trataremos de hacer esto en otros lugares en que quisiéramos hacerlo pero nos cueste aún más trabajo, como en una cafetería o en un parque, por citar algún ejemplo.

-Sensación de opresión en el pecho.

Esta sensación es causa de intenso temor para muchas personas que han sufrido crisis de pánico o episodios de miedo intenso. No es una sensación que se pueda provocar de forma aislada (al menos yo no se cómo), sin embargo, quines la temen si tienen cierta tendencia a experimentarla, y más aún a temer que esto suceda en numerosas ocasiones en las que parece que va a manifestarse, provocándoles con ello temor de mayor o menor intensidad.

El siguiente ejercicio consiste en estar atentos a cuando esa sensación se hace presente. Esto puede ocurrir en cualquier ocasión del día, pero a la persona afectada no le costará trabajo identificarla, pues está muy adiestrada en ello debido a su constante temor a que aparezca. El ejercicio consiste en estar muy atentos cuando hace acto de presencia, y procurar no evitarla, no huir de ella ni luchar para que no exista. Debemos ser capaces de observar con atención cómo viene y cómo ella sola se va, sin más. Tanto más rápido cuanto más atentamente la observemos sin huir de ella (mentalmente).

Al principio nos costará trabajo, y es normal que en varias ocasiones la rechacemos sin poder controlarnos para no hacerlo. Ello no debe importarnos; deberemos ser capaces de "asomarnos" a esa sensación, aunque tengamos que hacerlo poco a poco, en varios intentos. Cuando seamos capaces de hacerlo, de observar cómo viene y cómo se va, valientemente y con atención, la sensación dejará de causarnos "sensación" y perderá protagonismo para nosotros, con lo que dejaremos de experimentarla tan a menudo y tan intensamente, así como de temerle.

Palpitaciones

Cuando nos alarmamos por cualquier motivo nuestro corazón comienza a latir más rápido, preparándose para cualquier acción, dada la amenaza (real o imaginaria, que ha percibido nuestro organismo). Por consiguiente, es perfectamente normal que nuestra frecuencia cardiaca aumente con facilidad dada la cantidad de momentos en los que podemos alarmarnos.

También cuando realizamos cualquier actividad física que lo requiera, desde pasear a correr, subir escaleras o bailar, es normal que nuestro corazón aumente su ritmo de latidos. Muchas de las personas afectadas por la crisis de pánico temen terriblemente sufrir un ataque al corazón cuando experimentan palpitaciones, bien sea porque estén en una

situación alarmante o de ansiedad elevada, o porque estén realizando algún tipo de ejercicio, por lo que tratan de evitar esa posibilidad evitando, en lo posible, esas situaciones.

Lo primero que ha de hacer quienes sufren semejante temor es acudir al médico para que le verifique si tiene o no algún motivo por el cual temer a sus palpitaciones, así como a hacer ejercicio o cualquier actividad que acelere su ritmo cardíaco. Como es natural, en caso de sufrir alguna cardiopatía o cualquier otra enfermedad o causa por la que deba evitar en lo posible que su corazón se acelere, usted debe seguir el consejo de su médico.

En caso de no haber ningún motivo de salud por el cual no practicar ningún ejercicio físico:

Un buen comienzo para acostumbrarse a esa sensación que les produce las palpitaciones consiste en practicar bicicleta estática (cualquier otro ejercicio aeróbico moderado puede estar bien). Es un ejercicio que permite una atención plena a nuestras sensaciones. La persona interesada se centrará en el latir de su corazón. Observará cómo su ritmo aumenta un poco más a medida que transcurre el tiempo de ejercicio. También aumentará en el caso de que experimente ansiedad por ello, entonces procurará estar atenta, a su vez, a los motivos de alarma que, a modo de pensamientos, esgrima su mente para que no lleve a cabo este ejercicio (en su intento de protegerle), y tratará de emplear otros pensamientos más racionales con los que debatir y superar esos pensamientos que le alarman y le conducen a huir de esa situación.

No es necesario que nuestro ejercicio sea intenso; procuraremos un ejercicio constante y suave. Si, más adelante, usted se siente en forma y va superando su temor, usted decidirá (como en todo) si aumentar su ritmo. Procuraremos ser conscientes de que el palpar de nuestro corazón es similar cuando hacemos ejercicio a cuando nos encontramos en una situación de elevada ansiedad. Si bien, en una situación de ansiedad lo experimentaremos más intensamente, tanto por lo vigilantes y alarmados que nos encontramos como porque, en efecto, es fácil que si el

miedo es muy intenso también lo sea el palpitar de nuestro corazón. En cualquier caso, cuanto más capaz sea de observarlo con atención, sin evitarlo o huir de él mentalmente, menos le asustará este y, consecuentemente, menor será su ritmo o frecuencia por este motivo.

En suma, el modo de afrontar estos ejercicios es muy similar de unos a otros, en lo referente a aprender a tolerar las sensaciones y a cambiar nuestros pensamientos alarmantes por otros más adecuados. Échele un vistazo a todos ellos, pues de lo que se trata es de aprender a observar las sensaciones en general, y de aprender a tolerarlas y a convivir con ellas con agrado.

Capítulo IV

Práctica del cambio de pensamientos que mantienen el pánico por otros más adecuados.

Todos estos ejercicios pronto dejaron de provocarme ansiedad cuando los practicaba en un lugar en el que me sintiera seguro, como mi casa, por lo que continué con la exposición que llevaba practicando a los sitios y situaciones temidos.

Tenía hecho un esquema en mi mente de los sitios y situaciones que hasta entonces evitaba y a los cuales aspiraba a no tener que hacerlo. Continué practicando en supermercados y otros establecimientos en los que, aunque experimentara una ansiedad elevada, consideraba que estaba capacitado para hacerlo. Siempre con el propósito de continuar avanzando después a otras situaciones más difíciles para mí.

Así, comencé a visitar algún bar y a tomar en él alguna consumición, a realizar pequeñas compras en tiendas y a caminar solo alejándome de casa.

Aprendí a utilizar la que sería una de las mejores herramientas para mi recuperación: descubrir los pensamientos que causaban mi pánico en el momento que lo estaban haciendo y cambiarlos por otros más realistas y prácticos.

La técnica, tal y como yo la realizaba, consistía, básicamente, en estar atento a la aparición de cualquiera

de las sensaciones que temía, con el fin de detectarla inmediatamente al hacer su aparición en mí. En el momento en que eso ocurría me fijaba en cómo, automática e involuntariamente, aparecían uno o más pensamientos en mi mente que vaticinaban que algo terrible e inminente me ocurriría por el mero hecho de estar experimentando esa sensación, lo que, unido al aumento de ansiedad que esos pensamientos me causaban, me obligaba a mantener una gran fuerza de voluntad si quería permanecer en el lugar y vencer el enorme deseo de huir rápidamente de allí. Mientras todo eso sucedía, y con el propósito de superar esos momentos sin huir, realizaba el esfuerzo de recordar y decirme a mí mismo que se trataba únicamente de una sensación natural debida a mi estado de ansiedad, y que no sólo por experimentarla me sucedería lo que anunciaban mis pensamientos.

Me sirvió de gran ayuda esa práctica, pues, mientras me decía mentalmente aquello, se debilitaba considerablemente el poder que las sensaciones a las que temía ejercían sobre mí, lo que contribuía a cambiar mis creencias al respecto y favorecía tanto mi estancia en el lugar como mi recuperación en general.

Así, por ejemplo, la primera vez que empleé aquella técnica en el supermercado donde al principio solía ir a practicar la exposición, me encontraba caminando por uno de sus pasillos al tiempo que estaba muy atento a detectar las sensaciones que temía que apareciesen. Entre el deseo de evitar que lo hicieran y la voluntad de estar atento a ellas cuando eso ocurriera, apareció la primera de esas sensaciones en forma de un fuerte dolor abdominal. Rápidamente advertí cómo pensaba que aquello sería fatal. De inmediato, y a modo de diálogo interior, me dije: "Vamos, sólo es un dolor abdominal". "De eso no se muere nadie". Y así, observé como mi malestar disminuía momentáneamente, aunque poco después pensé: "Ya, pero es que creo que voy a vomitar". "Bueno, pero de eso no se muere nadie", me contesté, y continué diciéndome: "Aguenta ahí".

“Ya está aquí otra vez” volví a advertir temeroso, y añadí: “Ahora tengo la boca muy seca”. “Beberé un poco de esta botellita de agua.” “Tener la boca seca no quiere decir que haya que salir corriendo”, me respondí nuevamente con la intención de superar los pensamientos anteriores. Y así, entre un diálogo formado por pensamientos alarmantes y otros más realistas, prácticos y tranquilizadores, iba consumiendo el tiempo que me había propuesto permanecer en el interior del establecimiento, que oscilaba entre veinte y sesenta minutos, mientras compraba algunos artículos, varios; pero no demasiados, que no me entorpecieran mucho al pasar por alguna de las cajas del establecimiento para pagar y salir de él, pues era ésta la tarea que mayor dificultad entrañaba de la exposición a este tipo de lugares. Esperar en la cola sin poder avanzar hasta la salida como yo deseaba, hacía que ese fuera el momento de mayor tensión durante mi estancia en el establecimiento. No obstante, con esa nueva técnica observé un gran avance de inmediato. Aunque, como resulta de lo más normal cuando se trata de aprendizaje, tuve algunos tropiezos hasta dominarla.

Continuando el aprendizaje

Después de aquella experiencia cogí mi coche y me dirigí a Puertollano, ciudad que se encuentra a unos ochenta kilómetros de la mía, con la intención de comprar discos de música, tarea que había dejado de realizar hacía algún tiempo debido, una vez más, a mis crisis de pánico.

Durante el camino hacia allá me desenvolví con mucha destreza. Parecía que estuviera desviando mis pensamientos alarmantes sustituyéndolos con otros más adecuados, tal como un experimentado karateka esquivando y desvía los ataques de sus adversarios, con movimientos

técnicos precisos en los que se anticipa a la intención de sus oponentes.

El regreso no fue tan espléndido, pero no estuvo mal. Al llegar a casa le conté entusiasmado a mi mujer cómo me había ido con la nueva técnica que había aprendido.

Por la tarde, y movido por la ilusión, cogí mi bicicleta y pedaleé por un camino a las afueras del pueblo. Llevaba conmigo un ansiolítico, un teléfono móvil y algo de beber como "medidas de seguridad", por si me "daba".

Pedaleando mi bicicleta me alejé del pueblo por uno de los muchos caminos rurales que salen de él. Tras un buen rato, cuando me encontraba a unos siete kilómetros de distancia, de repente, pensé que estaba demasiado lejos, a la vez que totalmente solo en mitad del campo, y empezaba a anochecer. En esos instantes sentí una fuerte sensación en el estómago que auguraba una terrible crisis. Mi corazón comenzó a latir fuerte y rápido, y mi respiración también se aceleró con los acontecimientos, a la vez que una especie de descarga, supongo que de adrenalina, inundaba todo mi ser. El campo, plagado por miles de vides, se tornó lúgubre e inhóspito, incluso amenazador. Tenía muchísimo miedo y deseaba salir de allí inmediatamente.

Como en otras ocasiones, pues no era la primera vez que me había ocurrido algo similar en aquel camino, pensé que estaba agotado y no podría regresar antes de que me ocurriese lo peor, pues en esos momentos no creía que se tratara de una simple crisis, sino que moriría allí mismo como no pudiera ponerme a salvo.

Pedaleé lentamente mientras regresaba, aterrado, respirando profundamente y creyendo que nunca más volvería a ver a mi mujer y a mis hijos. Poco a poco conseguí acercarme y, finalmente, llegar al pueblo, en el que me encontré mucho más seguro.

Afortunadamente, y como de costumbre, todo quedó en un gran susto; pero fue una crisis bastante larga e intensa, lo que resultó un jarro de agua fría para la ilusión que ya tenía.

Aún así, y con mucho desánimo, al día siguiente pude continuar con mi terapia particular.

Esa mañana, durante mi exposición al supermercado, no hacía más que pensar en que había retrocedido en la recuperación. Ahora estaba bastante más tenso que los días anteriores, y mis miedos campaban a sus anchas sin que pudiera atajarlos con tanta destreza. Me había ilusionado pensando que quizá en un par de semanitas ya todo habría terminado y, de repente, parecía que tuviera que volver a comenzar desde cero.

Por suerte no fue así, y del mismo modo que la situación no era tan buena como al principio imaginé, tampoco era tan mala como ahora estaba imaginando. De hecho, en un par de días controlaba igual o mejor mis miedos y sensaciones.

La primera cognición que pude ver cambiar.

Fue entonces, en uno de aquellos días, cuando pude observar por primera vez cómo se transformaba una de las muchas cogniciones que a lo largo de mi recorrido fueron cambiando. Andaba por el supermercado, como venía siendo habitual durante los últimos días, cuando, atento a mis sensaciones, sentí aparecer una de ellas, como de costumbre, amenazante, e inmediatamente el pensamiento alarmante que le solía acompañar. Sentí cómo me dolía el estómago, a la vez que pensaba: ¡"Mierda, me duele el estómago"! ¡"Esto no va a acabar bien"! Sensación y pensamientos habituales hasta la fecha, con la diferencia de que en esta ocasión, sin apenas proponérmelo, surgió automáticamente otro pensamiento que decía:

“Sí, me duele el estómago”. “¿Y qué? “Eso no significa que me vaya a morir, como ya he comprobado en otras ocasiones”.

La enorme diferencia de ese con respecto a cualquier otro día anterior, en el que me hubiesen aparecido aquella sensación y temor, consistía en que, hasta entonces, había tenido que hacer un gran esfuerzo para mantener en mi cabeza los pensamientos adecuados, lógicos y prácticos con los que estaba aprendiendo a no salir de allí huyendo a toda prisa por mis miedos. Sin embargo, en esta ocasión habían surgido automáticamente de mi interior, con mayor credibilidad. Convertidos ya en una sólida creencia, y restando valor a la que me alertaba erróneamente de un inminente peligro y originaba la aparición del pánico ante aquella sensación en el estómago, cambiando así la que hasta entonces había sido mi visión y mi percepción de aquella sensación, disminuyendo la intensidad con que experimentaba la ansiedad que me producía, y anulando el deseo de huir y ponerme a salvo por su causa.

Aquella fue una grata experiencia que anunciaba verdaderos cambios. Y no sería la única, pues, desde aquel día hasta hoy, he podido ver como lo hacían muchas otras cogniciones.

No obstante, y a pesar de aquel avance tan significativo, aún me quedaba mucho camino por recorrer hasta estar completamente satisfecho con los cambios.

Continuando con la práctica de la exposición.

A diario practicaba la exposición a las situaciones temidas y los lugares citados. Comenzaba, de buena mañana, haciendo alguna pequeña compra en el supermercado de costumbre, tras lo cual regresaba a casa y rellenaba mis hojas de auto-registros, tal como aconsejaba algún manual; y escribía alguna reflexión en mi diario, como

venía haciendo desde tiempo atrás. Posteriormente volvía a realizar alguna otra tarea de exposición, quizá de menor envergadura, en la que aprovechaba para realizar las gestiones propias de mi establecimiento, como ir a la oficina que me tramitaba los documentos del mismo, visitar a algún proveedor, o realizar alguna compra. Si me quedaba tiempo volvía a ir a algún otro supermercado y a rellenar nuevamente mis hojas de auto-registros (hojas en las que apuntaba las sensaciones que había experimentado, la intensidad con que lo había hecho, los pensamientos que me las habían provocado y los pensamientos con los que había combatido esas sensaciones, todo ello con su fecha y hora correspondiente), después iba a casa a comer, y por la tarde practicaba con ejercicios que me provocaran sensaciones a las que temía.

Al principio practicaba sólo con algunos ejercicios, tal como los que me provocaban mareos, pues creía que eran las únicas sensaciones problemáticas para mí; pero hube de ampliarlos con otros que me provocaran sensaciones distintas a las que en principio creía temer, pues, del mismo modo que avanzaba rápido con esas primeras sensaciones a las que temía, otras se consolidaban ocupando el lugar de las primeras en cuanto a la importancia que les daba y a la ansiedad que me producían. Así, aunque me fuera acostumbrando a la sensación de desmayo o a la del zumbido en los oídos, otras, a las que yo no les había dado tanta importancia hasta entonces, surgían como nuevos abanderados de su causa. De este modo, sensaciones como taquicardias, parestesias, visión de túnel, despersonalización, somnolencia, calor, dolor cervical, y alguna otra que posiblemente se me olvide, fueron presentándose como auténticos obstáculos que dificultaban mi recuperación.

Esas nuevas sensaciones aparecieron produciéndome pánico, supongo que por varios motivos: Todas ellas las había experimentado con terror en alguna o varias de mis muchas crisis, por lo que cuando las primeras sensaciones que me causaban pánico (sensación

de mareo, parestesias, ruido en los oídos, taquicardia, náuseas y sensación abdominal) dejaron de hacerlo gracias a las prácticas que llevaba realizando, surgieron estas otras sensaciones (verlo todo distinto, como borroso y enfocado desde otra panorámica, sensación de estar fuera de mí, despersonalización, dolor cervical, calor, hambre, sueño, y alguna más) acaparando toda mi atención en las situaciones difíciles, especialmente durante la exposición, a la vez que les concedía toda la importancia que anteriormente había concedido a las primeras sensaciones a las que temía. De este modo, aunque fuese creando nuevas cogniciones que anularan a las que me producían pánico, también estaba creando otras nuevas que potenciaban el pánico en sustitución de las anteriores. Esto también sucedía, en gran medida, porque durante las exposiciones, así como el resto del día en general, soportaba mucha ansiedad, lo que suponía un caldo de cultivo excelente para generar todo tipo de miedos, y más aún en un caso como el mío; mi mente se había convertido en una especialista en esa tarea después de tantos años generando miedos. De ese modo fueron apareciendo ante mí nuevas sensaciones a las que temía, por lo que aquello parecía no acabar nunca.

Alejarme de casa caminando solo.

Una vez que consideré que los supermercados ya estaban superados decidí comenzar con otra práctica. Esto lo hice cuando, si bien aún me producía ansiedad permanecer y efectuar compras en ellos, podía tolerarla con relativa facilidad. Así, comencé la práctica consistente en alejarme de casa caminando solo.

Eso era algo que deseaba enormemente: Poder desplazarme por mí mismo con total independencia a distancias a las que, de no ser por aquel problema, podría desplazarme.

Sin perder de vista la práctica en supermercados y otras tiendas, dejé esas actividades en un segundo plano para dedicar mis energías más especialmente a la nueva práctica.

Comencé por calcular qué distancias eran las que podía recorrer andando y alejándome de mi casa, sin que por ello tuviera una crisis, para intentar entonces avanzar un poco más. Las distancias solían ser de hasta unos doscientos o trescientos metros, dependiendo de la dirección que tomara. Comencé moviéndome por calles que rodearan mi casa y, poco a poco, como cualquier otro avance en este área, pude ir ampliando el circuito.

Al igual que durante las exposiciones a los establecimientos y centros comerciales, los obstáculos con que me encontré al inicio de estas nuevas exposiciones iban más allá de los que me planteaban las sensaciones a las que temía. Así, me preocupaba muchísimo lo que los demás pudieran pensar de mí, tanto acerca de lo que estaba haciendo, como de lo que me pasaba. Por ejemplo, si estaba esperando en la cola del supermercado experimentando mucha ansiedad por el temor a que "me diera", no sólo me preocupaban las consecuencias de un posible desmayo, o de morir asfixiado, sino que me preocupaba enormemente lo que de mí pudieran pensar la cajera o las demás personas que por allí estaban.

Igualmente, cuando salía de casa cada mañana lo hacía con la convicción de que era mi deber, como persona, como padre, y como marido. Sin embargo, cuando me encontraba en los momentos de mayor ansiedad, en los que aparecían las sensaciones a las que temía y el pánico rozaba a mi ser, experimentaba un gran sentimiento de culpa, pues pensaba que estaba mal lo que hacía, ya que podría poner en peligro el bienestar de mi familia: "Quizá moría y dejaba huérfanos a mis hijos por hacer aquello", pensaba. Sin embargo, tuve bastante habilidad y, aunque ese sentimiento me acompañó en casi toda la recuperación, pude actuar consecuentemente y continuar mi tarea,

repitiéndome, ante la aparición de los pensamientos que me hacían sentir ese sentimiento de culpa, frases como: "Yo no soy culpable de ser mortal". "Tengo que hacerlo, por mi bien y, consecuentemente, por el de ellos".

Miedo a ser rechazado.

Además de hablar conmigo interiormente una y otra vez mientras realizaba cualquier tarea, cuando llegaba a casa me gustaba escribir ese tipo de reflexiones en un diario. De entre ellas, de las que más abundaban eran las que hacía acerca de lo mucho que me importaba lo que los demás pensaran de mí. Meditaba sobre ello, y pronto acabé pensando que realmente no era tan importante. Después de todo, los demás eran, y son, personas de carne y hueso como yo, gente con más o menos problemas y por los que también pasa el tiempo y sus inevitables consecuencias. "¿Qué importancia tiene hoy para nosotros lo que pensaban hace cien años los demás, o lo que acontecía en sus vidas?", me decía. "Y, ¿qué son cien años comparados con los miles y miles de años que tiene la historia del hombre, por no hablar de otros seres?" "¿Acaso pensará alguien en el ridículo que hice en una u otra ocasión en un tiempo futuro?". "No, en absoluto, es algo muy pasajero". "Se trata sólo de la importancia que yo le doy y de las sensaciones que por ello experimento puntualmente". "Sin embargo, ahora tengo la oportunidad de liberarme de esos miedos que me tienen atado, y voy a hacerlo, aunque me sienta ridículo." "Ya aprenderé". "No hay mal que cien años dure". "Además, ¿acaso crees que si los demás supieran lo que estás intentando superar, se reirían de ti?". "Bueno... quizá alguno que no sea muy listo o que, en un momento determinado, su desconsideración y ego le hicieran alegrarse de mi mal; pero, normalmente, lejos de eso, todo lo contrario, me animarían a conseguirlo". "Si me desmayase en un centro comercial la gente no se echaría a reír, más bien se alarmarían y me auxiliarían, y hasta les afectaría, pues pensarían que algo así les podría suceder

también a ellos". "Todos somos mortales y todos tenemos miedos".

Ese tipo de reflexiones fueron decisivas a la hora de afrontar mis problemas de ansiedad. Con ellas pude, no sólo superar las crisis de pánico, sino, además, cambiar todo un modo de ver la vida. Aun así, eso no suponía que llevar a cabo las exposiciones fuese una tarea fácil. En realidad me suponían un esfuerzo y una dificultad difícilmente descriptible con palabras por su terrible naturaleza. Sin embargo, poco a poco, y con toda la ayuda que me proporcionaron las distintas fuentes, herramientas y personas con las que conté, pronto fueron tornándose en actividades llevaderas, y, con el tiempo, placenteras inclusive.

Al comienzo de ese nuevo tipo de exposición, la de caminar solo alejándome de casa, me encontraba muy animado, pues, realmente, había logrado un primer objetivo: poder realizar compras en los establecimientos y realizar gestiones en los sitios públicos. Pero, con la nueva actividad, nuevas angustias, y la ansiedad que llevaba soportando durante las últimas semanas comenzaba a hacer verdadera mella en mí.

La ansiedad por la ansiedad.

Durante esas semanas de exposición sufría, como he comentado anteriormente, mucha ansiedad en casi todo momento, dado que el día transcurría entre intervalos en los que, o bien me estaba exponiendo, o bien estaba preocupado a la espera de hacerlo. Esa ansiedad que sufría anterior a los momentos de exposición, sumada al deseo de acabar cuanto antes con aquella situación en la que a diario debía practicar la exposición, y al deseo de hacerlo con éxito, se convirtió en un verdadero problema para mí. Había intentado mitigarla mediante algunas técnicas de relajación; pero, a medida que pasaron las semanas a ese

ritmo de exposición, me resultaba del todo imposible concentrarme lo más mínimo para poder ejecutar ninguna de ellas.

Semanas antes, practiqué una técnica con la que se aprende a relajar profundamente determinadas partes del cuerpo. Con esa técnica se relajó tanto uno de mis brazos en una ocasión, que, un poco más tarde, mientras practicaba la exposición en un establecimiento, me asusté de la sensación de pesadez que aún tenía en él. Creo que si hubiera practicado la relajación también como ejercicio de exposición a las sensaciones que me producía ésta, posiblemente habría aprendido a relajarme en un momento dado, a la vez que hubiera avanzado en mi aprendizaje con cualquiera de las sensaciones que experimentaba. Pero por entonces yo no podía ver aquello, y conseguir que pudiera ir a cualquier sitio era mi mayor deseo, al ser para mí lo más importante. Lo demás, respecto de mi aprendizaje, no tenía tanta importancia para mí. Así, aquella experiencia me alejó aun más de las técnicas de relajación en general.

Aun así, conseguía relajarme algunos minutos mientras escuchaba a través de los auriculares una bonita música de Vangelis.

Caminando solo.

Avancé rápido en lo que a caminar solo se refiere, aunque me costó mucho esfuerzo, y entonces no me parecía tan rápido.

Recuerdo uno de los momentos más importantes de aquella parte de mi aprendizaje: Trataba de avanzar uno o dos centenares de metros más por una avenida que hay hacia el centro de mi pueblo; el día anterior había sido capaz de hacerlo, si bien llevaba conmigo unos ansiolíticos en la cartera por si acaso me "daba". En esta ocasión, cuando estaba en el lugar al que me había propuesto

llegar, decidí tirar al canal que surca esta avenida por su centro, las dos pastillas de aquel ansiolítico que durante años siempre había llevado conmigo. Al hacer esto, inmediatamente comencé a caminar rápido, presa del miedo, hacia mi casa; pero enseguida frené mi paso y caminé lo más tranquilo que pude (considerando la celeridad que exigía mi temor a que me diera una crisis, ahora ya sin ningún elemento que me pudiera proporcionar cierta seguridad).

Aquél fue un avance importante, pues hacía años que no había sido capaz de salir de casa sin llevar los ansiolíticos conmigo, por si me "daba".

Al día siguiente de haber comenzado a no llevar conmigo aquellas pastillas me sentía más vulnerable y temeroso, por lo que, durante la exposición a caminar solo, comencé a sentirme muy mal antes de llegar al sitio en el que venía siendo habitual que eso sucediera. No obstante, conseguí llegar al mismo lugar al que había llegado el día anterior, al final de esa avenida, pero con lo que podemos llamar un amago de crisis. Esto es: un nivel de ansiedad en el que experimentaba intensamente las sensaciones a las que temía y los pensamientos que me alarmaban, incluso desbordándose un poco la situación; pero sin llegar a hacerlo como en una auténtica crisis, en este caso gracias al entrenamiento que ya tenía en el manejo y comprensión de estos pensamientos. Llevaba, no obstante, varios días sin experimentar un nivel de ansiedad tan elevado, y quise comprobar si aquel amago había podido hacer que retrocediera en mi recuperación como me temía, para lo que, inmediatamente después, me dirigí a un supermercado a ver cuál era la situación. Me llevé una gran alegría al comprobar que las cogniciones nuevas (las que surgían prácticamente solas restando crédito a mis miedos) que se habían creado en mi mente continuaban estando en ella, y que el hecho de que momentos antes hubiera experimentado aquel amago de crisis, no significaba que hubieran desaparecido esas nuevas cogniciones o creencias (las cogniciones son muy difíciles de cambiar, son creencias muy sólidas).

Por la tarde, ese mismo día, volví a intentarlo, (llegar hasta el final de aquella avenida). Aquella tarde, mientras practicaba la exposición al tramo de avenida que venía intentando superar los dos últimos días, me sucedió algo muy importante: Cuando estaba en el momento de mayor ansiedad, momento en el que hasta la fecha siempre había obedecido, en mayor o menor medida, al deseo de salir huyendo de esa situación, aunque fuese despacio, conseguí sentarme en un montículo de piedra que había, y no hacer nada porque aquello acabase.

Después, tras aguantar durante unos minutos, aquel deseo se desvaneció momentáneamente y pude disfrutar la sensación de calma, a la vez que me decía: "¿Por qué no?" "Sólo quiero sentirme libre; a gusto... como me siento ahora". Mientras, disfrutaba contemplando el cielo, azul y blanco, que durante las tardes de Julio se ve en La Mancha.

Muy pronto mis miedos y angustias volvieron a aparecer, y me marché de allí volviendo a un estado de ansiedad elevada. Pero, había visto la calma, e incluso rozado la alegría, por unos momentos en medio de aquel mar de tensión. Esa experiencia me animó mucho, pues me confirmó que no se trataba de ninguna misión imposible, o de un falso espejismo. Ella, la calma, estaba ahí. Sólo tenía que continuar mi camino.

Y así lo hice: recorrí las calles de mi pueblo hasta llegar al campo por algunas de ellas. Concretamente, la avenida de la que hablaba anteriormente conduce al campo por uno de sus extremos y a un parque por el otro, en el cual hay un mirador en el que, si bien no es excesivamente alto, desde él se pueden contemplar todo el parque y algún cerro, entre otros paisajes.

Solía subir a aquel mirador cuando llegaba a ese lado de la avenida, y desde allí imaginaba que sería capaz de subir hasta el Cerro (nombre con el que familiarmente llamamos a un cerro que está situado al lado sur de mi pueblo). No

es un lugar muy espectacular, pero a mí siempre me gustó subir hasta él y contemplar desde allí el pueblo y el paisaje que hay a su alrededor. No tuvieron que pasar demasiados días hasta que lo conseguí, aunque no fue nada fácil. Tuve que ganarme cada palmo con muchísimo esfuerzo.

Continué mis avances por el extremo de la avenida en la que conseguí ver la calma. Pasar por aquel lugar ahora me daba mucha confianza y alegría, tras aquella experiencia. Después me adentraba por un camino unos cientos de metros, hasta encontrarme en mitad del campo.

Al igual que anteriormente, cada tramo que conseguía avanzar me costaba una crisis, o mejor dicho, un amago de crisis, pues realmente ya no llegaban a tener la misma intensidad que las crisis, y, aunque rozaban el pánico, era capaz de mantenerme en el lugar sin huir ni hacer nada para impedir que existiese aquello, que no fuera detectar la sensación que me la había provocado y decirme: "Vale, ya está aquí". "Ya me encuentro mal, pero... ¿qué es exactamente?" "¿Qué es?" "Es sólo una sensación". "Lo que me aterra es sólo una puta y jodida sensación". "No me voy". "Así reviente no me voy". "Tengo el mismo derecho que cualquier ser a estar aquí"... Y, aunque no fue un camino de rosas, fui avanzando, tramo a tramo, hasta llegar por un camino que rodea al pueblo, a pasar por el lado del Cerro, y, finalmente, hasta subir a él.

Poco a poco había pasado de no andar nunca a hacerme unos ocho kilómetros diarios. Aquello me vino bien.

Motivarse.

La motivación positiva (nombre que se le da al acto de animarse positivamente a uno mismo) me ayudó mucho. Cada vez que alcanzaba un objetivo, por minúsculo que pudiera parecer, como realizar una compra o avanzar unos metros más que el día anterior, me decía, bastante contento: "Bien, coño, bien". "Has estado de puta madre",

o algo similar. También empleaba, durante la exposición, herramientas como decirme cosas alentadoras, o canturrear frases de canciones que fueran positivas, como una que dice... "Busco el lado bueno de la gente, el lado bueno de la gente..." (de quien no se el autor), también solía canturrear otra, sobre todo cuando caminaba sólo por el campo, que dice: "...Y por fin he encontrado el camino, que ha de guiar mis pasos..." (de Héroes del Silencio). Trataba, en fin, de utilizar cualquier recurso que considerara que me podría valer para mi finalidad. De ese modo, también el humor jugaba un papel importante y alentador. Así, en una ocasión, subiendo una cuesta por el lado sureste del Cerro, pensaba: "Vaya, ya me estoy mareando". "Además, esta maldita cuesta está acelerando mi ritmo cardíaco". "Sólo me faltaba tener una taquicardia". Cuando, a un lado de la cuesta, vi un viejo sillón abandonado. Me dije: "Tranquilo, no pasa nada". "Ves, alguien ha puesto ese sillón ahí por si quieres sentarte". O, comprando en un supermercado, en el que la mayor parte de sus productos se llaman "Hacendado", solía decirme cosas como: "Compre productos Hacendado, para comprar tranquilo y relajado". O, en otro, mientras esperaba en una gran cola a que me cobrasen y me pudiera ir, entre tensión, sensaciones y frases alentadoras, observaba la gran sonrisa que mostraba la mujer de la fotografía de un enorme cartel publicitario, y me la imaginaba dándome ánimos, diciéndome : "Venga, vamos". "Lo vas a conseguir". "Esto es cosa de poco". "Ya casi está". Y, en conjunto, iba poniendo a disposición de mi recuperación todo tipo de recursos que encontrase a mano.

La solidez de los cambios cognitivos

Los cambios cognitivos eran muy sólidos y relacionados entre sí. Cuando comenzaba a ser capaz de manejarme en algún supermercado, con poco, lo era también de hacerlo en otros lugares de similares características. Del mismo modo, para practicar la exposición consistente en caminar solo, me fue de gran utilidad el aprendizaje en los

establecimientos, pues, si bien las características de unos y otros lugares eran distintas, y eso predisponía a tener que aprender cosas nuevas para afrontar los distintos tipos de sitios, la mayoría de las sensaciones y pensamientos que tenía eran similares en unos y en otros, así como lo eran las respuestas que ante ellos debía dar para que cesaran.

Entre tanto, mi recuperación se había convertido ya en un reto que ni por asomo podría haber imaginado un mes antes. Comenzaba a pensar que todo eso que había leído de que había un ochenta por ciento de curación entre las personas con agorafobia que iniciaban este tipo de terapia, era falso, lo que no impidió que yo continuase con lo mío, pues, aunque era enormemente sacrificado, yo veía claramente los avances.

Sin embargo, y aunque desde poco después de mis primeras exposiciones **ya nunca sufrí una verdadera crisis de ansiedad**, sí sufría, prácticamente a diario, fuertes investidas de éstas en forma de amagos de crisis cuando quería avanzar en algún tipo de exposición a situaciones. Dicho así parece poca cosa; pero, si tuviéramos que situar en una escala del uno al diez el nivel de ansiedad que éstos producen, situando la crisis de pánico, que, según mi experiencia, es el máximo nivel de ansiedad que puede experimentar alguien, en el diez, estos amagos de crisis perfectamente se podrían situar entre el ocho y el nueve, lo que no es poco.

Estas vivencias diarias potenciaban cada vez más mi ansiedad en general, y el deseo o ansia de terminar cuanto antes aquella particular terapia, lo que me trajo grandes perjuicios.

Ansiar como recurso para conseguir objetivos, un arma de doble filo.

Entre tanto, yo empleaba todos mis recursos para conseguir recuperarme, y, entre ellos, destacaba el propio

deseo o ansia como tal recurso. Así, analizando el significado y amplitud de la palabra deseo, si tiene cierta intensidad la considero como ansia, y de ese término derivo el de ansiedad para referirme a un modo más intenso de ansiar o desear las cosas. Dicho esto, resultará más fácil comprender lo siguiente: para poder enfrentarme a la ansiedad que produce el pánico, es decir, la máxima, según mi experiencia, que se puede experimentar durante un momento dado, y hacerlo una y otra vez, empleé, entre otras tácticas, la de desear tanto que estas crisis no formaran parte de mi vida, como para que ese deseo se convirtiera en verdadera ansiedad, y tener que elegir entre enfrentarme a la ansiedad que me producían las crisis o enfrentarme a la que me producía pensar que no podría salir de ese modo de vida. Todo ello, la tensión en la que me encontraba a diario debido a la exposición, y la que me producía el deseo de liberarme por completo de lo que yo consideraba mis únicas cadenas, era un excelente caldo de cultivo para la generación de nuevos miedos, sobre todo de muchos relacionados con lo que supuestamente me supondría el fracaso en mi particular terapia.

Así, lo que había leído e imaginado acerca de las complicaciones que pueden presentar los individuos que padecen un trastorno de pánico y no han sido tratados de forma eficaz, me parecieron consecuencias nefastas que sufriría de no llevar a cabo correctamente mi recuperación, lo que, junto con el deseo de liberarme "ya" de la tarea de exposición, me hizo ansiar cada vez más acabar con aquel problema. Y, según yo, eso sucedería cuando hubiera conseguido los objetivos que señalé en la lista mental que había elaborado con los sitios y las actividades que quería realizar para poder tener lo que consideraba una vida normal, sin limitaciones por los miedos irracionales que hasta entonces tenía. Algo que resulta verdaderamente subjetivo como para ejecutarlo tal cual.

Entre esas actividades destacaba poder ir a cualquier sitio público, como supermercados, discotecas, cines, plazas, conciertos, etc. pues, ante todo, quería ser una persona normal que se relacionase con los demás. También quería

poder desplazarme por mis propios medios, dado que no me lo impedía ninguna enfermedad física, y disfrutar del campo, pues llevaba demasiado tiempo sin poder hacerlo; pensaba que desde mis padres hasta los más lejanos de mis antepasados lo habían hecho durante miles de años, y me parecía injusto no poder hacerlo yo. Consideré que, pudiendo ir a cualquier establecimiento, y andar solo distancias que se alejaban hasta unos cinco kilómetros de mi casa, podría vivir perfectamente en mi pueblo sin ninguna limitación, por lo que deseaba enormemente conseguir esos objetivos.

Y ya los había conseguido; pero también incluía poder desplazarme en coche hasta, al menos, Puertollano, ciudad a la que solía ir anteriormente a comprar la música, y poder salir a comer a cualquier restaurante o establecimiento similar, actividad ésta que para mí representaba una tremenda dificultad.

Disfrutando logros y llorando pérdidas.

Habiendo llegado las fiestas patronales de mi ciudad, pude sumergirme entre la marea humana que se forma en la plaza del pueblo para festejar sus Fiestas del Vino, lo que no realizaba desde hacía años, y escuchar sin ningún tipo de protección auditiva, ansiolíticos, o cualquier otro elemento que me ofreciese seguridad frente al pánico que no fuese mi recién adquirida habilidad para con él, los conciertos que allí se celebran de forma gratuita para el público al comienzo de la vendimia.

Aquel año tuve el placer de elegir a los grupos que actuaban en esos conciertos, dado que el concejal de festejos tuvo a bien consultarme para la elección de los mismos y contratar los que le sugerí. Lógicamente, esos grupos eran de mi agrado, y pude disfrutar de lo lindo, por primera vez desde hacía unos siete años, de la música rock que tanto me ha gustado. Tocaban MClan y La Mosca, y yo comprobaba que sí podía hacerlo: estar en mitad de aquellos conciertos entre la multitud. De hecho, lo estaba

haciendo con mucha facilidad. Después de ser capaz de caminar solo por el campo hasta una distancia de unos cinco kilómetros de mi casa, aquello era pan comido. Estaba la mar de contento por los logros.

Sin embargo, en ocasiones lloraba desconsoladamente. Lo hacía pensando en lo mucho que había tenido que sufrir para conseguir aquello. Palmo a palmo, metro a metro, cada avance me había costado todo un alarde de entrega personal y sacrificio. Me preguntaba por qué a mí, y por qué había tenido que hacer todo aquello para conseguir lo que cualquier otro tenía sin más.

Practicando en restaurantes.

Por esas fechas comencé a practicar en algunos restaurantes. Ese ejercicio me resultaba sumamente complicado. Hasta entonces siempre podía salir de la situación en la que me hubiese metido en un tiempo que yo decidía, en mayor o menor medida. Comprar algún artículo en algún supermercado, poder realizar una compra mayor más adelante, o caminar uno o dos centenares de metros y, en otra ocasión, avanzar un poco más si así lo decidía, eran actividades en las que, en cierto modo, podía controlar el tiempo de estancia en el lugar. Sin embargo, lo de comer en un restaurante me resultaba más complicado, pues se trataba de entrar en uno de ellos, con mi mujer, pues ya de paso aprovechaba para salir con ella, mirar a mi alrededor para situarnos en alguna mesa del lugar en el que nos habíamos metido, procurando no asustarme de los demás clientes y personal en general; experimentar el montón de sensaciones que me despertaba el olor de la comida mientras, con ansiedad, intentaba acaparar todo lo que a mi alrededor acontecía (conversaciones, situación, ruido de cubiertos, tipo de personas que se encontraban en el establecimiento, temperatura, etc.) y, después, como es normal, había que esperar a que el maître nos atendiera. Eso podía suceder inmediatamente o a los treinta minutos de estar allí, por citar un lapso. Dependía de lo atareada

que estuviera la persona encargada de hacerlo. Normalmente, para cuando llegaba ese momento yo ya estaba "de los nervios". Después, como a cualquier otro comensal, nos daban la carta. Mientras la leía, mi organismo, especialmente mi estómago y mi boca, comenzaba a segregarse una serie de sustancias como consecuencia de la información recibida acerca de la comida que pensaba tomar; información que llegaba a mi mente a través de los sentidos. Eso, junto con hambre, formaba un completo cóctel de sensaciones, ansiedades y angustias que me alarmaban aún más. Tras aquello, tenía que esperar un rato a que nos sirvieran el primer plato, momento en el que ya se me había encogido el estómago de tanto stress, y dudaba si mis náuseas me iban a permitir comer lo que en él había. Entonces solía pensar en lo que los demás creerían de mí si vomitase allí mismo o si me iba sin terminar de comer, y en el terrible fracaso que, según yo, supondría no superar esa prueba como tal. También en que me esperaba un segundo plato, lo que me angustiaba aún más. Poco después, al recibir este segundo plato, comerlo me parecía una misión imposible. Entre tanto, pensaba en lo que opinaría de mí el camarero si me lo dejaba ahí, sin comer, además de en lo que ya estaría pensando, dada la cara de sufrimiento que, a buen seguro, se me habría puesto. Cuando llevaba medio el segundo plato, si, como era normal, había podido controlar mi pánico, comenzaba a respirar, pues consideraba que lo peor ya había pasado y que lo demás era pan comido. En ese momento aprovechaba para conversar tranquilamente con mi mujer y regocijarme de mi triunfo, mientras continuábamos la velada en el interior del establecimiento. Esto último era muy importante, pues me servía, entre otras cosas, para comprobar que nada malo sucedía por permanecer allí, y para recordar la experiencia como agradable, algo imprescindible para poder repetirla en otra ocasión con más tranquilidad.

Había comenzado a practicar ese tipo de exposición hacía unas semanas, tomando un cacao y unas magdalenas en alguna cafetería para desayunar, y yendo a cenar algún sándwich a algún otro establecimiento público, tareas éstas

no tan difíciles para mí por aquel entonces, dado que, para realizarlas, no había que obligarse tanto tiempo ni comprometerse demasiado. Esa, sumada al resto de prácticas, facilitó que ahora pudiera realizar la tarea de comer en cualquier restaurante.

Paralelamente, decidí comenzar también a practicar conduciendo. En un principio había pensado en dejarlo y tomarme un mes de descanso; pero el deseo de terminar cuanto antes con aquello pudo más que mi anterior decisión. Para entonces, la ansiedad cotidiana no conseguía calmarla con nada. De hecho, había ocasiones en las que me encontraba tan mal, pensando que no había realizado perfectamente una determinada tarea de exposición, preocupándome por si conseguiría o no recuperarme, o tan atemorizado y ansioso a la espera de la siguiente exposición, que, en cualquiera de los casos, prefería ir cuanto antes a practicar la exposición, que continuar sufriendo aquella ansiedad en casa. Así, si mi reto era, por ejemplo, poder ir por un camino en el que me hubiera "dado", y conseguir que ya no "me diera", prefería ir a practicar de nuevo, que estar sufriendo en casa la ansiedad que me producía creer que no lo conseguiría. De ese modo, mientras caminaba por el lugar, ya durante la exposición, y aparecía el fuerte deseo de huir de allí, me decía a mí mismo: "Irte, ¿adónde?" "Ni aunque te escondas debajo de las piedras desaparecerá esta ansiedad, a menos que le plantes cara como lo estás haciendo".

Otras veces, cuando me encontraba en ese mismo tipo de exposición, me decía: "Adónde vas a ir". "No estás demasiado lejos de ningún lugar". Y, un poco iracundo, y un poco en tono de humor, me decía: "Estás a un metro de aquí y a otro de aquí", señalando al suelo al tiempo que recordaba una graciosa escena de una película (El milagro de P. Tinto), en la que el vendedor de una vivienda le explicaba al comprador lo cerca que quedaba ésta (estaba en mitad del campo), del resto de los sitios.

Sin saberlo, había comenzado un camino que me llevaría mucho más lejos de lo que imaginaba.

Entre tanto, y sin ser entonces muy consciente de ello, estaba trabajando un tipo de camino distinto, a la vez que paralelo, al que indicaban las terapias que pretendía seguir.

Para llevar a cabo esta terapia era muy importante experimentar las sensaciones a las que temía en un lugar cómodo y en el que me encontrara seguro, como mi casa, y comprobar que, por el mero hecho de experimentarlas, no me ocurriría nada de lo que verdaderamente temía.

De este modo, y tras repetir la experimentación con las sensaciones hasta que ya no me produjeran ansiedad, podría ir a los sitios a los que había dejado de hacerlo por mis problemas de pánico, y recordar en todo momento, y especialmente cuando apareciesen esas sensaciones con las que anteriormente había practicado provocándomelas en mi casa, que no era cierto que fuese a morir, o a perder el control y volverme loco, por el mero hecho de experimentarlas, con lo que sería mucho más fácil poder permanecer en los lugares y situaciones que evitaba, y modificar definitivamente las creencias que mantenían mi problema de pánico y agorafobia. Pero, aquí yo tenía una dificultad, y es que eran muchas las sensaciones a las que temía, y, sobre todo, que algunas de ellas me resultaba imposible provocarlas en un lugar cómodo y seguro, pues sólo estando en situaciones a las que temiese bastante aparecían estas singulares sensaciones. Entre ellas se encontraba una sensación, la cual sólo puedo definir como una especie de descarga eléctrica o nerviosa que recorría todo mi ser, que sólo era practicable experimentando pánico. Supongo que esa sensación la provocaban las sustancias y reacciones químicas que se originan en el organismo ante el terror extremo. Sea como fuere, aquello me complicaba la práctica de la exposición y mi recuperación en general, pues en el momento en que aparecía, no tenía nada ni nadie que, en esos momentos,

me pudiera hacer sentir que estaba a salvo y no pasaba nada. Así pues, cada vez que experimentaba aquella sensación creía que estaba a punto de morir, y sólo podía practicar con ella exponiéndome a situaciones difíciles para mí.

La ira

Por ese motivo, entre otros, la ansiedad que experimentaba durante todo el día en general, y especialmente en los momentos anteriores a la exposición, era extrema, pues sentía que verdaderamente podía morir llevándola a cabo. Para poder superarla y hacer frente a la tarea que debía realizar, me servía, entre otras cosas, de la ira, tal como lo venía haciendo desde el comienzo. Con ella, dirigida únicamente hacia lo injusto de mis ataduras, encontraba la fuerza y el valor suficiente para hacer frente a mis crueles miedos, además de con todo lo aprendido de los manuales y las páginas de Internet. (No obstante, fuera de ese contexto, la ira sólo me serviría para empeorar la situación, lo que no me ocurrió apenas pues enseguida fui consciente de ello).

Pero, además, llegado el momento en el que el pánico hacía su aparición, sólo podía servirme de mi total e incondicional entrega a él, y cuando digo: "mi total e incondicional entrega a él", me refiero a entregar mi vida, creyendo incluso en las nefastas consecuencias que mis pensamientos me advertían que podría sufrir al hacerlo, sin huir, ni luchar, ni poder servirme de ningún argumento con el que creer que nada me sucedería por experimentarlo, a cambio de la posibilidad de seguir avanzando en el aprendizaje y la recuperación que estaba llevando a cabo.

Recuerdo un día en el que, mientras caminaba solo por el campo y me aproximaba al lugar donde me solía dar pánico, soñaba con morir, fuese cuando fuese mi hora, sin ningún miedo. No sé si fue ese u otro día muy cercano a él,

el día en que, al llegar a ese lugar en el que el pánico hacía su aparición, decidí "dejarme hacer" por él. Sentí como si me dejara atravesar, y prefiero no escribir la expresión que utilicé para nombrar ese sentimiento cuando me encontraba entre sus garras. Pasado ese y otros momentos similares, comprendí que había que tener el valor y la ira suficientes para enfrentarse a él, y, sin embargo, una vez frente a él, ese valor había que emplearlo para mantenerse firme, sin rencor; sin luchar en su contra ni huir de él, sino mirándolo cara a cara; observándolo, atentamente, con todas sus consecuencias. Con lo que, finalmente, comprendería que se trataba de un miedo más, de una sensación más a la que temía, y de unos simples pensamientos alarmantes más, todos ellos pasajeros y efímeros, y condicionados a mi actitud y a mi aprendizaje.

A partir de ese momento sí que podía servirme de todo lo aprendido gracias a mis documentos, y ver cómo se trataba de otro miedo irracional al que podía superar, ahora ya más fácilmente, mediante la reflexión y el cambio de mis pensamientos alarmantes por otros más realistas y prácticos. Lo cual, debido al entrenamiento que ya tenía en ello, era una tarea bastante fácil, con lo que mi evolución podría haber sido muy rápida, de no ser por el desgaste que este tipo de práctica me suponía. Pues, en definitiva, hasta esos momentos, e incluso hasta un poco después, cada vez que me exponía al pánico pensaba que estaba a punto de morir, y creer eso, vuelvo a repetir, genera muchísima ansiedad. Y cuando uno desea y desea, ilusiona y desea mucho más de lo alcanzable y necesario, a veces, incluso por lo absurdo de los deseos.

Fue por aquellos días en los que me enfrenté a las sensaciones propias del pánico, pudiéndolo observar y comprender cómo era su naturaleza así como el efecto y las consecuencias que en mí tenía, que pude intuir que en aquel camino interior que había emprendido se encontraban las respuestas a todas las limitaciones que mis temores, mucho antes incluso del pánico y la agorafobia, habían impuesto sobre mí.

A partir de aquellos días comencé a emplear una técnica, aunque desafortunadamente sólo en ciertas ocasiones, pues aún no era consciente de su gran valía. Consistía en aceptar sin discusión, sin desear que no fuesen así, las imágenes que mis pensamientos alarmantes traían a mi mente.

Así, por ejemplo, si me encontraba andando por el campo, o de compras en un supermercado, y temía desmayarme y morir, lo cual solía venir acompañado de una imagen mental en la que veía cómo me sucedía aquello, lo aceptaba diciéndome: "Pues si me desmayo, alguien me recogerá", al tiempo que imaginaba a alguna dependienta del supermercado, si era el caso, barriendo y recogéndome como cualquier otra cosa tirada en el suelo, y que el mundo continuaba tal cual. Esto lo podía hacer con cierta facilidad a partir de una primera vez en la que ante una sensación determinada que trajo a mi mente un miedo determinado, como en este caso la sensación de desmayarme y el miedo a las consecuencias de que eso me ocurriese, me expuse a él asumiendo las consecuencias que creía que me podría traer al hacerlo.

Así, todo el conjunto de herramientas que mediante la práctica y el aprendizaje iba teniendo, me ayudaban a avanzar en mis objetivos a un ritmo muy bueno; pero, como he dicho anteriormente, el desgaste que tanta exposición me producía y, sobre todo, la ansiedad y el deseo de acabar con aquella terapia, totalmente curado y cuanto antes, obstaculizó enormemente los avances complicando aún más mi situación.

Conducir solo.

Durante los primeros días de septiembre comencé a practicar la exposición de conducir solo, en dirección a Puertollano desde mi pueblo, Valdepeñas. Mi intención era la de llegar en un primer intento a Santa Cruz de Mudela, y en otra ocasión avanzar más en el recorrido. Quizá el

lector recordará que en los primeros días de práctica de exposición ya había viajado a la ciudad a la que ahora pretendía llegar por etapas, y se extrañe de lo que pudiera parecer un retroceso en el aprendizaje. Pero no es así, no era un retroceso, pues al iniciar mis exposiciones y mi aprendizaje lo hacía siempre llevando conmigo uno o dos ansiolíticos por si me daba una crisis, conducta ésta que puede parecer sencilla a la vez que práctica; pero, como de costumbre, nada es lo que parece. En este caso, la acción de llevar conmigo un elemento que me ofreciera protección ante los peligros que yo creía que iba a correr (morir a consecuencia de una crisis), no hacía más que potenciar esa creencia y, puesto que de lo que se trataba era de aprender a no llevar ningún elemento de prevención que no fuesen los que me proporcionaba mi correcta atención y pensamientos, debí desprenderme de ese y de otros objetos o conductas a las que les tenía un enorme apego. Y así lo fui haciendo, poco a poco, aunque sin pausa; hacía ya más de un mes que no llevaba en mi cartera las pastillas que durante años me habían acompañado a todas partes ofreciéndome su supuesta protección. Por consiguiente no se trataba sólo de llegar a Puertollano, sino de hacerlo sin más elemento de protección que el uso de las habilidades adquiridas. Por lo que, en principio, decidí ir con cautela.

Cogí, pues, mi vehículo por la fecha que dije, con la intención de realizar una prueba de exposición conduciendo solo. Llevaba conmigo agua, por resultar de gran utilidad para la sequedad que me producía la tensión; algo de dinero y un teléfono móvil, el cual, si bien era un artículo que me producía apego, pues siempre puedes llamar con él a alguien en el caso de que no te veas capacitado para salir de una determinada situación, ya hacía tiempo que no lo llevaba nunca conmigo; sin embargo, en el caso de salir a la carretera, se convertía más en una ayuda práctica que en una cuestión de miedo infundado, pues nunca se sabe si lo necesitaremos por problemas técnicos, por ejemplo.

Me dirigí hasta Santa Cruz con la intención de realizar una de las etapas de aquella exposición. Como en otras

ocasiones, una vez que fui acercándome al primer objetivo decidí continuar y llegar más lejos. Así, tomé desde allí la carretera que va a Calzada de Calatrava, carretera ésta que yo conocía y que por su estrechez y longitud me imponía bastante temor. Una vez que me adentré en ella encontré que estaba aún más estrecha que de costumbre, debido a los carteles publicitarios y a los preparativos de una etapa de la Vuelta Ciclista a España que pasaría por allí ese mismo día en dirección a Valdepeñas. Fue una casualidad que sumó incertidumbre y temor a mi aventura. Si normalmente me sentía atrapado ante una situación más o menos esperada, verme allí metido, en una estrecha carretera llena de curvas, con los paneles publicitarios limitando aún más las características de la calzada en cuanto a estrechez y visibilidad, sin dejar ni un hueco en el que pudiera intentar retroceder llegado el caso, con cámaras de televisión, guardia civil y demás personal por allí, fue una auténtica sorpresa. Pero, como de costumbre, pensé: "p'álante como los de Alicante". Y empeñé todo mi esfuerzo y mis recursos en conseguir mi objetivo: llegar a Puertollano.

Durante el camino me preguntaba: "¿Qué le explico a la Guardia Civil si me quedo aquí paralizado de terror?"
"Pues, nada, sencillamente que me encuentro mal".
"Seguro que incluso llamarían a una ambulancia". También me imaginaba a un público animándome detrás de aquellas pancartas y diciéndome: "Vamos, ánimo, que lo vas a conseguir". "Campeooón, campeooón, ooé, ooé, ooé". Así, hasta que, tras algún pequeño amago de crisis, llegué a Puertollano, donde me adentré por sus calles, paré a descansar un poco, tomé agua y volví a coger mi vehículo para regresar a casa.

El regreso fue más a menos similar, sólo que en ésta ocasión hube de parar unos kilómetros antes de mi pueblo, pues estaba cortada la circulación debido a que los ciclistas estaban por allí.

Practiqué yendo a Puertollano y a Ciudad Real, y me fueron de gran ayuda las otras prácticas anteriores, tanto a lo

hora de afrontar los momentos más temidos mediante las técnicas aprendidas, como en resoluciones prácticas ante las trabas que me ponía la imaginación. Por ejemplo, si pensaba: "Oh, ¿qué hago si, por alguna razón me quedo aquí, en mitad de la carretera?", me respondía: "Nada, espero a que pase alguien, o camino hasta el pueblo más cercano y le pido ayuda a cualquiera que me encuentre; no pasa nada", a lo que me volvía a preguntar: "Y, ¿ qué hago si en la ciudad no soy capaz de continuar porque me "de"?", a lo que me respondía: "En las ciudades hay farmacias, hospitales, etc.". "Además, se trata sólo de sensaciones, sensaciones y pensamientos". "Comparado con adentrarse solo al campo, eso no es nada". Después, volvería a preocuparme con algo como: "Con el calor que hace, como me quede averiado en mitad del camino, me da algo". Y, nuevamente, me respondía: "Vamos a ver, ya he practicado tomando el sol a las dos de la tarde, además de haber andado solo por el campo en innumerables ocasiones en las que también hacía calor. Soy hijo de segadores. Mi cuerpo soporta el calor como el de los demás, y, más aún, si me siento debajo de un árbol a esperar a que refresque..."etc. etc. etc.

Ansiedad, depresión y obsesiones.

Así pasé las siguientes dos semanas: practicando la conducción por las mañanas, yéndome a comer con mi mujer a algún restaurante al medio día y caminando por el campo durante la tarde, aparte de escribiendo mi diario y mis auto-registros. Sumando cada vez más y más ansiedad en mi vida diaria, pues el deseo de acabar pronto con aquel trabajo me hacía ver fallos donde no los había y acometer misiones imposibles. De ese modo, la ansiedad en general y el deseo de terminar con aquello radical y definitivamente, me hacían querer avanzar cada vez más y con rapidez, con lo que siempre me encontraba con un pequeño amago al efectuar tareas excesivamente difíciles antes de asentar mejor las aprendidas. Estos últimos

amagos también eran cultivados, en parte, por la ansiedad en la que estaba envuelto constantemente, la cual, en su mayoría, era debida, precisamente, a lo peligroso que consideraba que estos amagos existieran en mi vida, no ya por el hecho de que creyera que me pudiera pasar algo por experimentarlos, sino porque no alcanzaba a ver que ya no suponían ningún peligro para mí, pues, verdaderamente, con lo que había aprendido podría manejarme perfectamente en cualquier situación aun con estos amagos.

Así, sobrevaloraba las consecuencias que podrían suponer para mí que siguieran apareciéndome esos pequeños amagos en determinadas circunstancias. Consideraba, erróneamente, que aquello suponía haber fracasado completamente.

De ese modo se apoderó cada vez más de mí el sentimiento de culpa; por haberme aventurado yo solo a tan grande empresa. En consecuencia, entré en un círculo vicioso en el que la perfecta recuperación debía llevar una serie de ingredientes, los cuales, al igual que la mayoría de las cosas que ilusionamos, era imposible que se cumplieran idénticamente a como yo había soñado, lo que no hacía más que sumar ansiedad a mi estado emocional cotidiano, pues, las cosas, siempre son como son. En este caso eran así. Era posible practicar una y mil veces hasta que la crisis de pánico desapareciera de mi vida como tal; pero no era posible que no quedase absolutamente ningún resquicio de ellas en tan corto espacio de tiempo.

Así, movido por el deseo de terminar ya de una vez y de hacerlo perfectamente, al acto de ir a Puertollano, le añadí pronto el de realizar compras en un centro comercial de esa ciudad, o caminar solo perdiéndome por sus calles. A la exposición de ir a Ciudad Real, le añadía dificultad dejando el coche en un determinado lugar y cogiendo el autobús de uno a otro lado de la ciudad, con el fin de exponerme a ese otro tipo de situación, para no tener tampoco limitaciones en ese área. Estas últimas actividades fueron las que

arruinaron, temporalmente, mi trayectoria. Pues la imaginación apenas si tiene límites, y pretender exponerse a todas las situaciones imaginables y, menos aún, en tan corto espacio de tiempo (habrían transcurrido unas 10 ó 11 semanas desde el inicio de mi aprendizaje hasta entonces), no tiene ningún sentido. De lo que se trataba era de configurar las actividades que podrían formar parte de mi vida cotidiana; lo demás, sencillamente, podía esperar.

Un par de momentos significativos.

De los momentos más interesantes que viví durante la práctica consistente en desplazarme hasta otras ciudades conduciendo solo, cabe destacar uno en el que decidí ir a Ciudad Real y, desde allí, a Puertollano.

La carretera que unía las dos ciudades era prácticamente desconocida para mí, lo que favoreció que me sintiera mal; además, es una carretera bastante transitada por todo tipo de coches y camiones. En aquel estado de nervios me asustaba mucho tener algún camión detrás, máxime si, justo delante, como era el caso, iba otro, lo que me daba esa sensación de estar totalmente atrapado entre los dos sin ningún tipo de escapatoria. Adelantar al camión de delante no lo consideraba una buena idea, y pensaba en la fatalidad de cometer algún tipo de error con aquel otro enorme camión pegado a mí. Como nada es constante e igual en el tiempo, poco después aquella situación cambió a mejor, y el camión de delante tomó otra carretera, con lo que yo, no recuerdo si acelerando un poco más o dejando que me adelantara el camión que tenía pegado detrás de mí, continué mi viaje más sosegadamente. En cualquier caso, aquella situación facilitó que experimentara pánico, aunque no una crisis. Sentía las cervicales tremendamente rígidas y aquello me asustó bastante, más de lo que conducir lo había hecho hasta entonces practicando ese tipo de exposición.

Llegué a Puertollano muy tenso y ansioso por volver a mi pueblo cuanto antes. Me bajé del vehículo y me dirigí al Paseo de San Gregorio, un bonito lugar ajardinado que sirve de recreo a grandes y pequeños en esa ciudad. Allí me senté en un banco a contemplar lo que acontecía hasta que mi ansiedad se calmara, tal y como lo había hecho en otras ocasiones. Pasado un pequeño rato, por fin llegó la calma, y con gran atención por unos momentos me sentí dentro de un todo. Sentí que formaba parte de este universo como cualquier otro ser. No deseaba más. Es un poco difícil de explicar a lo que me refiero; pero hasta entonces, y desde hacía muchísimo tiempo, tanto que me resulta difícil situarme en la fecha exacta, no había sentido aquello. Normalmente, observaba las cosas de mí hacia fuera, guardando la distancia, como si yo fuera el centro desde donde mirar y referenciar las cosas que acontecían a mi alrededor. Sin embargo, durante bastante rato, pude observar con calma las cosas que había a mi alrededor, no desde mí como referencia, sino como formando parte de ellas, siendo uno más de aquel universo de luz, sonidos, personas, animales, agua, colores... Sencillamente, fue maravilloso.

Otro momento significativo tuvo lugar en un centro comercial de Puertollano, al que también había pasado como práctica para mi perfecta recuperación. Cuando me encontraba en él me envolvió un profundo sentimiento de tristeza, al tiempo que soltaba algunas lágrimas mientras me preguntaba por qué había tenido que pasar por todo aquello. Recuerdo que, en la cafetería de aquel lugar, sonaba una bonita versión de esa canción que dice "...A tu vera, siempre a la verita tuya, hasta que por ti me muera..." Dejé caer algunas lágrimas más mientras pensaba en mi mujer, hasta que me animé pensando en lo bien que lo pasaríamos a partir de ahora, sin limitaciones por el pánico.

Sin embargo, y aún con aquellas buenas expectativas, como se suele decir, se me vino el mundo encima.

De un lado, todos los días soportaba algún amago de crisis, algunos de ellos bastante intensos, aunque pudiera aguantar estoicamente la investida. Que aquello ocurriera era debido, como he dicho anteriormente, a que deseaba, o más bien ansiaba, que desaparecieran totalmente de mi vida, y el modo que empleaba para que lo hicieran era el único que sabía emplear: exponerme a ellos. Yo no sabía entonces, como sí lo sé ahora por mi experiencia, que **para superar nuestros miedos hay que atenderlos en su justa medida. Cuando son muy intensos hay que hacerles frente y exponerse a ellos, pues de lo contrario siempre están ahí; pero, llegado un punto en el que ya no lo son tanto, hay que dejarlos tranquilos, sin concederles mayor importancia, pues, de lo contrario, les damos la vida que por sí solos no tienen.**

De cualquier modo, yo me exponía a las situaciones deseando que mis sensaciones desaparecieran por completo, pues a esas alturas me asustaba muchísimo la idea del fracaso y de vivir siempre con agorafobia. No me asustaban las sensaciones en sí, y jamás tenía una auténtica crisis (la última que tuve fue cuando me alejé pedaleando en mi bicicleta), pues mis cogniciones al respecto habían cambiado completamente y nunca perdía el control ante el pánico. Sin embargo, el simple hecho de que existieran las sensaciones y los pequeños amagos como tal, me hacía sentir que estaba fracasando, y no me quedaban fuerzas para continuar.

CAPÍTULO V

La depresión y las obsesiones.

Comencé a considerar mi recuperación como imposible de acometer justo cuando ya la había conseguido.

Un día, al regreso de una exposición en la que experimenté amagos de crisis viajando en autobús por Ciudad Real, y otro más comiendo en un restaurante, todos ellos bien controlados, pero sin que por ello dejaran de acercarse al tope de ansiedad, al caminar solo por los caminos, comencé a experimentar pequeños amagos por lugares que unas semanas antes tenía más que controlados.

Aquellos amagos eran totalmente normales si consideramos el notable agotamiento que tenía, pues, entre otras cosas, no dormía bien, había perdido más de ocho kilos de peso, el vientre siempre lo tenía descompuesto, la espalda dolorida por la tensión muscular, y alguna otra circunstancia más que se me olvide, además de tener muy presente el recuerdo de los amagos de crisis que había soportado durante la mañana. Sin embargo, a pesar de lo normal de esos amagos teniendo en cuenta aquellas circunstancias, y de haberlos extinguido rápidamente al prestarles la atención debida y emplear las

técnicas que ya sabía con bastante habilidad, me sentí tremendamente abatido ante su existencia. Fue un sentimiento, como de haberlo perdido todo, tan profundo, que la propia sensación de tristeza y de pérdida me asustó enormemente, lo que dio aun más fuerza a esa creencia de que todo estaba perdido.

En aquel momento pensé que ahora sí que había metido la pata, pues aquel sentimiento tan súbito y profundo era totalmente desconocido para mí. Creí haber alterado fatalmente el normal funcionamiento de otro área de mi psique, el cual, pensé, ni me encontraba preparado para abordar ni me quedaba aliento para hacerlo.

Consulté alguna fuente para determinar lo que haría en aquella situación de tremenda ansiedad y profundo desánimo. Determiné, tras hacerlo, que dejaría la exposición como tal, lo que no dejaba de parecerme un fracaso; comenzaría a realizar una vida normal trabajando diariamente en el bar, lo que no me apetecía ni poco ni mucho; y, para convencerme de que no pasaba nada por experimentar ansiedad, no realizaría ningún tipo de ejercicio de relajación y tomaría café, lo que me producía aún más ansiedad.

Todo aquello, y en especial la ansiedad que me producía la ingesta de café, me sumergió en un pozo del que me costó bastante salir aun habiendo aprendido a controlar el pánico.

Comencé a practicar diariamente en el trabajo. Aguantaba bien el trabajo como práctica de exposición; pero no como norma de tipo de vida a seguir durante mi futuro más inmediato. Aquella idea me sacaba de quicio.

Meses más tarde medité sobre el motivo por el cual me creaba tanta aversión pensar que aquello era lo que debía hacer. Durante los meses, e incluso años, anteriores al comienzo de la recuperación, había estado repitiéndome una y otra vez lo nocivo que resultaba el trabajo que tenía. Me producía mareos, contaminaba mis pulmones de humo,

me estropeaba la garganta y los pies, me producía ansiedad y se quedaba con todo mi tiempo. Todo esto lo sacaba a relucir en mi mente una y otra vez, anteriormente, para superar el apego que a él le tenía, y poder dedicarme de una vez a solucionar mis problemas de ansiedad, para lo cual era necesario que dejara de trabajar durante una temporada, al menos en el interior del establecimiento. A esto había que añadir otros motivos menos loables, como eran pensar que ya estaba bien de tanto trabajar, que merecía trabajar menos, que llevaba muchos años sin saber lo que eran dos días de descanso, que para eso era yo quien había arriesgado tanto, y un sinfín de razones discutiblemente razonables.

Se trataba de llevar una vida normal; pero, después de tantos años de agorafobia y limitaciones, me la tendría que inventar de nuevo.

Del miedo a las sensaciones al miedo a los pensamientos.

Durante aquellos días de ansiedad y desánimo en los que hube de abandonar la idea de avanzar más en la exposición, entré en un laberinto de miedos hasta entonces desconocido para mí. Era como si la maquinaria que empleaba para producir mis miedos continuara trabajando, y ahora, en lugar de asustarme tanto de mis sensaciones, lo hacía más de mis pensamientos, los cuales, a diferencia de las sensaciones a las que temía, que solían aparecer preferiblemente ante situaciones a las que también temiese, aparecían en cualquier momento y situación, y resultaban incansables en su empeño por atormentarme

Así, el primero de los miedos que me atormentó durante largo tiempo, fue el que había ido generando acerca de mi supuesto desequilibrio mental. De este modo, al surgir repentinamente aquella nueva e impactante sensación de tristeza y depresión tan profunda, imaginé, como dije, que había alterado el normal funcionamiento de un área de la

psique totalmente desconocida para mí, y que para cuya rehabilitación, supuse, habría de realizar de nuevo un gran esfuerzo, similar al que había realizado y para el que pensaba que no me quedaban fuerzas. En consecuencia, imaginaba todo tipo de desastres en relación a mi persona, tales como continuar sufriendo crisis de pánico el resto de mi vida, suicidarme, perder el control y autolesionarme, hacer daño a mis hijos, pasar el resto de mis días en un hospital, o en la cárcel si perdía el control de mis actos, y un sinnúmero de temores relacionados, de uno u otro modo, con mi salud mental

Este tipo de miedos, si bien no eran novedosos para mí, pues desde el primer momento en que comprendí que se trataba de un trastorno psicológico los tuve presentes, adoptaron dimensiones extraordinarias gracias a la capacidad de atención que dispuse para ellos, entrenada durante años mediante la constante alerta ante todo lo que me pudiera producir lo que yo denominaba "mareos": sensaciones, pensamientos, situaciones... Esa capacidad de atención al terror, unida a la ansiedad que habitaba en mí, especialmente durante los últimos meses, hizo posible la generación de ese nuevo tipo de terror consistente en bombardear una y otra vez mi mente con pensamientos terribles que me sumergían en las peores pesadillas, dado que mis sensaciones ya no me producían tanto temor, y mi atención se dirigía, automática e inconscientemente, hacia otros objetos que pudiera considerar peligrosos para mi vida.

Mis nuevos temores no tenían la capacidad de provocarme pánico, pues, cuando éste intentaba aparecer, automáticamente era abatido por el arsenal de cogniciones que a este respecto se habían creado en mí durante los últimos dos meses y medio de práctica. Sin embargo, no desaparecían como lo hacía el pánico a los pocos minutos de surgir, sino que permanecían durante días enteros, haciendo su aparición una y otra vez hasta conducirme al agotamiento y la desesperanza.

La química del miedo.

Según yo creo, el miedo, la ansiedad, el sufrimiento o como quiera que prefiramos denominarlo, crea una química en nuestro interior, o quizá sea la química la que crea al miedo..., que mientras actúa sobre nosotros no hace más que buscar y relacionar asuntos que nos atañen para que los observemos desde la perspectiva que nos da esa química. Así, cuando esa química está presente en nuestro cuerpo, nos provoca una serie de reacciones orgánicas que nosotros podemos percibir como: angostura en el estómago, enervación en la piel, tensión en nuestros músculos, aceleración de la respiración y del ritmo cardíaco, etc., sin que por ello tengamos que estar experimentando una crisis de pánico, claro está, sino simplemente experimentando un grado de ansiedad acorde con la intensidad de estas sensaciones y emociones que percibimos.

Como reza el dicho popular: "Todo es del color del cristal con que se mira". Los pensamientos que a nuestra mente llegan gracias a la búsqueda que automática e intuitivamente realizamos de los peligros que nos rodean, sean reales o imaginarios, inminentes o que consideremos amenazantes para nuestra vida o nuestro bienestar, aunque no sea de un modo tan inminente, quedan impresos en nuestra mente, en nuestra memoria, con la "tinta" que suelta esa química. O, dicho de otro modo, los pensamientos, así como las conclusiones que de estos saquemos, que tengamos en esa química de ansiedad, normalmente, los consideraremos más preocupantes que si los planteáramos bajo la influencia de otra química, como pudiera ser la que producen la alegría y el buen ánimo.

Mirando, pues, durante los últimos meses, por no hablar de los años anteriores, con el color del cristal del miedo a los pensamientos que rondaban mi mente, mis conclusiones fueron tremendamente alarmantes, creyendo que del mismo modo que había perdido el control de mi salud mental durante años con el pánico, lo habría perdido ahora

definitivamente con aquella nueva emoción y con no haber terminado correctamente la terapia antes de agotarme por completo.

Todo aquello, los pensamientos en forma de obsesiones, la ingesta diaria de café, la emoción en forma de pérdida y de tristeza que se me venía encima, el nuevo tipo de tarea dejando de un lado con ella las demás exposiciones en las que había volcado toda mi ilusión para conseguir llevarlas a cabo, fue un cóctel que pronto estalló.

La pérdida

Llevaba varias noches especialmente fuertes en lo que a ansiedad se refiere. Apenas si podía dormir, y mi deseo de librarme de aquella ansiedad me invitaba a tomar un ansiolítico como solución. Sin embargo, debido a uno de los miedos que me atormentaban, consideraba aquello como un acto de sumisión a la agorafobia, como un completo fracaso.

De buena mañana me levanté y esperé a que fuera una hora más adecuada para consultar mi situación a la persona que me había aconsejado aquel repentino cambio de actividades. Tras realizar una llamada de teléfono me informaron que la persona en cuestión se había marchado quince días de vacaciones. Colgué el teléfono al tiempo que me embargaba una intensa emoción y un fuerte deseo de desaparecer completa e inmediatamente, a la vez que sentía el impulso y me veía, mentalmente, saltando, impulsado por el deseo de hacerlo, por el balcón de la habitación en la que me encontraba. Aquello me produjo tal bajón inmediato, que sentí que, realmente, estaba todo perdido. Sentí que todo el peso del mundo, de mi mundo, hubiera caído sobre mí.

Aún no sé si aquello fue tan tremendo, o, sencillamente, me impresionó muchísimo.

Por fortuna, el mismo miedo que me movilizaba ante cualquier sensación a la que temía, también actuó sobre esta tremenda sensación de pérdida, pudiendo, aun sintiéndome exhausto y agotado, movilizarme y actuar para evitar su indeseada presencia.

Creo que nunca olvidaré aquella investida, tras la cual se encontraban de un lado el deseo de salir inmediatamente de aquella situación, y, de otro, el miedo a perder el control y suicidarme.

Momentos después de aquello me miraba al espejo mientras me afeitaba, bastante aterrado ante la nueva situación, y muy agotado, sin esperanzas de que hubiera un futuro diferente.

Afortunadamente para mí, al igual que sucedía con el pánico, esta nueva emoción no era exactamente igual de intensa y de limitante en todo momento, y en aquellos instantes, y gracias en este caso al propio miedo que me producía aquella situación, enseguida planeé acciones para continuar y seguir adelante.

Así, poco tiempo después y habiendo puesto al corriente a mi mujer de la nueva situación, me dispuse a realizar una compra en el supermercado, en el que pude comprobar que mis nuevas cogniciones, las que se habían creado recientemente gracias a la exposición y observación continuadas, aún seguían ahí; que tal y como advertían los clínicos en sus trabajos, no desaparecían. También me dispuse a caminar solo por el campo, y mis cogniciones nuevamente continuaban ahí, en lo que al pánico se refiere. Eso sí, me imaginaba ahorcado en algún que otro árbol, y aquello me aterraba bastante; pero sabía que era un miedo, sólo un miedo.

Había aprendido a cuestionar cada postulado que cualquier miedo trajese a mi mente, aunque aún no supiese quitarme todos los tipos de miedos de encima, tal y como sí lo sabía hacer con los relacionados a las sensaciones y situaciones a las que temía, pues estos miedos a los pensamientos e

imágenes mentales tenían aspectos diferentes a los que me producían las sensaciones y situaciones. Así, no había una sensación que provocar o un sitio al que ir para practicar con ellos. No elegía yo el momento de su aparición, sino que iban y venían en forma de imágenes y diálogos internos por mi mente a cualquier hora del día y de la noche, apareciendo incansablemente una y mil veces cada vez que les venía en gana.

En los varios manuales que por entonces tenía se hablaba de exponerse a ellos, aunque no eran demasiado explícitos, o al menos yo no los entendí. Lo intentaba y no conseguía nada con ello, excepto empeorar las cosas.

Al día siguiente viajé a Puertollano y, efectivamente, mis cogniciones y, en general, todo lo que había aprendido, continuaban ahí, actuando cada vez que la situación lo requería, lo que me satisfizo enormemente; si bien durante el trayecto también venía a mi mente en repetidas ocasiones una imagen en la que me veía colgado de cualquiera de los árboles que había al lado de la carretera, víctima del suicidio; imagen ésta que me asustaba bastante. Todo ello, bajo la sombra, más o menos intensa, dependiendo del momento, de la depresión, pérdida, tristeza, o como queramos llamar a esa nueva emoción que me invadía durante aquellos días, en los que cualquier objeto de mi atención parecía indicarme que había fracasado y que todo estaba perdido.

Fue durante aquellos días que escribí, llorando en mi diario... "Si muero espero que mi familia, y sobre todo mis hijos, sepan que he hecho todo cuanto he podido para salir de este mal y continuar con ellos". Pues, verdaderamente, creí que mi vida estaba a punto de extinguirse.

Llevaba varias semanas considerando la posibilidad de dejarme guiar por un psicólogo o por un psiquiatra, ahora que sabía el tipo de psicólogo o de psiquiatra que necesitaba. De hecho, ya había llamado por teléfono anteriormente a dos de ellos, y coincidió que estaban de vacaciones.

El mismo día que experimenté aquel tremendo bajón miré por mi pueblo para asistir a la consulta de alguno de esos profesionales; pero, antes de decidirme por llamar a alguna de las consultas privadas que había en él, coincidí con un "amiguete". Le comenté a este conocido, mientras esperábamos en una consulta de la seguridad social, que andaba mal de los nervios y con depresión, por lo que estaba pensando en visitar a un psicólogo o psiquiatra. Entonces él me contó que alguien a quien conocía bien visitaba a uno, a una, concretamente, en Ciudad Real, y que le iba muy bien. Me dijo su nombre, lo busqué en la guía de teléfonos y contacté con ella.

Durante nuestra conversación telefónica le pregunté si empleaba tratamientos cognitivo-conductuales, a lo que ella contestó que por supuesto que sí, por lo que me pareció la persona adecuada. Me dio cita para un día de la siguiente semana y, a esperar.

Entre tanto, yo seguí erre que erre con el café, cuya ingesta puede parecer un motivo de insignificante valor ante esta situación a cualquiera, pero no lo era. De hecho, era muy importante aquel error, dado que las sensaciones que me provocaba, si bien no alcanzaban el nivel de pánico, me mantenían nervioso y angustiado durante horas y horas. Me tomaba uno por la mañana y otro por la tarde, con lo que estaba intranquilo durante todo el día y la noche, lo que no beneficiaba en absoluto a mi agitada mente.

A todo ello se le sumó un nuevo agravante: Internet, fuente de toda información, cierta y falsa, para todos los gustos.

La suerte de la información: Internet, ahora para mal.

Consulté en la red acerca del nuevo tipo de ansiedad que estaba sufriendo. Pronto concluí que se trataba de la que los clínicos denominan obsesiones, de un tipo de ellas. También me informé mediante ese medio de que no existía cura ante ese problema. La mayoría de los artículos que leí realizados por supuestos profesionales de la salud mental, hablaban de que nunca, o, muy esporádicamente, había cura en los casos con ese trastorno. Las personas afectadas podrían pasar algunas temporadas mejor; pero siempre volvían sus síntomas y sus obsesiones. Aquello me preocupó aún más; sin embargo, por fortuna y como de costumbre, las cosas no suelen ser lo que parecen, y, del mismo modo que salir de la agorafobia no resultó ser tan fácil como anunciaban las páginas que visité, tampoco resultó tan difícil liberarse de las obsesiones como para que se publique abiertamente que nunca se curan.

CAPÍTULO VI

APRENDIENDO CON LA DEPRESIÓN Y LA ANSIEDAD

El deporte, un buen modo de relacionarse con las sensaciones.

Comencé a hacer algo de deporte. Me iba al parque y allí daba unas cuantas vueltas haciendo footing. Ya no me asustaban las sensaciones que la práctica deportiva me producía, como el palpar de mi corazón, al menos comparadas con el temor que me daba perder la cabeza y ponerme delante del tren que pasa por allí.

Practicar deporte siempre me fue bien, por poco que fuera. Comencé a ir al gimnasio al que había dejado de ir anteriormente por miedo a que me diera una crisis.

Reinaba sobre mí esa sensación de pérdida y tristeza y, sin embargo, **ya tenía recursos suficientes para poder ir a cualquier lugar**, aunque hubiera momentos en los que me asustara un poco.

Ahora no tenía reparos en contar a la gente lo que me ocurría. No es que lo fuera publicando por ahí; pero, llegado el caso, no me avergonzaba de ello, lo que me facilitaba mucho la tarea explicándoles, en este caso a los propietarios del gimnasio, que si en algún momento encontraban extraño mi comportamiento o mi aspecto, no

tenían por qué preocuparse, pues sólo sería que me habría asustado un poco por alguna razón. Aquello, si bien no era necesario decirlo, tal como no lo había hecho hasta la fecha en ninguna situación, porque lo dijese tampoco pasaba nada, y en ocasiones me sentía mejor al hacerlo.

Una de aquellas tardes sufrí un verdadero vértigo: Hasta la fecha, siempre que había tenido un mareo se trataba de una sensación de inestabilidad con la que parecía que fuese a perder el equilibrio y caer, o que me fuera a desmayar, lo que en ocasiones me provocaba una crisis. Sin embargo, aquel día, en el que estaba, como los días anteriores, extremadamente ansioso y agitado, en un instante todo comenzó a girar a mi alrededor a gran velocidad, mientras apenas si podía mantener mi equilibrio. Me agarré a una mesa e intenté no alarmarme ni caerme. Entre tanto, me fijaba atentamente en cómo era aquel vértigo. Cómo todo me daba vueltas. Qué sensaciones tenía. Qué pensaba mientras tanto. Al cabo de unos segundos, o quizá minutos, remitió aquel vértigo.

Quería ir al gimnasio un poco más tarde; pero, al pensar que me podría dar allí nuevamente aquel vértigo, me retraía de la idea. Sin embargo, para aquellas fechas ya estaba muy preparado ante ese tipo de pensamientos. Sencillamente, pensé: "Eso ha sido realmente un vértigo". "¿Y qué?" "¿Por eso todos estos años puteao?" "Si me vuelve a dar, que me dé" . "Ya me agarraré a cualquier cosa". Y, como de costumbre, continué con mi propósito.

En el gimnasio hacía, como rutina, un poco de bicicleta estática, lo cual está muy bien para relacionarse con la sensación que produce el corazón al latir más rápidamente de lo habitual. También hacía ejercicios con pesas, aunque realmente no metía peso en las barras que utilizaba para realizar los ejercicios, pues no podía con apenas nada de peso. Realizar cualquier esfuerzo muscular se había convertido para mí en una tarea que me provocaba una sensación a la que también temía. De hecho, en algunas ocasiones, fue esa sensación la que me asustó al llevar un poco de peso en una bolsa de la compra, por lo que,

realizar ese tipo de ejercicios, no sólo contribuyó a ponerme en forma, sino que además también me servía como práctica de exposición y aprendizaje con otras sensaciones.

Así, además de lo relajante que resultaba una hora de ejercicio físico moderado, servía de ejercicio de exposición, tanto a todo tipo de sensaciones físicas y emocionales, como a relacionarme con la gente.

Aceptar las cosas como son, sienta bien. Continuando el camino.

Cuando realizaba este tipo de ejercicios, solía mirarme en el espejo del gimnasio y ver cómo cualquier otro era más fuerte o, simplemente, tenía mejor aspecto que yo. Sin embargo, y aunque en ocasiones me sintiera deprimido por ello, solía decirme: "Es igual; soy así, y así me quiero". "Tal como soy". "No pasa nada por ello". "Unos tienen mejor aspecto y otros lo tienen peor". "En la vida nada permanece igual para siempre". "Las personas, como todo lo demás, cambian constantemente, y los que hoy son jóvenes, mañana serán viejos, o caerán enfermos y tendrán un peor aspecto". "Inevitablemente, para todo el mundo es igual". "Pero no me importa, quiero vivir las cosas tal y como son".

Esa era la actitud que me ayudaba a superar el sufrimiento. De igual manera, y haciendo hincapié ahora en aquel camino que paralelamente estaba siguiendo, así como en la filosofía de vida que había comenzado a cimentar tras todas aquellas experiencias, para mí, ya no se trataba sólo de demostrar que los postulados que mantenían mi tremendo miedo eran falsos, y que las sensaciones a las que temía eran totalmente inocuas, y mi miedo a morir a causa de experimentarlas resultaba infundado. Aquello estaba muy bien, pues, ciertamente, gracias a ese descubrimiento me decidí a exponerme a ellas, y fue determinante para librarme por completo de

sus ataduras; pero, como dije con anterioridad, para mí tenía sus limitaciones. Aparte que para experimentar algunas de las sensaciones a las que temía debía hacerlo en situaciones en las que normalmente las evitara por temor, a cada pensamiento alarmante respecto de las sensaciones a las que temía, que mediante la reflexión y la práctica de la exposición conseguía desvirtuar, aparecía otro que se tomara la revancha a modo de postulado creíble. Así, por ejemplo, si caminaba solo por el campo, y tenía miedo de morir a causa del calor, yo me decía a mí mismo: "No pasa nada". "Soy hijo de segadores". "Soy como los demás". "No hay ningún motivo por el que yo no pueda aguantar el calor"; pero siempre había alguna razón que mi mente pudiera esgrimir contra ese argumento racional. En ese ejemplo, tan sencillo como continuar mi diálogo interior diciéndome: "Ya, pero, en algunas ocasiones, según me dijo mi suegro, se moría alguno de los segadores por una insolación", igual que en este ejemplo, en cualquier otro, y más aún cuando se trataba de los terribles pensamientos que mi imaginación tuviera a bien traerme, al margen de las sensaciones a las que temiera. Así, al ser, como todo el mundo, mortal, mi mente siempre puede encontrar un motivo razonable y creíble, sobretodo en esa química del miedo, para no acometer una acción cualquiera, pues siempre cabe la posibilidad de morir realizando dicha acción. Por esta razón, trataba, como decía, no sólo de comprobar que mis miedos eran infundados, sino también de aceptar que, como mortal que soy, lo peor siempre me podría pasar, y, aun así, de estar dispuesto a asumir las consecuencias que como ser vivo podía tener, a cambio de la oportunidad de vivir sin estar condicionado por aquel sufrimiento.

Del mismo modo, aquellas reflexiones, conclusiones, y actitud en general, fruto del aprendizaje de todas aquellas prácticas, me iban haciendo valorar cada vez más todo lo que realmente merecía la pena para mí, como vivir activamente acorde con la naturaleza de las cosas y conocer para aprender a relacionarme con esa naturaleza; y, a la vez, me iba desprendiendo interiormente de muchas de las cosas que con anterioridad valoraba en mi vida, pero

que ahora comprendía que no hacían más que llenar mi existencia de ansias y deseos infructuosos, a la vez que absorbentes, insaciables y desesperantes.

Cuando no ansiaba, era feliz.

El momento en que no deseaba nada más, por pequeño que éste fuera, era el momento que me hacía sentir verdaderamente bien.

Lo había experimentado conscientemente por vez primera, después de tantos años de amargura, en aquella ocasión en la que me exponía caminando solo por la avenida de mi pueblo, y fui capaz de ver la calma. Y lo había vuelto a experimentar en más ocasiones, caminando solo por el campo o sentado en aquel banco del bonito paseo de Puertollano, por ejemplo.

Cuando me enfrentaba al miedo a morir víctima de aquellas sensaciones, y me decía: "Me da igual". "Aunque me deje la piel aquí." "Sólo quiero esto". "Permanecer aquí". "Respirar este aire" . "Ver este cielo". "Morir, si tengo que morir; o vivir, si tengo que vivir", y lo hacía con la suficiente convicción, disfrutaba felizmente el momento. Cuando conseguía llegar al lugar al que me dirigía, y disfrutaba plenamente del logro, sin ansiar nada más, me sentía verdaderamente bien.

Poco después volvía a desear cualquier cosa: avanzar más, que lo que vaticinaban mis miedos no se cumpliera, acabar cuanto antes con las tareas de exposición, lo que fuera. Con ello, salía de ese estado de plenitud y volvía a tener ansiedad, o, dicho de otro modo, volvía a sufrir. Nada había en ninguno de mis manuales que me hablara de esto, o, al menos, así me lo pareció, por lo que me pasó desapercibido como ejercicio a practicar. Sin embargo, gracias al tesón con el que realizaba la exposición, llevaba a cabo este tipo de práctica y reflexiones diariamente.

Así, en aquellos peores momentos en los que perdía el rumbo, y toda mi vida parecía irse por el desagüe, cuando pude reflexionar acerca de las cosas que me habían conducido a aquella situación de desánimo y constante ansiedad, comencé a retomar, como en el ejemplo del gimnasio, ese tipo de práctica, siendo conformista, no resignado sino satisfecho, con lo que tenía.

Sea como fuere, y a pesar de todas las dificultades, tuve muchísima suerte, puesto que aquello se había convertido en un reto para mí, y no trataba únicamente de comprobar la falsedad de mis creencias respecto de las sensaciones a las que temía, sino de, además, aceptarme tal y como soy. Con todas mis sensaciones, mis pensamientos, mis limitaciones, defectos y habilidades como ser humano, en toda su expresión; intentando desarrollar las habilidades que como persona tenía, y mediante la comprensión y la práctica con atención, sin escatimar en esfuerzo, luchando para superar mis miedos y ataduras con esas habilidades, pude, poco a poco, vencer todos los obstáculos.

No resultaba fácil mantener esa actitud consistente en disfrutar de los logros, o de las cosas en general, sin desear nada más. Primero porque la agitación mental que tenía no me permitía mantener la atención necesaria en ese punto como para reflexionar aún más en ello, y, segundo, porque acaparaba la mayor parte de mi atención el enorme deseo de avanzar respecto al número de sitios y situaciones que evitaba y que quería dejar de hacerlo, lo que también me reportaba grandes beneficios. De un lado ampliaba mi abanico de posibilidades con respecto a mi entorno, y de otro, me conducía, mediante la práctica de la exposición, a ese entrenamiento paralelo y diario consistente en aceptar las cosas tal y como son, las mías y las de la naturaleza en general.

Miedos y más miedos.

Mientras tanto, y volviendo a los momentos en que todo parecía estar perdido, al miedo a perder el control y a suicidarme, se les fueron sumando otros a velocidad de vértigo. Me asustaba al ver cuchillos u otros objetos con los que me imaginaba cortándome y lesionándome. También me imaginaba que se me iba la cabeza, y hacía algún daño terrible a mis hijos e incluso a mi mujer. Lo mismo sucedía algunas veces si pensaba en los niños de los demás; con lo que experimentaba náuseas y sentimiento de repulsa hacia mí mismo al imaginar que pudiera llegar a hacer algo así.

El planteamiento que da crédito a este tipo de miedos es muy simple: "Igual que no puedo controlar mis pensamientos, puedo no controlar mis actos..."

Superando la depresión

En cualquier caso, consideraba que tenía una depresión del carajo, además de un mogollón de obsesiones. Así, del mismo modo que busqué en la Red todo lo anterior, busqué soluciones ante la depresión.

Pronto encontré unos ejercicios consistentes en detectar los pensamientos que guardaban tras de sí una actitud o convicción negativa, y en valorar la veracidad de aquellos pensamientos, cambiándolos, si procedía, por otros más realistas.

Aquello comenzó a dárseme bien, dada la práctica que tenía en detectar sensaciones y emociones unidas a pensamientos, y en cambiarlos por otros alternativos, que si bien yo no los consideraba más realistas, pues la realidad siempre me ha resultado subjetiva y discutible, sí eran más prácticos si lo que quería era encontrarme mejor.

Realmente se trataba de hacer lo mismo que hasta entonces venía haciendo, sólo que prestando especial atención a esos pensamientos negativos que me hundían más en la miseria, y que eran fáciles de identificar, pues siempre se acompañaban de la emoción de la pérdida o tristeza, y cambiarlos por otros que me resultaran más prácticos. Sin ningún tipo de convicción respecto a esos nuevos pensamientos, pues, había experimentado cómo la realidad que uno vive puede cambiar dependiendo de cómo la mire, y dicho así sólo parece una frase hecha; pero lo cierto es que yo venía de pasar seis años creyendo que tenía una dolencia en los oídos que me producía vértigos, y que no debía exponerme a ellos porque entonces peligraba mi vida, y creía esto con la misma convicción que creo que soy varón y mi nombre es Joaquín, y, en los últimos tres meses, había pasado a ser una realidad totalmente distinta mi visión de aquella dolencia en los oídos y todo lo que para mí significaba, tanto como si, de repente, hubiera descubierto que estaba equivocado, que realmente soy mujer y mi nombre es María. Que fuera más real el pensamiento negativo o el positivo, para mí era lo de menos.

Sencillamente, lo que trataba era de solucionar mi situación, y, de momento, cambiar los pensamientos negativos que me producían tristeza y desilusión por otros positivos que desvirtuaran razonablemente a éstos, no estaba mal para empezar.

Por lo demás, una o dos veces al día escribía unos auto-registros y plasmaba mis reflexiones a modo de diario. Pero, con todo ello, seguía sin poder evitar que mis obsesiones permanecieran incansables, amenazando con arruinar mi vida totalmente.

Aquellos días fueron los más duros de todos. Había noches en las que no podía dormir, pues me imaginaba cosas verdaderamente terribles, escenas en las que yo me hacía verdaderas atrocidades, a mí mismo o a alguien a quien quisiera mucho. También me aterraban pesadillas en las

que me encontraba sufriendo en un hospital psiquiátrico o en la cárcel, por ejemplo.

Empleaba alguna técnica muy buena para mitigar los efectos de algunos de estos pensamientos, consistente en estar atento cuando aparecían, y, al ver que se desencadenaban sensaciones típicas del miedo intenso, preguntarme: "Si; pero, ¿qué es realmente?", y la respuesta... "Es sólo un pensamiento unido a una sensación que me produce temor y aversión". Técnica similar a la que había empleado anteriormente en las exposiciones, en la que estaba muy entrenado. Sin embargo, sólo en algunas ocasiones y con algunos de mis pensamientos obsesivos funcionaba bien, no con todos, o con algunos con los que funcionaba bien algunas veces no lo hacía en otras, pues una dificultad para emplear esa técnica eran los momentos en los que no podía prestar la atención requerida, tales como la noche u otros en los que el sopor y la somnolencia no me lo permitían. También resultaba difícil de emplear esa técnica en los muchos momentos en que la agitación que me producía la ingesta de café (pues yo seguía erre que erre con el café) me impedían estar lo suficientemente atento y centrado para volcar mis recursos frente a la aparición de esos pensamientos. Esas dificultades, sumadas al desánimo que ante la nueva situación había crecido en mí, y al agotamiento que sentía tras los últimos meses de exposición, favorecía que me resultara imposible poder superar aquella situación, sufriendo en consecuencia los tormentos que me producían aquellos incansables pensamientos continuamente.

Con todo, aquellas semanas fueron las más difíciles para mí.

No obstante, tenía claro dentro de lo que cabía, que se trataba de la situación tan especial que estaba viviendo.

Mis sensaciones siempre estaban a flor de piel. Nunca llegaban a producirme pánico; pero mi atención siempre estaba alerta ante ellas. No bajaba la guardia y, como

venía siendo habitual, mi mente buscaba a su alrededor posibles peligros de forma automática debido al estado de alerta en el que me encontraba. Y, en estos casos, el que la busca la encuentra. Así, buscando entre mis peores miedos, sacaba a relucir cualquiera de éstos, y el mero hecho de que experimentase entonces sensaciones a las que temía unidas a pensamientos a los que temía, daba como resultado creer, sistemática e instintivamente, en el peligro que hubiese advertido mi conciencia en base a esos pensamientos.

Visita a los especialistas.

Agotado, tenso e hiperventilando llegué a la consulta de la psicóloga. Tenía miedo de que no quisiera tenerme como paciente. Pensaba que quizá me rechazaría como tal cuando le explicase mis problemas. Pensé: “Este tipo de consultas están diseñadas para gente adinerada, con problemas poco conflictivos para quienes las dirigen”.

Las dos o tres primeras veces que fui a la consulta, una vez a la semana, las pasé rellenando cuestionarios tipo test, con los que la psicóloga evaluaba mi situación.

Nunca me dio un diagnóstico, no sé si porque no acababa de definir lo que tenía o porque consideró que era mejor para mí no dar nombre a mi mal, con el fin de que no me obsesionara aún más. Por lo demás, de momento me dijo que practicara la Respiración Diafragmática Lenta y que fuera leyendo unos textos que me dio. Además de aconsejarme que dejara de tomar café.

En principio tenía tal estado de tensión y malestar que era incapaz ni tan siquiera de intentar practicar ningún tipo de ejercicio en el que se requiriese la más mínima concentración, como era el caso de la Respiración Diafragmática Lenta. Tampoco leí los textos, pues lo consideraba totalmente inservible para mi situación.

Necesitaba que alguien me indicara el rumbo a seguir ya, de inmediato; pero tuve que esperar lo mío para eso.

Mientras tanto seguía sufriendo sin encontrar soluciones a mi situación; aunque comenzaba a organizarme: Había dejado de trabajar más de lo necesario en el establecimiento, me había vuelto a matricular en el conservatorio de música, y había decidido que no iba a hacer absolutamente nada, entendiendo por eso no emprender ningún tipo de deber, sino descansar y hacer cosas que me gustaran.

Estaba harto de hacer obligaciones y deberes, e intentaba disfrutar; aunque eso me resultaba difícil, casi imposible. Pero, aun así, hacía cosas como ver la televisión, pasear con el coche mientras lo conducía mi mujer, y, en suma, intentar pasar ratos agradables dentro de aquel estado de tensión y desánimo. Charlaba con mis padres y con mis suegros, a los que había contado mi situación con total franqueza (bueno, ocultándoles en qué consistían muchos de mis miedos), y, sobre todo, dejé de tomar aquel puto café (siguiendo el consejo de mi psicóloga). Pero eso sí, teniendo claro que aunque me creaba ansiedad, como se suele decir, no me daba ningún miedo.

También había valorado la posibilidad de tomar medicación. En Internet, al igual que en los libros, hablaban de la eficacia de algunos fármacos. Consulté la opinión que al respecto tenía mi cuñado, un gran conocedor de la química. Me animó a que así lo hiciera con su indudable opinión al respecto, y así lo hice; aunque esperé alguna semana más a tener el beneplácito de la psicóloga, tanto para decidirme a tal acción como para que me aconsejara al psiquiatra adecuado que, a ser posible, trabajara en relación con ella.

Fui a ver al psiquiatra, el cual también tenía la consulta en Ciudad Real. Aún recuerdo aquel viaje, en el que me acompañó mi mujer. Mientras conducía el coche no paraba de imaginarme encerrado en alguna prisión, con enormes dificultades para sobrevivir en aquel estado, bien por haberle hecho daño a alguien, o por cualquier otra causa,

tal y como había soñado la noche anterior, sin tener ningún motivo real para temer que aquello pudiera llegar a ocurrirme. Simplemente, me obsesionaba todo lo que yo pensara que podría suponer un daño hacia mi persona, aunque fuese dañando a otros, y cuanto más extremo fuera ese daño más me obsesionaba. También hubo ocasiones en las que me imaginaba que pasaría el resto de mis días completamente deprimido, sin levantarme de una silla en nuestro comedor, lo que también me aterraba.

Me atendió el médico psiquiatra, y tras contarle en qué situación estaba, el esfuerzo que había realizado, los años de agorafobia y de conductas de evitación que había tenido, la frecuencia con que me habían estado dando las crisis de pánico, etc., me dio su opinión.

Pensaba que había tratado de realizar una tarea imposible. Que si bien en Internet o en cualquier otra fuente se hablaba de curación en el ochenta por ciento de los casos, la cosa no era así, al menos en los casos severos y de larga duración como el mío (al que hasta entonces yo había considerado leve), con seis años de crisis de pánico recurrentes y de conductas de evitación. Me aconsejó que no bebiera nada de alcohol (apenas si lo hacía), pues, según él, en pequeñas cantidades es un excitante; que tampoco tomara ninguna otra sustancia excitante; que no realizara, durante una temporada, ningún tipo de actividad que me supusiera un reto o una exposición, y me recetó una medicación del grupo de los denominados Inhibidores Selectivos de la Recaptación de Serotonina (ISRS), como tratamiento de su elección ante los trastornos que tenía, incluida la depresión; si bien, él no consideraba que yo fuera alguien depresivo, al menos eso me dijo, sino más bien que estaba pasando una racha en la que me encontraba deprimido.

Me avisó que durante la primera semana de tratamiento con ésta medicación me encontraría todavía peor, y que después remitiría ese malestar y comenzaría a encontrarme mejor.

Finalmente, y antes de despedirme, le pregunté su opinión acerca de mi recuperación. Me dijo: "Voy a serte franco", a lo que yo ya me temía que desconfiaba de que ésta se produjera. "Dado tu historial...", continuó, "mi diagnóstico es: Reservado". Entonces yo ya estaba pensando: "Bueno, piensas eso porque no me conoces realmente". "Aunque tienes una gran ventaja", continuó diciéndome. "Eres inteligente, y eso es una baza a tu favor". "Bueno, no lo seré tanto, cuando fíjese dónde estoy", le contesté, y él me respondió: "Ser inteligente no siempre implica tener éxito; pero es una baza que juega a tu favor".

Y así, tras recordarme que si me surgía algún problema no dudara en llamarlo, me despedí de aquel honesto médico psiquiatra y me dirigí a comprar el medicamento que me había recetado.

Yo ya había leído bastante acerca de aquellos medicamentos, así como de sus posibles efectos secundarios relacionados con el aumento de los síntomas de malestar durante los primeros días de ingesta, y con la influencia que sobre la lívido, o el apetito sexual, tienen. También había leído que sus efectos beneficiosos comenzaban a apreciarse al mes del inicio del tratamiento aproximadamente.

Durante el primer día que tomé aquella medicación no me encontré del todo mal; sin embargo, a partir de entonces se sucedieron seis o siete días horribles.

En aquella semana sí que reduje al mínimo mis actividades. No era capaz de pegar ojo ni de probar bocado. Apenas si comía lo justo para poder vivir.

Contaba cada día que pasaba en espera de que terminase cuanto antes la semana de rigor y amainaran mis síntomas.

Por fin pasó aquella semana y llamé al doctor para comentarle que me encontraba especialmente mal, a lo que él, muy amablemente, respondió invitándome a que me pasara por su consulta para que me recetara unas pastillas

con las que combinar el tratamiento. Concretamente, unos ansiolíticos de efecto retardado, esto es, que en lugar de hacer efecto minutos después de tomarlo, y sólo durante varias horas, el ansiolítico va actuando de forma gradual durante doce horas, aproximadamente, sin que se note una excesiva brusquedad en su actuación al comienzo ni que desaparezca al poco tiempo su efecto sobre el organismo.

En ambos casos, las dosis que estaba tomando eran mínimas en relación con las que llegaban a tomar algunas personas con agorafobias severas. Las cuales, según los prospectos, eran dosis hasta diez veces superiores a las que yo había comenzado a tomar, en el caso de los ansiolíticos, y de hasta unas seis veces superiores en el caso de los ISRS.

Aquello aliviaba un poco mi cargo de conciencia por estar tomando ese tipo de medicina, y me daba alguna esperanza al considerar que, en caso de que no fuese demasiado efectivo el tratamiento, el médico siempre podría aumentarme la dosis.

Recuerdo perfectamente el que sería séptimo u octavo día que llevaba tomando aquella medicación (los ISRS). Fue a la salida de la consulta del psiquiatra cuando vi que aquello había comenzado a cambiar.

Durante toda la semana anterior no había tenido ni un solo pensamiento en el cual se visualizara algún acto en el que existiera futuro respecto a mí. Consideraba las distintas posibilidades que la medicación me podría ofrecer respecto a tiempos venideros; pero siempre como pensamientos alternativos que yo, voluntariamente y en mi afán de superación, elaboraba y empleaba en mi beneficio. Sin embargo, aquella mañana, como un destello, tuve un pensamiento que, de forma automática y no voluntaria, se presentó en mi mente a modo de imagen en la que podía ver cómo planeaba cosas para el local en un futuro próximo. Fue un pensamiento muy rápido y fugaz; pero lo vi, y aquello levantó mi ánimo y me hizo intuir que acababa de entrar en otra etapa. Supongo que estaba influido

beneficiosamente por saber que había concluido tan ansiado tiempo de espera; aunque, eso, daba igual.

Ese mismo día, poco después de comer con mi mujer, su hermana y el marido de ésta, pude notar cómo no estaba tan ansioso como de costumbre. Quizá las ganas que tenía de que los medicamentos fuesen efectivos tuvieron mucho que ver en esta apreciación, pues, realmente, hacía poco más de una hora que había tomado la nueva medicación, y entre lo baja que era la dosis y lo repartida que quedaba a lo largo de doce horas, resulta difícil creer que sus efectos fueran para tanto. No obstante, a esas alturas yo estaba muy entrenado en detectar cualquier cambio de sensaciones en mi organismo, así como en optimizar al máximo mis recursos para mejorar mi bienestar. Así, noté claramente cómo actuaban los nuevos medicamentos, aunque lo hiciesen levemente, y cómo el intenso malestar que llevaba experimentando durante toda la semana a causa de la ingesta de los ISRS, desaparecía.

Aquello me llenó de ánimo.

Una o dos horas antes de ir a dormir, aquel día, volvía a tomar el ansiolítico de efecto retardado, tal y como el doctor me había indicado. Aquella fue la primera noche que dormí del tirón desde... Hacia tantos años que no dormía así de bien.

Supongo que al efecto de la suave medicación nueva y a la cesación de los síntomas que me provocaba la anterior se le sumó el cansancio acumulado.

Las siguientes noches, meses y años, exceptuando alguna singular ocasión, fueron igual de buenas, lo que, no me canso de repetir, fue un verdadero alivio.

Al día siguiente, caminando por las calles de mi pueblo, notaba como habían bajado considerablemente mis síntomas. Seguía teniendo aquellas malditas obsesiones y una especie de agotamiento general que invitaba a no

moverse para nada, sin embargo ya resultaba posible continuar con algunas actividades.

Incorporé a mi rutina diaria la costumbre de llevar a mi hija Julia a la guardería y recogerla a la salida. Aquello, como todo lo demás, me suponía tener que vencer algunos obstáculos para poder hacerlo. Concretamente, pensaba: "Verás como ahora me "dé" y no sea capaz de llevarla a un lugar seguro". Pues aunque ya nunca sufría crisis de pánico sí sufría ligeros amagos; y, sobre todo, el temor a que eso pudiera ocurrir y tuviese consecuencias trágicas, siempre me aparecía a la hora de emprender cualquier tarea con un mínimo de exposición.

En este caso en concreto, como en la mayoría de los que fueron viniendo después, era suficiente pensar en las acciones que anteriormente había realizado, para confiar en mis posibilidades. "Hombre, si he ido hasta el Cerro, cómo no voy a poder ir a la guardería", me decía a mí mismo mientras empujaba el cochecito de mi hija en dirección al centro infantil, tras el cual se podía ver la mencionada loma con sus molinos.

Siguiendo al pensamiento anterior, surgiría otro tal como: "Ya, pero ahora no podrías volver a subir al Cerro, pues aunque tus nuevas cogniciones siguen contigo te vienes abajo en el momento que experimentas cualquier pequeño amago de crisis", lo que resultaba totalmente cierto. Sin embargo, solía contestarme nuevamente a pesar de lo que eso me hundía con alguna frase tal como: "Bueno, pero ahora estoy aquí, llevando a mi hija a la "guarde""". "Cuando llegue el momento subiré allí, y, si no, ya veremos", y continuaba mi camino hacia la guardería de mi hija.

Ese tipo de tarea, como otras en las que el objetivo era acercarme en lo posible a mis hijos, decidí llevarla a cabo porque en aquellos momentos en los que nada parecía tener sentido para mí, era excusa suficiente para querer seguir viviendo mirarlos a ellos y decirme a mi mismo: "¿A mi que más me da si sufro o no? Yo puedo soportarlo, y

prefiero soportar ese sufrimiento mil años a irme de este mundo y dejarlos solos (por ejemplo), sin explicarles los peligros que en él existen”.

El egoísmo I.

Pensar así implicaba que en ocasiones todo lo hiciera por ellos, por mi mujer o por el resto de mi familia. Pero pronto me di cuenta de ello, gracias al nivel de introspección que mediante la práctica constante había adquirido, y siendo realista y consecuente conmigo mismo, pensé: “Vamos a ver, ya estoy harto de pensar y hacer las cosas por los demás”. “A partir de este momento las voy a hacer por mí, por lo que a mí me puedan beneficiar, pues soy hijo de la vida como cualquier otro ser”. “Además, bien mirado, siempre lo hago por mí, por el beneficio que me aporta hacerlo por los demás, y condicionado, en muchas ocasiones, a lo que los demás puedan pensar de mí por mis actos”. “Y ya que siempre hago todo por mí, voy a continuar siendo un egoísta, sólo que ahora sabiendo que lo soy e intentando encaminar conscientemente ese egoísmo”. “Incluiré entre los actos que voy a hacer por mí los que, supuestamente, hago por los demás, pero ahora intentando desprenderme así de otros motivos que no sean la consciente satisfacción de actuar por otros”. “Intentaré eliminar aquellos motivos, a veces encubiertos, por los que realizo acciones cuya finalidad, principal o encubierta, es la de recibir el beneplácito de los demás, y con los cuales lo único que consigo en la mayoría de las ocasiones es insatisfacción y condicionantes”. “Trataré así de motivarme, preferiblemente, por la satisfacción que me reportan las acciones con las que pueda beneficiar a los demás, a ser posible, sin más motivos que el placer de hacerlo; de ser consciente de mi actuación en su bienestar”.

Me parecía verdaderamente ridículo que, estando en aquella situación en la que la idea del suicidio se había presentado como posible solución a mis problemas, aunque en todo momento rechazara esa opción, fuera lo que los

demás, vecinos en general, opinaran de mí una de las cosas que más me preocuparan.

Detectar toda esa serie de pensamientos gracias a la práctica que había obtenido durante los meses anteriores, y ver su ridículo sentido, la naturaleza de su comportamiento y su relación con las sensaciones que experimentaba cuando surgían, me animó a continuar hacia adelante sin que éstos supusieran un tremendo obstáculo. Aprendiendo, además, en poco tiempo, que son pensamientos de ese tipo los que mantienen con vida la emoción de la pérdida y el sufrimiento emocional en sí: Un entramado de pensamientos unidos a sensaciones que nos producen aversión y que compulsivamente conducen nuestros actos, pudiendo llegar a confundir completamente nuestra razón si no reflexionamos con la atención y el esfuerzo necesarios.

La escritura sincera, una buena manera de conocerse mejor a sí mismo.

Una vez a la semana viajaba a Ciudad Real a visitar a la psicóloga. De común acuerdo, mis trabajos consistían en escribir intentando plasmar en los escritos lo que yo realmente pensaba de todo cuanto me acontecía. Si había algo que me hacía pensar "puta mierda" así lo escribía. Si, por el contrario, había algo que me hiciera pensar "que bien", también lo escribía, en ambos casos, intentando reflexionar, siempre desde el punto de vista evolutivo y con las habilidades de introspección que había desarrollado, por qué lo pensaba así.

Eso me ayudó a continuar penetrando en la naturaleza de las cosas y en el conocimiento de mi ser, aparte de servirme como ejercicio que me proporcionaba calma.

Escribía durante varias veces al día. En general, cada varias horas tenía algo que escribir. Al afán de explicar con pelos y señales a la psicóloga el origen de mis males, se

sumó un gran interés por mi parte de dar un repaso a toda mi vida, aprovechando para verla desde la perspectiva que me daba esa nueva capacidad adquirida de penetración y comprensión de la naturaleza de las cosas que me acontecían, mediante la práctica de la atención a mis sensaciones y pensamientos.

Me gustaba escribir en lugares públicos tales como la biblioteca municipal, pues aparte de gustarme la escritura, me gustaba saber que estaba disfrutando de los frutos de mi esfuerzo, aunque continuaba experimentando bastante ansiedad y miedo, a la vez que avanzando en lo que a la erradicación de mis limitaciones se refiere al continuar yendo a lugares públicos.

Comprendiendo la naturaleza de la ansiedad

En la época de mis primeras consultas a la psicóloga me preocupaba cuánta ansiedad más podría experimentar y soportar, en cuanto a nivel de intensidad se refiere. A propósito de eso le pregunté, y su respuesta fue bastante tranquilizadora: "No se puede tener más ansiedad de la que estás experimentando", me dijo. "No te preocupes por si sufres un nivel de ansiedad superior al que experimentas, porque detrás del que estás viviendo, ya no hay más". "Según los test que te he practicado", continuó diciéndome, "no puedes experimentar un nivel mayor de ansiedad porque estás al máximo de lo que una persona es capaz de experimentar".

Le creí, y aquello me tranquilizó mucho, pues a lo que más temía de aquella ansiedad era a entrar en una especie de espiral que me condujera a niveles de ansiedad superiores, en los que no fuera capaz de resistir o de manejarme y perder consecuentemente el control.

Puesto que tenía confianza en lo que los ensayos clínicos habían demostrado mediante el estudio y análisis de

muchas personas, me centré en la ansiedad que estaba sufriendo en esos momentos, y me olvidé de mirar más allá intentando buscar la posible ansiedad que llegara a tener.

Eso, como siempre ocurre cuando se miran las cosas tal y como son, en el lugar y momento presente, me permitió acercarme mucho más a la comprensión, en este caso, de la ansiedad que estaba sufriendo y de la ansiedad en general. Así, pronto concluí que se trataba de un estado en el que mis sensaciones me atemorizaban constantemente, al igual que mis pensamientos, que estaban casi siempre en el nivel de ansiedad próximo al pánico; pero que no lo alcanzaban porque para eso debía asustarme incontroladamente de cualquiera de mis sensaciones, hasta el punto de creer que por estar experimentándolas corría un grave peligro inminente, y eso ya nunca me sucedía. Había practicado tanto la exposición a mis sensaciones y a todo tipo de situaciones, que comprendía que no pasaba nada por experimentarlas. Por ello, el pánico, punto más álgido de la ansiedad en un momento dado, según mi experiencia, nunca llegaba a aparecer, y si lo hacía era tímidamente, nunca en forma de crisis.

Así, comencé a comprender que la ansiedad era ahí adonde llegaba, nada más. De ahí podría pasar al pánico; pero, como yo ya lo conocía, eso no me asustaba, por lo que no aparecía o lo hacía débilmente. Sólo la hacía esa incansable ansiedad elevada.

Pronto pude concluir a qué se debía su constante presencia. No le ocurría como al pánico, que duraba varios minutos y después solía marcharse dejando lugar para el descanso durante horas. **En el caso del pánico, la ansiedad era menos duradera porque nuestro organismo, al menos el mío y supongo que el de los demás, no puede mantener por demasiado tiempo la gran intensidad de las sensaciones causantes de nuestro temor, ni nuestra atención puede mantener en nuestra mente de modo indefinido la creencia de que estemos ante un grave peligro real e inminente,**

gracias al continuo transcurso de acontecimientos, que en este caso nos mostrará en cuestión de minutos que ese peligro tan grave e inminente ya ha pasado, a la vez que disminuya la intensidad de las sensaciones.

En el caso de la ansiedad elevada, próxima al pánico, que yo estaba experimentando durante tanto tiempo, encontré como sustento principal un objeto cuya naturaleza es menos tangible y mucho más manejable por mi imaginación, como es la especulación acerca de lo que me podría pasar en un futuro próximo. En este caso, el agotamiento no era tan grande en pocos momentos como para no poder mantener la atención en él durante bastante tiempo y relajarme consecuentemente, como me sucedía con el miedo a las sensaciones que experimentaba durante el pánico. Así, el objeto de mi atención y temor no desaparecía con tanta prontitud, los cuales eran este caso los pensamientos que me hacían temer que en aquel estado de ansiedad corría un grave peligro de perder el control y volverme loco o algo así.

Visto todo lo cual, e intentando simplificar al máximo, era tal como que me hubiera hecho un esquema mental de cómo es la ansiedad conociendo el punto más alto, en el cual se encuentra el pánico y sus características, situándolo en una escala de 0 a 10, entre el 9 y el 10; y en el siguiente nivel más bajo, entre el 7,5 y el 9, me encontraba yo casi permanentemente durante aquellos días, con pequeñas variaciones hacia arriba o hacia abajo. Y así, dejé de especular acerca de cómo sería, y comencé a centrarme en cómo era, realmente, lo que estaba viviendo, en lo que a ansiedad se refiere.

Pronto empecé a concluir que aquello no daba más de sí, y que la ansiedad que estaba viviendo, día a día, era para mí más que soportable. Que no me importaba vivir con ella y conocernos mejor, vamos. Lo que a su vez hacía que le tuviera menos temor, que tuviera menos ansiedad y que comprendiera mejor que de lo que se trataba era de aceptarla.

Por otro lado, y continuando con las primeras consultas a mi psicóloga, y con respecto a la otra emoción que sustentaba mi sufrimiento, la de la pérdida o depresión, al hecho de ir conduciendo solo hasta Ciudad Real una vez a la semana para ir a su consulta, y de sentir que con ello estaba haciendo algo por mí, lo cual ya era motivo de satisfacción y buen rollito, pude sumarle algunas buenas enseñanzas. Así, con un simple ejercicio que me pidió que realizara de forma cotidiana, consistente en apuntar y puntuar de 0 a 10 las actividades que realizaba y el grado de satisfacción que me producían, pude darme cuenta de cuánto me gustaban algunas cosas de las que hacía, y cómo éstas contribuían a mi ánimo.

Gracias a ello orienté entonces, aún más y con más decisión, mis acciones hacia aquellas actividades de mi elección, con la finalidad de superar esa sensación de pérdida y tristeza y la ansiedad en general, pues una de las características principales de esta emoción era la facilidad con la que me agotaba ante la ansiedad, y especialmente ante las situaciones en las que considerara, por una u otra razón, que ya no debería experimentarla.

Así, cuando iba a realizar la compra del bar al supermercado, por citar un ejemplo, y experimentaba sensaciones a las que temía (ahora ya mucho menos intensas) y era consciente de que no necesitaba nada más, de que aquello era todo cuanto deseaba poder realizar en esos momentos (caminar por entre los pasillos como uno más, mezclarme con la gente y saber que no tenía por qué salir corriendo de allí, oír los sonidos o percibir los olores que en ese lugar había, tal y como eran, sin más) disfrutaba y lo anotaba, con lo que era más consciente de ello. De ese modo, sin dejarme llevar por las interpretaciones de mis, cada vez más gastadas, viejas cogniciones, y observando con atención a todo cuanto acontecía en mi interior, tal y como había aprendido gracias al esfuerzo que durante los meses anteriores había realizado, disfrutaba de los logros y de las cosas sencillas cuanto podía hacerlo, aunque no por ello dejara de tener la mente agitada y un montón de temores alarmándome.

Lo mismo cuando me dirigía a desayunar a una cafetería, entre los pensamientos y sensaciones que experimentaba debido a la agitación avivada por el deseo de desayunar, el cual se despertaba aún más con la percepción del olor a alimentos y los ruidos que procedían del manejo de las tazas y platos propios de ese tipo de establecimientos, y aun así, siendo consciente del gran valor que aquello tenía (el de poder, simplemente, estar allí; la oportunidad que la vida me había brindado, y cómo la había aprovechado), disfrutaba al decidir que no necesitaba más; que con esas, aparentemente, pequeñas cosas, me bastaba. Y digo "aparentemente", porque cuando se toma verdadera conciencia de su valor, descubres que todo lo demás sobra.

El efecto que observé de los medicamentos.

Pronto comencé a notar el efecto de los ISRS. A mí personalmente me pareció que actuaban sobre el estómago y los genitales principalmente. Sobre el estómago observé que las cosas me impactaban menos. Así, antes de tomar fármacos, cuando mi mente me traía algún pensamiento que me provocara ansiedad, en el primer órgano que lo notaba era en el estómago, experimentando inmediatamente una desagradable sensación de angostura que se solía acompañar con náuseas y dolor de mayor o menor intensidad en él. Ese malestar invitaba a evitar el pensamiento u objeto que lo había provocado. Aunque anteriormente no me diera cuenta de esos acontecimientos interiores, ahora sí tenía una gran facilidad para ver y comprender lo que ocurría en mi persona. De ese modo experimenté, a las pocas semanas de comenzar a tomar los ISRS, que los acontecimientos alarmantes que en forma de pensamientos percibía, impactaban menos en mi estómago, con lo que la cuestión causante de ese impacto, al ser éste más leve, la percibía como menos preocupante.

Aparte de eso, las comidas me parecían menos sabrosas y apetecibles; sin embargo, las digestiones era menos molestas.

El otro órgano en el que me pareció que actuaba era el genital.

En ese órgano cada vez que yo experimentaba ansiedad con anterioridad a la medicación, sentía una sensación de excitación; pero, no de excitación sexual, sino de una excitación que me invitaba a movilizarme, bien mediante la lucha o bien mediante la huída. Y cuando digo lucha no me refiero a enzarzarse en una pelea contra alguien, al menos no exclusivamente a eso. Me refiero, sobre todo, a luchar interiormente o movilizarse, de algún modo, contra los pensamientos y las sensaciones que originaban mi ansiedad.

Esa sensación se atenuó bastante mientras tomaba aquella medicación, con lo que los acontecimientos "tiraban" menos de mí, pues era la que principalmente me hacía correr desenfrenadamente tras ellos.

También experimenté que el sexo era menos placentero. Parecía que le faltaran colores. Como si no se experimentaran todas las sensaciones que sin aquella medicación experimentaba normalmente respecto del sexo.

En suma, aquella medicación parecía que actuaba de forma que le restaba importancia a las cosas preocupantes, lo que me era de gran ayuda a la hora de mantener un nivel de ansiedad más cómodo y manejable.

El efecto que el ansiolítico ejercía sobre mí me resulta más difícil de definir, y sobre todo de localizar en ningún órgano concreto. Parecía ralentizar el frenético ritmo de los acontecimientos, lo que daba un poco más de quietud, pero no sabría decirlo con exactitud.

En cualquier caso, estas opiniones respecto a los fármacos que consumí en un momento determinado del camino que

realicé, son muy personales y totalmente carentes de ningún rigor científico; por lo que nunca podría afirmar que eso es lo que se experimenta o lo que ocurre a cualquier persona que los tome.

No obstante, sí quiero decir que su empleo ante este tipo de aprendizajes o, sencillamente, ante estos tipos de trastornos, personalmente lo encuentro recomendable desde antes incluso de abordar cualquier exposición, siempre y cuando sean suaves y no mermen nuestra capacidad de atención y comprensión. Creo que serán de mucha ayuda, sobre todo, para la ansiedad en general, y en especial la que se sufre anterior a la exposición, así como para las obsesiones. Siempre, claro está, bajo la supervisión del médico especialista adecuado.

Tomar aquellos fármacos y orientar mis acciones a la búsqueda de las cosas que me gustaran me reportó grandes beneficios.

Retomando lo sensual.

Recuerdo un día de aquellas primeras semanas dedicadas a ese nuevo tipo de actividades. Me dirigí a un establecimiento a comprar un producto para el bar. Iba, tal y como me había acostumbrado a hacer, atento a todo cuanto acontecía, tanto dentro como fuera de mí. El establecimiento, una antigua tienda que guarda su original decoración al estilo de los viejos patios manchegos que se encontraban en el interior de las casas de este lugar, me cautivó tanto por sus colores y formas como por sus olores, propios de distintos productos de los que allí se venden. Me atendió el dependiente, un señor mayor de con voz grave. Mientras hablaba, pude experimentar y ser consciente de una sensación placentera y agradable, sensual, la cual hacía años y años que no experimentaba. Recordé, mientras lo escribía posteriormente en mi diario, cuándo fue la primera vez que experimenté aquella

sensación. Debía tener unos cinco años, y estaba sentado en un banco del colegio mientras observaba, absorto, a otro niño que estaba a mi lado dibujar algo en un papel. Desde aquel momento esa sensación se repitió en innumerables ocasiones, especialmente observando a las personas, ya fueran niños, niñas, mujeres u hombres de cualquier edad, aunque hacía muchísimo tiempo que no la experimentaba.

No se trataba de una sensación que fuera más allá de lo que he explicado, y a partir de este momento la volví a experimentar con bastante facilidad con toda clase de gente, sólo que cuando se trató de hombres que despertaban en mí esa sensación sensual, que no de deseo sexual, aparecía un pensamiento alertándome y entorpeciendo ese momento. Y, aunque era un miedo como otro cualquiera, al principio no me dejaba experimentar esa agradable sensación en su presencia. Igual me fue ocurriendo si la experimentaba con niños, niñas o mujeres, aunque con distintos temores, lógicamente. Con el tiempo pude disfrutar plenamente sin que aquellos pensamientos fueran un obstáculo para mí.

Aun así, en aquellas semanas, que deberían ser las del mes de noviembre de aquel año 2000, reinaban en mí la agitación mental y el miedo, mucho miedo, a todo. Pero esta época no era comparable ya a ninguna anterior de mis años de agorafobia, afortunadamente. En ella podía disfrutar y ser consciente de muchos inolvidables momentos agradables y placenteros, como por ejemplo los anteriores, lo que difícilmente sucedía antes de conocer la naturaleza de mi mal. De hecho, incluso durante las semanas de intensa exposición pude disfrutar diariamente de momentos de satisfacción, sobretodo al ver cómo iba rompiendo la maraña que no me permitía ser feliz.

Recuerdo que indagar en todos los aspectos de mi vida y de mi personalidad trajo consigo una avalancha de nuevos miedos, como en el caso anterior en el que redescubría lo sensual. Así, cada vez que miraba en mi interior con el fin de explorar un miedo o área concreto, su origen, lo que de

él más temía, etc., sólo conseguía, en principio, quitar el tapón que taponaba a éste y otros miedos que se encontraban en el mismo frasco, por hacer un símil, quedando así todos ellos sueltos por mi mente, en la que no hacían más que aumentar la agitación tenía.

El aprendizaje no era lineal.

También durante aquella época pude constatar que mi aprendizaje, dado que ya se había convertido más en un aprendizaje que en una recuperación, pues por un lado lo que se deja atrás no se recupera y, por otro, estaba aprendiendo cosas que anteriormente no sabía, pasaba por pequeños períodos de varios días en los que me encontraba bastante bien y otros períodos de menor tiempo en los que parecía que todo volvía a estar tan mal como antes. Era como si, cuando me encontraba mal, hiciera un enorme esfuerzo por aprender a estar bien y recuperarme y, pasados unos días, hubiese bajado la guardia y el esfuerzo y la atención fuesen menores; actuara más torpemente, y, como consecuencia, se me viniese el mundo encima de nuevo. Poco a poco fui aprendiendo de cada uno de esos bajones, y éstos a su vez se fueron haciendo más leves. Los primeros fueron bastante "acojonantes", como se suele decir; pero con el tiempo, el esfuerzo y la atención, estos bajones se fueron quedando en "bajadillas". Después, mucho más adelante, pude comprobar el papel que la ilusión juega en estas bajadas o pequeñas depresiones.

Al indagar en mis miedos parecía que estuviera desnudo.

Por entonces me sentía como desnudo cuando iba andando por la calle. Parecía como si haber mirado en todos los rincones de mi mente para ver mis propios secretos, pusiera a éstos y a mis miedos en conocimiento de todas

las personas con las que me cruzara. Me sentía desprotegido con aquella clase de desnudez.

Sentir mal para alejarme del peligro.

Pero, quizá, y aunque todo jugaba un papel importante en el aprendizaje que llevé a cabo, lo más importante de las cosas que aprendí mediante mis prácticas de observación y análisis de la naturaleza de las cosas en aquella época, fue cómo la vida, o la naturaleza de mi propio organismo, castigaba a mi ser a modo de sensaciones desagradables cada vez que éste se acercaba, en mayor o menor distancia, a la muerte, bien fuera ese acercamiento real o sólo fruto de mi imaginación.

Así, y partiendo de la escala de 0 a 10 que me había hecho, en la medida en que iba experimentando niveles de ansiedad más bajos, podía observar como estos niveles de ansiedad bajaban en relación a la proximidad o lejanía con que percibía la muerte tras los pensamientos que me preocupaban.

De este modo, cuando experimentaba pánico sentía la muerte muy cercana, pues la sensación de taquicardia, por ejemplo, me hacía creer que mi corazón podría estallar de un momento a otro y morir inmediatamente. Más adelante, cuando experimentaba una ansiedad que en la escala anterior la podríamos situar entre 8 y 9 como valor aproximado, el miedo a morir seguía siendo el principal protagonista, sólo que un poco más encubierto, pero, si continuaba los hilos del pensamiento, tal y como estaba acostumbrado a hacerlo, podía ver cómo a lo que temía era a morir, aunque la posibilidad de que esto sucediese la encontraba un poco más escasa y lejana, proporcional, a la vez, a la ansiedad que experimentaba. Así, poniendo como ejemplo las vivencias y pensamientos que me acontecían, percibía como un grave peligro perder el control de mis pensamientos y acciones. Esto para mí significaba un peligro de muerte, pues, si tiraba del hilo del pensamiento,

podía ver cómo tras aquellas imágenes o pensamientos que me atemorizaban se encontraba el temor a no sobrevivir, como consecuencia de que me sucediese lo que temía. Creía seriamente que podría enloquecer y, consecuentemente, morir víctima del suicidio, por ejemplo. Y, en cualquier caso, aunque no pensara que pudiera morir rápidamente, sí creía que pudiera "morir" la clase de persona que entonces había sido: alguien cuerdo, aunque con problemas de ansiedad, pero acorde con sus principios.

Del mismo modo, cada vez que en mi mente aparecía uno de aquellos pensamientos, puesto que creía que eran un peligro para mi vida, me alarmaba y experimentaba ansiedad. En función de lo verdaderamente amenazantes y presentes que tuviera en mi mente estos pensamientos, fruto de lo que creía, experimentaba mayor o menor ansiedad durante más o menos tiempo. Puesto que aquello lo veía como verdaderamente amenazante, y la química y el comportamiento en el que se habían formado eran idóneos para mantener la creencia de la que procedían de forma prácticamente constante en el centro de mi atención, aquellos miedos se hicieron muy sólidos, y sirvieron además para la fabricación de otros miedos similares derivados de éstos.

El miedo al ridículo (miedo a ser rechazados).

Reflexionando acerca del miedo al ridículo, me preguntaba: "¿Qué es lo que me temía cuando el miedo al ridículo hacía su aparición ante mí en un supermercado?", por ejemplo. "¿Qué es lo peor que me podría pasar si la persona o personas ante las que no deseaba hacer el ridículo, me considerasen como temía?" "Y si todo el mundo me considerase ridículo, ¿qué es lo peor que por ello me podría pasar?"

Y mi conclusión era más o menos la siguiente: normalmente, las personas nos reímos de la gente que consideramos que actúa torpemente para desenvolverse en una situación determinada o en cualquier situación en

general. Además de reírnos de ellos, tendemos a darles de lado, a considerar que, como pareja, amigo o miembro de nuestro grupo social, no nos aportan demasiado, aparte de servirnos de ellos vilmente para aprovechar su torpeza comparándola con nuestras habilidades y crecer así nuestro ego. Inclusive podemos pensar que su torpeza nos puede perjudicar si convivimos con ellos, por lo que tendemos, las personas en general, a evitar relacionarnos demasiado con las personas que consideramos ridículas.

Lógicamente, no nos gusta sentirnos ridículos, pues consideramos que eso contribuye a que nos den de lado. Y, siendo como somos individuos pertenecientes a la raza humana, cuyo modo de vida se basa, entre otras cosas, en la convivencia social, en la cual dependemos unos de otros para subsistir, creemos, quizá instintivamente, que es peligroso sentirnos ridículos ante alguien, pues eso implica que creemos que ese alguien nos considera ridículos; lo que, a su vez, implica que creemos que esa u otras personas nos pueden dar de lado por ese motivo. Esto, para nosotros, supone, presumiblemente, que nuestra convivencia o posición dentro de la sociedad o grupo en que vivimos se pueda ver perjudicada, con la correspondiente merma de nuestro bienestar; lo que nos hará sentir mal, con ansiedad, con temor a ser rechazados por una persona o por los demás y creer, en cierta medida, que si parecemos ridículos no podremos subsistir, en los casos en que nuestro temor al ridículo sea extremo, aumentando todavía más nuestro temor en el caso de que nos asusten las sensaciones que nos provoque la ansiedad causada por ese temor.

Algo similar sucede con el resto de nuestras angustias y deseos en los que nuestras relaciones con los demás son el objeto de éstos. Así, por ejemplo, el miedo a no ser lo suficientemente competitivos nos hace temer malas consecuencias y sentirnos mal; y considerar que tenemos grandes posibilidades para competir y sobrevivir nos hace sentir bien.

Comprendiendo el dolor.

Continuando con el tipo de reflexiones que me llevaron a observar cómo la naturaleza parecía advertirme, a modo de castigo o sufrimiento, de todo lo que yo considerase instintiva, intuitiva o reflexivamente peligroso para mi vida, puedo decir que estas reflexiones me llevaban a comprender cómo el dolor físico nos aparta, o al menos lo intenta, de todo cuanto supone un peligro para nuestra supervivencia, o lo que es lo mismo, de todo cuanto nos acerca a morir. Por ejemplo, si, sin darnos cuenta, acercamos nuestro brazo al fuego, el dolor que nos producirá al quemarnos será lo que impedirá que continuemos con el brazo ahí, retirándolo tan inmediatamente como podamos al sentir ese dolor. De lo contrario, perderíamos nuestro brazo en el fuego, por lo menos, lo que contribuiría a que viviésemos peor o, lo que para mí es lo mismo, nos acercaría a morir.

Igualmente veía que eso mismo ocurría con todas mis sensaciones y emociones desagradables. Con el temor y el dolor, con el hambre, la sed, el asco, el cual me movía a evitar el contacto con elementos que creyese que podrían ser contaminantes para mí; con el frío o el calor, resultándome la percepción de estos elementos muy condicionada por lo que yo creyera de ellos respecto de mí en el momento en que los experimentase. Y así, con todas las sensaciones y emociones desagradables que iba experimentando, veía, a modo de reflexión al principio y poco después de forma rápida e intuitiva, cómo estaban condicionadas por el miedo a morir, en mayor o menor medida.

Sentir bien cada vez que sucede algo que la mente interpreta como bueno.

La observación y el análisis de las cosas que me hacían sentir bien, me condujo a una mejor comprensión de las mismas, de la relación con la supervivencia y del funcionamiento de mi mente. Así, comprendí que la vida, la naturaleza, me premiaba a modo de sensaciones placenteras y agradables en todas las acciones, incluidos los pensamientos, que de forma instintiva o intuitiva, me conducían a vivir más o mejor, real o imaginariamente.

De ese modo pude observar, por ejemplo, que respirar aire puro y ser consciente de ello me hacía sentir bien, pues mi atención se fijaba conscientemente en esa acción en la que el objeto protagonista es el aire, principal sustento de nuestra vida. Practicar sexo me hacía sentir bien, pues ello contribuye a la vida. Realizar una determinada tarea en la que ganase un dinero me hacía sentir bien, pues ello suponía mejorar mi economía, base del sustento mío y de mi familia. Comer cuando tenía hambre me hacía sentir bien, pues eso supone que el organismo recibe la cantidad de nutrientes necesarios para continuar viviendo. Recordar momentos de mi vida en los que me hubiera sentido orgulloso de mí, me hacía sentir bien, pues eso, entre otras cosas, me ayudaba a confiar más en mis posibilidades, lo que me hacía sentir bien. Imaginar e ilusionar un futuro próspero me hacía sentir bien, pues el mero hecho de pensar que me fuese a ir bien me hacía encontrarme bien.

En suma, me fui acercando cada vez más, influenciado por el punto de vista evolutivo, a la comprensión interior de la naturaleza de mi ser y de la vida en general. Y aunque no acababa de ver el porqué de algunas conductas placenteras, sí intuía, aunque fuese de modo abstracto, su móvil en la supervivencia; en la mía, pero siempre considerándome común al resto de las personas y muy parecido a los demás seres vivos.

El deporte, fuente de sensaciones agradables.

Encontré en la práctica del deporte una fuente permanente de sensaciones agradables.

Al hecho de estar haciendo algo de lo que era consciente que me reportaba beneficios, tanto en forma de salud como de acercamiento a algunas de las sensaciones a las que temía, y convirtiendo a éstas en sensaciones placenteras en la mayoría de los casos, se le añadía la química propia de realizar ese tipo de actividad. Supongo que las endorfinas y demás sustancias químicas que se segregan mediante dicha práctica, serían determinantes para que me sintiera tan bien y relajado, al menos en comparación con otros momentos del día, al hacer deporte.

No obstante, siempre me preguntaba qué relación guardaba eso con la supervivencia en sí. Por qué premiaba de aquel modo la naturaleza dicho ejercicio.

Supuse que habría jugado un papel importante durante la evolución realizar los trabajos físicos necesarios para sobrevivir, como cazar, recolectar, u otros, y que de algún modo la naturaleza había decidido premiar al trabajo físico en general, al igual que al descanso.

Así llegué a las siguientes navidades. Las primeras que pude celebrar verdaderamente, después de tantos años de estar preso de mis miedos.

Aquellas fueron las primeras en años que pude estar trabajando en el disco-bar sin tener que ocultarme en ningún sitio, mezclándome con el resto de la gente sin evitarlo por mis temores.

De la naturaleza de la depresión.

Intentaba comprender por aquel entonces la naturaleza de la depresión, y si algo pude sacar en claro (por el momento) es que no resultaba práctico emplear toda la atención y dedicación a un único objetivo, pues al faltar éste, deja un vacío interior demasiado grande por ser la única fuente de motivación, tal y como me ocurrió en su día cuando me tuve que plantear dejar mi trabajo por motivos de salud, o más aún, poco antes de estos momentos en los que reflexionaba al respecto, cuando pensaba que había perdido todo al dejar de practicar la exposición del modo que lo venía haciendo, siendo ésta la fuente de toda mi ilusión y centro de todas mis acciones y objetivos en aquel período. Por todo ello, consideraba más práctico dividir mis acciones dirigiéndolas a diversas actividades y con diversos objetivos, dado que llegado el momento de perder alguno de ellos, como lógica consecuencia del paso del tiempo, siempre quedarían otros con los que llenar el vacío que dejan los que se han ido, haciendo así más llevadero el sentimiento de pérdida que en ese caso me pudiera surgir.

Naturalmente, todas éstas conclusiones no eran exclusivamente fruto de mis reflexiones, sino que estaban influenciadas por otras que hubiera podido oír o leer en alguna ocasión y a las que comparaba con mi experiencia.

El miedo a no poder sobrevivir me conducía a compararme constantemente con los demás.

El tiempo continuaba su curso, y yo seguía aprendiendo a enfrentarme a los temores que durante la vida cotidiana me iban surgiendo.

Normalmente, me solía comparar con cualquier persona que estuviera realizando alguna tarea, en cuyo caso me

solía decir a mi mismo: “Yo no podría hacer lo que él hace”, fijándome, principalmente, en los trabajos en general, lo que me hacía sentir bastante mal. No obstante, procuraba continuar con mi aprendizaje, aunque me hallase influenciado por la química de la sensación de pérdida, tristeza e incapacidad que aquellos pensamientos me producían. En muchas ocasiones, continuar con mi aprendizaje suponía preguntarme: “Vamos a ver, ¿por qué no podría yo hacer esa tarea?”. “Porque aquí hace mucho frío... o mucho calor si fuera el caso... o el trabajo es demasiado pesado... o no me atrevería a subir ahí”, eran las respuestas, a lo que me contestaba una y otra vez: “Todos los impedimentos que me pongo son respecto a experimentar sensaciones, las cuales, como he podido comprobar, son practicables hasta poder familiarizarme con ellas y realizar cualquier tarea que esté dentro de las comunes posibilidades de las personas”. “Todo el mundo tiene diferentes habilidades y torpezas”, y, lógicamente, eso me hacía sentir mejor a la vez que contribuía a cambiar mi modo de ver las cosas. Además observaba, una y otra vez, que se trataba del miedo a morir, en este caso, presentado en mi imaginación mediante la especulación con el supuesto de que tuviera que realizar una tarea concreta para ganar el pan de mi casa y no pudiera hacerla.

El egoísmo II.

También eran objeto de constante atención, análisis y comprensión, las acciones que supuestamente hacía por los demás, pero tras las que se encontraba una razón encubierta mucho más egoísta, como expliqué anteriormente. Por ejemplo, y retomando el tipo de pensamiento anterior: En principio podía pensar que debía ganar el pan para mis hijos única y exclusivamente por el amor que como padre siento hacia ellos, pero con mi nuevo

modo de ver las cosas, no podía pasar por alto que en mí ejercía tanta fuerza, o aún más, lo que los demás pudieran pensar acerca de mi ineptitud en el caso de no ser capaz de mantenerlos, o el malestar que me produciría el simple reproche que a mí mismo me haría por no haber sido capaz de proporcionarles el debido sustento, aparte de ser consciente del placer que a mí me proporcionaba saber que estaba cumpliendo con mis deberes como padre.

Así, al igual que con ese tipo de relación, las demás relaciones que amablemente mantenía con los demás tenían, si no plenamente, al menos en parte, un egoísta trasfondo del que fui siendo cada vez más consciente y con el que fui siendo cada vez más consecuente, aceptándome a mí y a la naturaleza de mis motivaciones, tal y como eran; y dirigiendo, ahora con mayor libertad y conocimiento, mis acciones.

Las cogniciones no cambian así como así.

Pero no se vaya a pensar el lector que este conocimiento profundo que iba teniendo de las cosas que me acontecían era suficiente para no experimentar ansiedad, depresión y, en definitiva, sufrimiento. Mis miedos seguían actuando una y otra vez en mí. Cada vez iba adquiriendo más conocimientos que me servían como herramientas para manejarlos con ellos; pero aún así se trataba de cambiar cogniciones, que no eran sino el fruto de muchos años de creer en determinadas cuestiones, y formaban parte de mí como lo hace mi modo de caminar. Tuve que esperar aún más tiempo para no temer tanto y a todo en general.

La influencia del miedo al dolor.

Durante aquel período en el que reflexionaba acerca de la naturaleza de las cosas y en el que hacía una especie de repaso a lo que había sido mi vida en general, observé de qué forma había influido sobre mí el miedo al dolor.

Por desgracia, desde pequeño he sido tendente a accidentarme. A lo largo de los años he sufrido traumatismos, algunas de ellos bastante dolorosos, y para cuya recuperación he tenido que pasar por momentos muy desagradables.

No quiero decir con esto que haya pasado por más dolor del que lo haya hecho cualquier otra persona, pues el mero hecho de ser mujer y dar a luz, sin ir más lejos, ya debe ser un trago; pero sí he pasado esos momentos de dolor en unas circunstancias en las que, principalmente por la edad, cogí más miedo que el que quizá le hubiera cogido otra persona o yo mismo en distinta época y circunstancias.

Aquello creo que influyó bastante en mi juventud, en la que comencé a llevar a cabo mis primeras conductas de evitación, siempre movidas por algún miedo que las condicionara; tal y como intuía cuando caminaba solo por los caminos y comprendía que en el camino, valga la redundancia, que había emprendido se hallaba la respuesta al origen de mis temores, no sólo a los del pánico, sino a los de toda mi vida en general.

Así, mediante esas reflexiones acerca del dolor, pude constatar cómo éste condicionaba muchas de mis conductas con el objeto de apartarme de la posibilidad de morir o de perjudicar mi bienestar, mediante el sufrimiento que en sí mismo supone el dolor físico.

Esto, en principio, no es que me sirviera para no sentir dolor en los momentos en los que hubiera de sentirlo, ni muchísimo menos; pero sí me ayudó a determinar de qué modo influía sobre mi conducta el miedo a sentirlo, y hasta qué punto estaba dispuesto a asumir las posibles consecuencias de experimentarlo al exponerme a

determinadas situaciones, o, por el contrario, a limitar mis actos por el miedo a sentir dolor; intentando, en conclusión, guiarme por mi sentido común, y no por el temor excesivo y limitante, o por el atrevimiento inconsciente.

Haber sufrido crisis de pánico me facilitó la tarea de estar atento a mis sensaciones y pensamientos.

El tiempo continuaba pasando, y yo aprendiendo, pues para alguien que había sufrido tantos años de agorafobia, lo de estar atento a sus sensaciones no tenía ningún misterio.

Durante los años que sufrí ese trastorno casi siempre estaba atento a mis sensaciones para poder detectar de inmediato algún motivo de alarma, con el fin de intentar ponerme a salvo antes de que me "diera". Dado que las sensaciones siempre están ahí, y cuando prestamos la atención adecuada podemos ver lo que pensamos de ellas, y puesto que yo tenía por costumbre estar siempre atento a eso, así como a las distintas motivaciones y condiciones que en base a ellos tenía, cada vez iba aprendiendo más acerca de todo cuanto acontecía en mi interior.

La cara del representante. Cómo el miedo, ansia o deseo ponen frente a mi atención el objeto temido, ansiado o deseado.

Así, por ejemplo, y por ver otro tipo de aprendizaje, en una ocasión en la que estuve próximo a encargarme de realizar las gestiones propias de un representante musical concreto, habiéndole privado de las ganancias correspondientes en ese caso, me sentí molesto a la vez que culpable mientras valoraba la posibilidad de acometer aquella empresa. Desde ese día y durante algunos más,

cuando caminaba por la calle me parecía encontrarme con él en numerosas ocasiones, viendo su cara en otras que tuvieran algún parecido, aunque en realidad no me encontré con él en ninguna ocasión. Finalmente, y por motivos ajenos a aquella cuestión, decidí no dedicarme a otro trabajo que no fuera el que ya tenía. Sin embargo, aquella experiencia, y la reflexión que hice de ella, que no era la primera que realizaba de ese tipo, pero sí, quizás, la más detallada, se me quedó gravada, y cuando me encontraba ante otra situación en la que el objeto de mi atención apareciera constantemente por la ansiedad o deseo que en mí despertara, solía decirme: "No hay problema: es la cara del representante", al identificar con ésta las demás situaciones en las que el objeto que me preocupara pareciera estar en todas partes, tal y como me había sucedido con la cara del representante.

Pasado, presente y futuro.

Fue durante el mes de octubre o noviembre de 2000, cuando comencé a reflexionar más acerca de lo que para mí habían sido hasta la fecha el pasado, el presente y el futuro vistos desde un punto de vista práctico, y con el principal objetivo de optimizar mis recursos para salir de aquella amenazante y agotadora depresión.

Comencé por mirar al pasado y ver que de él lo mejor que me quedaban eran los buenos recuerdos y las cosas que aprendí en otras épocas. Posteriormente miré al futuro, y vi que desde tiempo atrás vivía y hacía todo, o casi todo, con miras al futuro para preparar un tiempo mejor que el presente en el que me encontrara, el cual se veía desplazado en cuanto a atención y disfrute siempre en aras de un ilusionado futuro mejor.

De este modo, concluí que lo importante era el presente, pues, viviendo con atención y disfrutando al máximo el momento presente, en el futuro, este presente se

convertiría en un buen pasado aprovechable, tanto por lo aprendido en él como por los buenos recuerdos que me dejaría, con lo que, de ese modo, conseguiría un mejor pasado, presente y futuro, dado que éste último también estaría mejorado gracias a los buenos recuerdos y aprendizajes de otras épocas.

Con ese sencillo planteamiento, sumado a la hartura que ya tenía de soñar desde hacía años con un tiempo mejor que nunca llegaba, me decidí a intentar vivir el momento presente.

Esto hube de planteármelo repetidamente para que esa decisión se convirtiera en una realidad cotidiana. Así, a base de reflexionar y estar atento a todo cuanto acontecía a mi alrededor y en mi interior, pude ir modificando mi conducta y mi actitud al respecto, como siempre, poco a poco.

Miedos en general.

Mi actitud frente a los miedos obsesivos que tenía fue desde el principio la de no realizar ningún tipo de conducta de evitación que estuviera motivada por ellos. Esa actitud fue decisiva, primero para que no limitaran en ningún modo mis acciones, tal y como sí lo había hecho anteriormente la agorafobia, y segundo para que, con el tiempo y algunas cosas nuevas que aprendería al respecto, desaparecieran totalmente.

No obstante, y aunque en este libro sólo mencione algunos de los miedos que a modo de obsesiones más me aterraron, tendría al menos unos seis o siete distintos. Estos miedos solían tener en común las trágicas consecuencias que para mí supondría que se cumpliera lo que vaticinaban. Además, con estos miedos me sucedía lo mismo que en principio me sucedió con las sensaciones temidas: que cuando conseguía que alguna de ellas dejara de causarme pánico, otra ocupaba su lugar causándomelo

igualmente. Hasta que, con la práctica, consiguiera comprender que no tenía por qué temer a ninguna de ellas. Así, con los pensamientos obsesivos que me asustaban, experimentaba que cuando parecía que había superado alguno de ellos, otro venía a ocupar su lugar atemorizándome de nuevo.

En cualquier caso, al principio de la época en que se destaparon todos esos miedos, el impacto que me causaron fue tremendo; pero poco después, gracias a la actitud que adopté de no limitar ninguno de mis actos por su causa, éstos fueron apaciguándose. Posteriormente, mejoró aún más mi situación gracias a la medicación; pero fue a la retirada de la misma cuando verdaderamente descubrí los secretos que los mantenían aún en mi mente.

Miedo a perder el control y hacer daño a alguien. (Todos los miedos tienen mucho en común).

Intentaré narrar ahora alguno de los miedos que a modo de pensamientos obsesivos más me aterraban. Uno de mis peores miedos era hacer daño a mis hijos, aunque no por ello se me ocurrió en ningún momento evitarlos, dado que comprendía, gracias a mi experiencia con la agorafobia, que eso era justo lo que no debía hacer. Lejos de eso, durante aquella época estreché mis lazos con ellos dedicándoles un tiempo que con anterioridad no les había dedicado.

Unos de los momentos en que más miedo tenía de causarles algún daño era cuando llevaba a mi hija a la guardería, durante los primeros días en que mis obsesiones se habían desencadenado como si se tratara de una tormenta furiosa.

A la vuelta de la guardería solía quedarme con ella durante un rato mientras jugaba en los columpios. Entonces, mi peor pesadilla se presentaba ante mí y pensaba en las terribles consecuencias que para ella tendría si yo me

volviera loco, perdiera el control o algo así. Mientras cuidaba y acompañaba a mi hija en todo cuanto hacía, mantenía una especie de lucha mental interior con la que me esforzaba en intentar que esos pensamientos desapareciesen de mi cabeza, lo que, según pude aprender meses más tarde, contribuía a que esos miedos perduraran en ella.

Pasaron las semanas y muy pronto dejé de temer que pudiera causar algún daño a mis hijos, al menos por el momento. Pero, como los miedos funcionan así, pasé a temer que pudiera hacer daño a los hijos de los demás, especialmente a los de mis amigos. Tal y como me hubiera sucedido anteriormente con las sensaciones a las que temía: cada vez que parecía que alguno de mis miedos perdía valor, otro venía a ocupar su lugar.

Durante aquella época no era consciente, ni mucho menos, de la similitud que había entre los miedos que tenía a las sensaciones y los miedos que, a modo de pensamientos obsesivos, campaban por mi cabeza, a excepción de que ambos me invitaban a evitar las situaciones en las que se desencadenaban con mayor facilidad, y que en los dos tipos de miedos aparecían las sensaciones más típicas de la ansiedad, al tiempo que los pensamientos que mantenían a dichos miedos. Tampoco esto lo aprendí lo rápido que yo hubiera querido. Tuvo que pasar un tiempo hasta que me fuera dando cuenta de todo ello, y, en la medida en que iba descubriendo cómo eran y cómo actuaban sobre mí mis miedos, esa comprensión iban contribuyendo a mi mejora. Pues, nada como la comprensión para ver y aceptar las cosas tal y como son, lo que me invitaba a dejar de practicar una lucha mental infructuosa que, lejos de ayudarme a superar obstáculos, sólo contribuía a mantenerlos más activos de ese modo, alimentándolos y dándoles la existencia en mi mente que por sí solos no tendrían.

El trabajo.

Me costó gran esfuerzo dejar, repentinamente, un trabajo al que le dedicaba 12 o más horas diarias. Pero no me quedó otra. La vida se me iba de las manos, y, de uno u otro modo, me tenía que apartar de él, al menos temporalmente y dedicarle sólo el tiempo estrictamente necesario.

No obstante, pedí la baja laboral durante un par de semanas al principio de la exposición; pero el temor a entrar en el rol de "que estoy malito y necesito la baja", y con ello perjudicar mi recuperación, me hizo pedir el alta médica rápidamente. Sin embargo, meses más tarde, cuando la depresión me dejó absolutamente tirado, sí pedí de nuevo la baja durante un par de meses, volviendo a solicitar el alta médica en el momento en que observé una notable mejora. Podría haber permanecido de baja durante mucho más tiempo; sin embargo, la visión que ya tenía de la forma en que actuaban mis pensamientos me hizo ver que aquella actitud no favorecía en nada mi recuperación, lejos de ello podría entorpecerla.

El alcohol.

El tiempo continuó pasando. Yo seguía a rajatabla los consejos del doctor respecto de no beber alcohol. Al principio porque, según me decía él, el alcohol en pequeñas dosis produce agitación y nerviosismo, y en grandes cantidades todos sabemos lo que produce. Pero yo encontré un motivo mucho más convincente para no beber en apenas ninguna ocasión, y es que estando totalmente sereno podía mantener un estado de atención a todo cuanto me acontecía mucho mayor que si consumía alcohol, por mínima que fuese la cantidad que tomara, lo que contribuía a que mis días pasaran con cada vez menos altibajos gracias a las habilidades que había adquirido, resultando cada vez más lineales emocionalmente hablando a la vez que obteniendo un estado cada vez más sereno y calmado, y, aquello, ciertamente, me iba gustando.

Aprendiendo más de la depresión. Algunos supuestos beneficios de la misma.

Aprendí mucho acerca de la depresión que tenía, gracias al esfuerzo y a la atención que a ésta le dediqué, e indudablemente a lo que mi psicóloga me enseñaba y, en muchos casos, me corroboraba.

Una de las cosas que pude observar rápidamente era la cantidad de situaciones, pensamientos y, particularmente, actuaciones que del estado de abatimiento me "beneficiaba", consiguiendo así, no sólo evitarme algunas molestias, sino además, fortalecer y afianzar el propio estado de abatimiento o depresión con ese tipo de conductas.

Así, por ejemplo, observaba cómo mi mujer tendía a facilitarme pequeñas tareas domésticas con el fin de cuidarme, condición ésta que me resultaba fácil de aceptar, manteniendo entonces una actitud cómoda y perezosa que no hacía otra cosa que afianzar más esa depresión.

Ésta, y otras muchas ocasiones en las que pude observar cómo me intentaba "aprovechar", al igual que lo había hecho durante largo tiempo atrás, de esa "enfermedad" para ahorrarme algún trabajo, las fui cambiando por otras en las que ya no me dejaba influenciar por esa actitud perezosa que sólo contribuía a perpetuar la depresión.

Este tipo de situaciones abundaban por doquier a lo largo del día; pero gracias al bagaje que ya tenía por la experiencia en estar atento a todo cuanto me acontecía, pude detectarlo en todo momento, y puesto que de lo que se trataba era de hacer frente a la depresión, en la mayoría de ocasiones actuaba sin hacer caso de los consejos que este móvil me daba, realizando todo tipo de tareas aun sin ganas de hacerlas; buscando como excusa para realizarlas

el simple hecho de llevarle la contraria a la depresión, si fuera necesario.

La duda. Decidirse por una actitud.

En muchas ocasiones me preguntaba: "¿Merece la pena?" "¿Crees que verdaderamente merecerá la pena continuar luchando?" A lo que, con el tiempo, acabé respondiéndome: "Me da igual si merecerá la pena o no". "De momento, aquí estoy". "Puedo vivir en éstas circunstancias, y he de elegir el tipo de actitud que voy a tomar al respecto". "Ya sé a lo que conduce la evitación y el descontento como modo de vida, así que procuraré adoptar otra actitud, buscando el lado bueno de las cosas allá donde los haya, y, de que menos, intentaré aceptarlas como son".

Recordé perfectamente cuando comencé a tomar la mala actitud de descontento y rechazo con la que había caminado los últimos años. Fue harto de desilusiones que me dije: "Eh, no te engañes más ilusionándote, pues así no haces otra cosa que no sea sufrir con los desengaños". "La vida es una mierda, o por lo menos la que a ti te ha tocado vivir". "Intenta pasar por ella sin más ánimos ni ilusiones, para así sufrir sólo lo necesario". "Antes o después terminará y dejarás de sufrir". Y así, reflexionando y recordando los momentos en los que había ido adoptando esa desatinada actitud negativa, me di cuenta de cómo aquel modo de pensar a lo único que me había conducido era a un mayor sufrimiento, por lo que ahora pensé: "Antes, aunque sufriera con las desilusiones, tenía momentos buenos, los cuales desaparecieron al acatar aquella decisión, así es que yo, de momento, a luchar como lo vengo haciendo". "Da igual si merecerá o no la pena, lo mío es luchar contra todo lo que me ha atado perjudicando mi libertad como persona." "Yo, a lo mío". Y así, pasaba página a otro día, pues era normalmente al caer la noche cuando este tipo de cuestiones venían a visitarme.

CAPÍTULO VII

COMENZABA A DISFRUTAR DE MI NUEVA SITUACIÓN

Y así, totalmente atareado con mis nuevos aprendizajes y descubrimientos, fueron transcurriendo los primeros meses del año 2001, en los que comenzaba a estar contento de mi nueva situación; aunque también desilusionado, pues, cuando realicé aquellas primeras duras tareas de exposición, hacía unos seis o siete meses, creía que en el momento en que dejara de temer a los sitios y de tener crisis de pánico, todos mis temores habrían desaparecido, y no era así. Aquellos habían dado paso a los siguientes en la escala de ansiedad, y si bien no eran lo paralizantes que los primeros, no dejaban paso al bienestar que había imaginado que alcanzaría al superar el pánico.

Pero, aun así, el tiempo iba pasando y yo cada vez me manejaba mejor con mis nuevas herramientas.

Continuaba practicando la exposición.

Practicaba la exposición, aunque ya no era tan intensa e impactante como al principio. De vez en cuando salía a pasear por los caminos, o viajaba con mi mujer, bien en coche o en tren. Otras veces salía a comer a algún restaurante y, en definitiva, buscaba de entre mis actividades algunas que me supusieran algún reto con el que poder practicar las técnicas de la exposición, y ampliar el ya más que extenso abanico de situaciones en las que me podía desenvolver correctamente.

La ansiedad y la ira en alguna situación tensa.

También me encontré con situaciones en las que el normal desarrollo de los acontecimientos suponía una tensión elevada y propia de la situación, aun al margen de mis particulares temores. Un ejemplo de ese tipo de acontecimientos lo viví en el disco-bar, fuente inagotable de aprendizaje debido al trato que con el público en este tipo de establecimientos se mantiene.

En una ocasión, mientras me encontraba en la obligación de echar del establecimiento a un individuo por motivos profesionales, me sorprendió cómo, del mismo modo que empleaba la furia de la ira ante las exposiciones, lo hice para expulsar del lugar a la persona en cuestión. Afortunadamente, no recurrimos a las manos ninguno de los dos, y finalmente pudimos resolver el asunto favorablemente hablando.

Aquello llamó mi atención, atemorizándome por la posibilidad de que lo que había aprendido para poder enfrentarme a mis miedos, se convirtiera en un modo habitual de resolver mis problemas con los demás.

Una vez más, afortunadamente no fue así. Y pronto pude constatar que el hecho de que mi ira surgiera no quería decir que no pudiera aprender a controlarla, esforzándome a partir de entonces en aprender más de ella, lo que con el tiempo me trajo grandes beneficios en cuanto a modelar mi carácter se refiere.

Cada vez disfrutaba más de mi nueva situación.

Durante aquellos primeros meses del año 2001 pude asistir a celebraciones de todo tipo con mis amigos y familiares. También pude realizar viajes con ellos y visitar toda clase de lugares que hacía años no podía hacerlo. Íbamos a comer a restaurantes, y aunque en ellos las sensaciones a las que temía se despertaban, no eran lo suficientemente poderosas como para no dejarme disfrutar de la ocasión, especialmente de los momentos en que me recreaba conscientemente pensando en los logros que, como esos, había hecho posibles.

Adquiriendo manejo con el pensamiento intuitivo.

A medida que iba pasando el tiempo, yo ya no tenía que reflexionar acerca de muchas cuestiones, o hacer ningún esfuerzo para comprenderlas, pues las comprendía de modo rápido e intuitivo, gracias a la práctica que tenía en observar cómo eran las cosas en general y a las similitudes de unas con otras.

Quizá por mi trabajo, o sencillamente porque desde niño me gustó fijarme en los demás, en su comportamiento, en su naturaleza, etc., ahora continuaba haciéndolo, al igual que observaba a la vida en general. Al tiempo mi visión de las cosas se fue haciendo más intuitiva, debido al conocimiento que la atenta observación de los fenómenos que acontecían a mi alrededor me proporcionaba. Fui comprendiendo cómo las cosas que me condicionaban a mí

eran las mismas que movían y condicionaban a los demás en general. No me refiero a que pensara que eran exactamente las mismas, pues cada individuo tiene su propia historia y características; pero sí que el modo en que actuaban los condicionamientos eran similares en todas las personas, siempre mirándolo desde el punto de vista de la supervivencia. Es decir, siempre era el miedo, el ansia, el deseo o como lo queramos llamar, el que dictaminaba la mayoría de las acciones de los demás, al igual que las mías, con el fin de ayudarnos a sobrevivir. Así, por ejemplo, cuando miraba a una chica que se había arreglado para salir el sábado noche, veía, además de la chica en sí, los motivos por los que lo había hecho, consciente o inconscientemente, que no eran otros, según mis observaciones, que los de satisfacer sus deseos de gustar a alguien concreto, o a los demás en general, con el fin de mejorar su vida, ya fuera con la simple satisfacción que le produjera gustar a los demás, lo cual además de proporcionarle ese placer podría facilitarle las cosas, o encontrando su futuro esposo, con lo que supuestamente le sería más fácil sobrevivir, tener hijos y poder criarlos, etc. Y la cosa no quedaba ahí, en por qué se había arreglado consciente o inconscientemente, sino que además comenzaba a ver cada acción que realizara, ella o cualquier otra persona, como la consecuencia de la condición que realmente la había movido a realizarla, aunque ella eso no lo supiera. Y así con todo tipo de actos míos y de los demás: desde un cambio de mirada a una determinada conversación o cualquier otra acción, todas las veía condicionadas y motivadas por temores, ansias o deseos.

Todo esto comenzaba a verlo no ya de forma analítica y puntual como me sucedía al comienzo de mi andadura por este camino, sino como un constante devenir de acciones y reacciones todas ellas motivadas por causas con un origen común.

El miedo fue cediendo a la razón.

Aun así, aunque yo fuera capaz de ver todo aquello, continuaba teniendo, como se suele decir, más miedo que vergüenza, sólo que cada vez disponía de más herramientas y de un mejor manejo de éstas con las que hacer frente a esos miedos.

Cada vez que tenía que hacer frente a cualquier situación lo hacía consciente de que el terror sólo llegaba hasta el pánico, y puesto que a mí eso ya no me asustaba, o si lo hacía me daba igual, en ningún momento dejaba que condicionara mis acciones. Pues ahora sí, aparte de entregarme a las posibles peores consecuencias que me pudiera imaginar, comenzaba a ser realmente consciente de que las sensaciones sólo son sensaciones, al igual de que los pensamientos son únicamente pensamientos; con lo que cada vez que me encontraba ante cualquier situación que me produjese temor, me iba resultando mucho más fácil afrontarlo, teniendo bien claro que lo único que pasaría, aparte del tiempo y los acontecimientos que en su transcurso hubieran de suceder, sería que experimentaría eso: miedo.

Este tipo de actitud no sólo la iba adoptando ante las situaciones que temía típicas del pánico y de la agorafobia en general, sino ante cualquier situación en la que el miedo jugase un papel importante, que en mi vida, como en la de cualquier ser humano, eran muchas.

Resultó que el miedo lo experimentaba de igual manera ante un peligro real que imaginario. En mí, y supongo que en los demás, funcionaba igual uno que otro; por lo que afrontarlo me resultaba también igual. Así, esas situaciones que por el azar de la vida me iba encontrando y que, aun no siendo imaginarias, también me resultaban temibles, encontraban el mismo tipo de solución: "Bueno, ¿cómo mucho qué me puede pasar?", me decía. "Que experimente miedo, a lo sumo pánico". "Por lo demás, el destino, nunca se sabe". "Trataré de actuar con sentido común y punto". Y

dado que a lo que se suele temer es a lo desconocido, y yo cada vez tenía más claro adónde conducía el temor, iba encontrando cada vez más calma con esos planteamientos fruto del aprendizaje.

Aprendiendo del ansia y del deseo.

Llegó la primavera del 2001. Por aquella época ya había realizado grandes progresos. Del disco-bar había aprendido, entre otras muchas cosas, cómo la mayoría de las veces que durante años había puesto una canción, lo hacía deseando que gustase a todos los clientes. Lógicamente, era imposible cumplir esa cantidad de deseos, pues si se calculan las canciones que en una sola sesión de unas cuatro horas se ponen, a una media de unos tres minutos por canción, y a ello le añadimos la cantidad de personas que solía haber en el establecimiento, podremos comprender lo absurdo de desilusionarse cada vez que pensaba que a alguien concreto, o al público en general, no le había gustado alguna canción o parte de la música que había puesto.

Lo que pude ver con esto fue cómo durante los últimos años me había ejercitado, mediante esa actividad y también con otras costumbres, en la práctica de desear que todo el mundo me diera su beneplácito; a disfrutar con él y no tolerar la más mínima crítica, y a sufrir cuando aquello no era como yo lo deseaba.

Comprendía con ello cómo se habían formado, poco a poco, algunas de mis cogniciones al respecto, lo cual, aparte de hacerme sentir culpable de mis propios males, me hacía entender un poco mejor como funcionaba mi ser.

Sin embargo, este tipo de cuestiones me llenaban de dudas, pues, si lo que andaba buscando eran las cosas que me hacían sentir bien... ¿cómo debía plantearme mi trabajo sin dejarme llevar por el deseo del éxito, cuando

tener éxito significaba estabilidad económica, garantía para nuestro sustento que me hacía sentir bien?.

De momento hube de contentarme con concluir que de lo que se trataba era de buscar la satisfacción en un término en el que la apatía hacia las cosas no impidiera realizarlas, y disfrutara haciéndolas; sin ansiar unos determinados resultados, sencillamente intentando hacer las cosas lo mejor posible, sin más; buscando disfrutar mientras hacía cualquier actividad, sin fijarme demasiado en el futuro ni tampoco en el pasado, e intentando vivir y saborear cada momento presente.

Aquellas fueron mis primeras conclusiones al respecto. Más adelante sacaría más. Diferenciaría entre el placer de las cosas bien hechas, con agrado, con amor, humildad, como son, tal cual, que no pide nada a cambio; y el placer adictivo que nos produce todo aquello que engorda nuestro ego, atrayéndonos e incluso atrapándonos y limitándonos con sus redes.

Llegó el verano de 2001, y pude ir de vacaciones con mi mujer, mis hijos y unos amigos. No podía ignorar cómo había cambiado mi vida durante aquel año, lo que me fortalecía aún más. Aun así, continuaba estando muy agitado. Seguía practicando deporte y escribiendo diariamente, ambas actividades me hacían sentir muy bien. También me gustaba practicar por los caminos, por los que, a pesar de haber pasado un año, todavía me seguían dando pequeños amagos, sólo que ahora apenas si les concedía importancia, pues, realmente, eso no impedía el normal desarrollo de mis actividades cotidianas ni que pudiera pasear por ellos disfrutando, sobretodo, al ser consciente de lo que había logrado en aquel año; de la suerte que tenía de poder caminar por ellos.

Por lo demás, en numerosas ocasiones continuaba sintiéndome triste y deprimido. Por ejemplo, en las que me preguntaba qué sentido tenía vivir, mientras observaba a algún anciano, aunque éste viviera alegremente. Sin embargo, salía de ese estado de tristeza en el momento en

que me lo proponía. Para ello, bastaba con cambiar mis pensamientos por otros más prácticos que me sirvieran para sentirme mejor, aunque yo no los considerase más realistas, pues para mí tan real era lo que pensaba acerca de la vida bajo esa química de la depresión que lo que pensaba acerca de ella cuando la miraba alegremente. Así pues, a pesar de que yo no considerase una realidad más real que la otra, lo que sí veía claro es que pensando una cosa (pesimista) me sentía triste, y pensando otra (optimista) dejaba de sentirme triste y me sentía bien, incluso alegre en ocasiones; y puesto que lo mío, lo que había decidido, era tirar "p'á delante", no tenía demasiado sentido dejarme llevar por la tristeza, por lo que en ocasiones, si me costaba trabajo cambiar mi modo de pensar, me ayudaba realizando alguna actividad que me facilitara ese propósito, como escribir mis reflexiones en mi diario.

Así fueron pasando más y más meses: Escribiendo, analizando, observando, esforzándome y, en definitiva, aprendiendo.

Continuaba visitando a mi psicóloga, sólo que ahora de forma mucho más irregular.

No paraba de enfrentarme con todo tipo de situaciones imaginarias que me aterraran. Así, el temor a que a alguno de los míos le sucediera algo se representaba en mi cabeza a modo de recurrentes pensamientos; ante los cuales reflexionaba, una y otra vez, y me enfrentaba a los temores que éstos traían, concluyendo, generalmente, que la vida es así; que de nada sirve luchar contra la muerte pretendiendo que nunca exista; que podemos tomar tantas precauciones como para evitar todo lo evitable; pero eso no nos salvará de morir algún día, ni siquiera nos garantizará que lo vayamos a hacer más tarde.

Lo único que podemos hacer es aceptarlo y vivir día a día, intentando no preocuparnos demasiado del mañana y ocupándonos del presente. Y si el miedo es lo que nos

preocupa de la muerte, intentar manejarlo como a cualquier otro miedo.

No obstante, aun a pesar de esas conclusiones, a mi mente volvían una y otra vez éste y otros miedos; y una y otra vez los observaba y aprendía de ellos para poder superarlos.

Ya no deseaba salir de esa situación; lejos de ello, me gustaba lo que estaba haciendo.

El tiempo continuó su curso, y este modo de vida se fue convirtiendo en una razón de ser. No sólo trataba de superar mis angustias, sino que además me gustaba lo que estaba haciendo.

Así, los pensamientos y cuestiones que más me asustaban iban pasando (en cuanto a la escala que utilizaba para medir la ansiedad se refiere) a otros niveles más bajos, moviéndose entorno al 7 dentro de la escala de 0 a 10. Y, en la medida que esto iba siendo así, se convertían en mis grandes temas de análisis y afrontamiento, pudiendo ahondar más en ellos gracias a que cada vez me iba asustando y agitando menos tenerlos en mi mente y observarlos para comprenderlos.

Estos grandes temas al principio parecían ser innumerables en cuanto al número de ellos; pero, tal y como les sucedió a las sensaciones temidas, pronto vi que eran siempre los mismos y muy similares unos con otros. Con el mismo punto de partida común, al igual que el miedo a las sensaciones, que no era otro que el miedo a morir, aunque en estos grandes temas ahora ya el miedo a morir resultaba más lejano y encubierto.

El trabajo.

Al principio de toda esta historia me asustaban mis "mareos" en sí, y las consecuencias nefastas que a mi vida le podrían traer. Una de esas consecuencias era la de no ser capaz de realizar ningún trabajo del que vivir; eso me asustaba mucho. Cuando experimentaba las crisis de pánico, el pánico era la manifestación de lo cercana que creía que estaba mi muerte y del temor que tenía a que eso fuese cierto. Posteriormente, cuando mis sensaciones dejaron de causarme pánico, y mis pensamientos obsesivos me aterraban, ya no temía a una muerte tan inminente; pero sí la veía bastante cercana y amenazante debido a cómo experimentaba aún las sensaciones propias del miedo (con bastante intensidad), así como a la química en la que me encontraba inmerso, y al modo que tenía de responder ante esos pensamientos obsesivos, creyendo, a menudo, que lo que vaticinaban estaba próximo a sucederme. Pasado un tiempo, en la época que ahora relato, estos temores no me aparecían ya a modo de pensamientos tan obsesivos y alarmantes; pero aún me seguían apareciendo como cuestiones muy preocupantes que contribuían a mantener mi ansiedad bastante elevada, en función de lo lejana o próxima que en ellas hallase la posibilidad de morir por su causa, en este caso por no poder sobrevivir si no era capaz de hacer mi trabajo.

Dicho esto, cualquiera puede pensar que nadie se muere porque no pueda desempeñar un trabajo determinado, lo cual es cierto, por eso no era pánico lo que experimentaba al pensarlo, sino ansiedad. Con una intensidad proporcional al grado de acercamiento al miedo a morir que tenía tras el temor a fracasar profesionalmente.

Así, ahora veía mucho más lejano el peligro de no poder sobrevivir por esa causa; sin embargo, aún me quedaban temores al respecto, y me conducían a querer salir de esa situación, deseando, por ejemplo, ser profesional de cualquier otra en la que imaginara que no tendría ningún

problema de subsistencia, normalmente, porque no le viese los inconvenientes que a la mía.

De ese modo, gradualmente la ansiedad extrema se iba convirtiendo en una ansiedad más moderada, pasando luego a convertirse en deseo, en este caso de ser profesional de otro tipo de trabajo. Pero siempre en la misma línea de actuación, movida por los mismos hilos. Experimentándose con mayor o menor intensidad, en función del temor que representara el objeto de atención causante de mi ansia o deseo, en este caso el trabajo.

Así, cada vez que quería ser algo que no era, si profundizaba en el porqué de esa querencia, encontraba tras de sí los auténticos motivos (infundados en muchas ocasiones) de la misma, e iba actuando más en consecuencia.

Y, de este modo, mi trabajo fue pareciéndome menos molesto y más meritorio, gracias a que cada vez podía profundizar más en cualquier cuestión, debido a las habilidades que había ido adquiriendo, las cuales me permitía emplear un pensamiento cada vez más rápido e intuitivo ante las cosas que me importaban, a la vez que crearme una filosofía de vida acorde a mi nuevo modo de verlas.

Pero, no se vayan a llevar una idea equivocada de que mi visión del trabajo, como del resto de mis preocupaciones, cambió sólo con un par de reflexiones, pues, reflexiones, fueron bastantes, y, sobre todo, una vez más, fueron la atención a cada pensamiento que tenía al respecto, el esfuerzo para modificarlo por otro más acorde con mi nuevo modo de pensar, y el actuar consecuentemente, aunque la apatía y la pereza me invitaran a hacer lo contrario en muchas ocasiones, los elementos que me ayudaron a cambiar mi modo de ver las cosas y a sentirme cada vez mejor.

Mientras tanto, continuaba con mis exposiciones esporádicas, abarcando situaciones más complicadas.

Durante los últimos meses había hecho algunos viajes en autobús, y a finales de aquel verano me decidí a viajar a Madrid, solo y en tren.

Hacía ya más de un año que me había iniciado en las exposiciones, y consideraba desde los comienzos como colofón a esta especie de carrera, la acción de desplazarme solo hasta Madrid, preferiblemente en tren, pues una vez que se cierran las puertas no hay más remedio que aguantar en él.

Pasé un breve mal rato, en absoluto comparable a las primeras semanas de exposición durante el año anterior. El resto del viaje fue bastante bien.

Anduve de compras por la capital durante varias horas, y en una ocasión tuve un amago que desapareció pronto, en cuanto puse atención a mis pensamientos. Comí en un restaurante de la estación, y los peores momentos del día, nada comparables con los peores momentos de cualquier día del año anterior, los pasé inmediatamente después, cuando el sopor hizo su aparición y mi atención dejaba paso a alguno de mis miedos. Minutos más tarde me despejaba, y, siendo consciente de lo bien que había ido todo y de cómo en un solo año era capaz de moverme por cualquier lugar sin que me limitara ya ningún miedo sin sentido aparente; lloraba de la alegría.

Llegué a casa y di por concluida mi recuperación, en lo que a exponerse a sitios se refería (aunque, debo decir que aún guardo una cierta inclinación a practicar con situaciones que considere inofensivas en sí, pero que despierten en mí aquellas sensaciones a las que temía, como con atracciones de feria y otras por el estilo). En ese momento decidí que en lo sucesivo me dedicaría a trabajar más acerca de mis obsesiones y mi sensación de pérdida, tristeza o depresión.

A esto último, la pérdida, le había dedicado tiempo de reflexión desde los primeros días que apareció con tanta fuerza en mi vida.

Reflexionando sobre la naturaleza de la pérdida (o depresión).

Reflexionaba una y otra vez acerca de cómo era exactamente esa emoción de la pérdida, y qué papel podía jugar en la naturaleza humana y en la de otros seres vivos, puesto que ya desde mi época en el colegio había visto a las personas como el resultado de un proceso evolutivo natural, y consideraba que tenemos mucho en común con el resto de las especies. Así, fijándome en lo que experimentaba cuando sentía pánico, que era un miedo terrible a morir inminentemente, podía ver que, además de eso, experimentaba esa sensación de que todo estaba perdido, que era la que verdaderamente me paralizaba, pues la ansiedad en sí tendía a movilizarme buscando la huida o la lucha, aunque fuera mentalmente. Sin embargo, lo peor de la crisis de pánico para mí, posiblemente eran esos momentos en los que la emoción subyacente a la creencia de que todo se acabaría rápida e inevitablemente, hacía su aparición dejándome exhausto y abatido por unos momentos, y en muchas ocasiones triste y desesperanzado una vez pasada la crisis.

Dado que para mí había sido, y era, muy relevante la comprensión del pánico y la ansiedad como herramientas para la supervivencia, intenté buscar respuestas al sentido de la depresión, fijándome en el papel que pudiera desempeñar cuando aparecía durante una crisis de pánico, momento en el que creía que me jugaba la vida; pero, por más que me preguntaba, no hallaba ninguna respuesta que me resultara práctica.

Así, sabía que la ansiedad preparaba al individuo para poder responder ante la situación alarmante motivo de esa ansiedad; pero, ¿qué sentido tendría quedarse inmóvil?, que es a lo que invitaba aquella emoción.

Me había fijado, en algunos documentales, en cómo las presas peleaban o intentaban huir de sus cazadores, movidas por su ansiedad. También cómo, en muchas ocasiones, se quedaban quietas, inmóviles ante la evidencia de que había llegado su fin. Parecía que esto les evitara sufrimiento; pero, aun así, ¿cómo contribuía eso a su supervivencia? ¿Tal vez porque en ocasiones, ante la quietud de su presa, el depredador dejara a ésta libre, tal como ocurre en ocasiones, cuando un espectador taurino se ve sorprendido por un toro, quedando inmóvil siendo esta su salvación? Y, sin llegar a un momento tan decisivo, sino cuando a un animal cualquiera se le ve triste, abatido, quizá porque ya es viejo o está herido y advierte próximo su fin, ¿en qué le beneficia su depresión? ¿Quizá en que de ese modo no malgasta energías y se limita a hacer lo imprescindible, aumentando así sus expectativas? ¿Quizá en que, de algún modo, así sufre menos? Nunca he podido responderme con convicción a esa cuestión; pero sí he podido aprender cómo funciona en mí esa emoción y los comportamientos y pensamientos que con ella imperan, y decidir sustituirlos en lo posible por otros más animosos y alegres. Y aunque en ocasiones actúe bajo la influencia de la pérdida, normalmente prefiero no dejar que esa emoción me embargue.

El abandono de los medicamentos.

Debió ser a principios de aquel verano de 2001 cuando dejé de tomar los ansiolíticos, aconsejado por el doctor que me los había recetado. Pasé un par de días bastante más agitados de lo normal durante aquellas fechas, y pronto no los eché de menos. Pasó el tiempo con algunos incidentes en los que me manejé fácilmente gracias a las herramientas que había aprendido a usar, y a finales de noviembre de 2001 abandoné completamente la medicación al dejar de tomar los ISRS.

Durante los primeros días en los que no consumía aquella medicación observé unas sutiles sensaciones como

eléctricas y momentáneas en distintas partes de mi cuerpo, pero no me originaron ningún tipo de molestias. Más adelante, pasadas algunas semanas, comenzaba a notar cómo los alimentos ganaban en sabores y me estaban aún más ricas las comidas. También el sexo ganó notablemente en lo que a sensaciones se refiere, volviendo a ver a las mujeres más atractivas y sexis (en eso había salido perdiendo mientras tomaba aquella medicina).

Pronto comencé a notar de nuevo esa sensación genital que parecía tirar de mí en las ocasiones en que me encontraba ansioso, la cual se había atenuado notablemente con el consumo de estos fármacos para mi beneficio. También mi estómago volvió a ser muy sensible y susceptible de experimentar cambios propios de la ansiedad.

En dos o tres meses mis obsesiones habían vuelto a manifestarse con toda su energía. Mi agitación mental era enorme, ya no dormía todo lo bien que antes y mi vientre se descomponía con enorme facilidad.

Sin embargo, ante mis sensaciones en general así como ante los sitios y situaciones que me despertaban algún temor, seguía manejándome estupendamente, al igual que con mi ánimo que, de momento, no se vio amedrentado por esa nueva situación. Lejos de ello, sentí como si se tratara de efectuar una segunda parte, lo que me motivó bastante, ahora ya sin ningún tipo de medicamentos, pero con bastantes más recursos o habilidades personales.

SEGUNDA PARTE CAPÍTULO VIII

COMPRIENDIENDO EL FUNCIONAMIENTO DE LAS OBSESIONES Y DE LA MENTE EN GENERAL

Nuevamente obsesiones.

Comencé por centrarme en mis obsesiones, las cuales me hacían rozar al pánico cuando las vivía intensamente. En esos momentos puntuales, mi atención pasaba de estar dirigida a las imágenes mentales que mis temidos pensamientos ponían frente a ella, a dirigirse a la sensación física que había hecho saltar repentinamente la alarma, y, automáticamente, respondía ante esa sensación con energía, dirigiendo toda mi atención, e incluso mi ira, hacia la falsedad de la creencia que había causado aquel ligero pánico, y buscaba por unos instantes el lugar al que había que ir a enfrentarse a esas obsesiones. Pero esto no hacía más que complicar aún más la situación, pues no había ningún lugar al que ir, esos miedos únicamente tenían lugar en mi mente.

Por otro lado, y puesto que ya no tenía tantas sensaciones temidas a las que atender (la mayoría de ellas ya no me

producían temor en ninguna ocasión), me resultó relativamente fácil centrarme en la “explosión” que parecía efectuarse en mi estómago toda vez que cualquier obsesión, miedo o como lo queramos llamar, se plasmaba en mi mente.

Ante esta “explosión” que se producía en mi estómago yo procuraba responder centrándome en él, con la intención de no amedrentarme por la sensación física en sí. Esto me servía de ayuda por varios motivos: Mientras me centraba en mi estómago, no lo hacía en lo que proponía el pensamiento que me asustaba; por consiguiente, éste se extinguía (de momento). Además, no consideraba a esa proposición como un ente en sí, sino como un conjunto de elementos que, separados unos de otros, no sólo representaban al objeto de mi temor, sino a una sensación física que instintiva e impulsivamente trataba de evitar; y a un pensamiento que acompañaba a esta sensación, de la cual se servía para tomar validez, que se había formado gracias a un conjunto de elementos como la memoria, las conjeturas, la química etc.; pero que, realmente, podría no tener nada de cierto, y, de tenerlo, visto así no me impresionaba tanto. Todo lo cual restaba entidad y validez a ese temor.

Sin embargo, y a pesar de eso, me tiraba horas, días e incluso semanas obsesionado, sumergido en una química narcotizante con la que pensaba, una y otra vez, en las mismas cosas, en los mismos temores.

Consulté varios libros de psicología en los que se hablaba de distintas terapias para el abordaje de estas obsesiones. Uno de ellos aconsejaba entre otras técnicas para el remedio de las obsesiones como las que yo sufría, lo que denominaba: “Exposición prolongada al pensamiento obsesivo y prevención de la respuesta neutralizante”.

Me puse manos a la obra y, tras consultar a mi psicóloga, hice lo que yo consideraba ese tipo de exposición.

Al principio no debí entender muy bien cómo se realizaba, o quizá mi falta de experiencia en ese tipo de exposición se hizo notar, pues yo no conseguía grandes avances.

Así, realmente no me exponía a ellos. Había entendido “exposición y prevención de respuesta”, como si lo que tuviera que hacer fuese prevenirme mediante algún pensamiento alternativo o tranquilizador que, a modo de respuesta, me sirviera ante mis pensamientos obsesivos, creyendo que así perderían valor cuando estos hicieran su aparición ante mí.

Lo que en realidad debía hacer, según comprendí con la práctica y la experiencia, era no emplear ningún pensamiento, ya fuera alternativo o tranquilizador, como respuesta ante mis pensamientos obsesivos, para así exponerme completamente a esos pensamientos obsesivos en mi imaginación; aprender a no luchar contra ellos ni intentar evitarlos, y que dejasen de producirme tanto temor gracias a mi familiarización, comprensión y aceptación de los mismos.

Hasta entonces empleaba equivocadamente pensamientos alternativos como los que había aprendido a utilizar con anterioridad para con el pánico, adoptando esa costumbre (incluso cognición) como técnica para intentar superar a esos miedos que mi imaginación tenía a bien traerme. Lo cual, en esta ocasión, impedía que me expusiese completamente a ellos y dejasen así de atormentarme recurrentemente.

En un principio no me di cuenta de aquel error, fruto de la aplicación sistemática de otras técnicas aprendidas anteriormente, y cada vez que en mi imaginación aparecía algún pensamiento al que temiese, luchaba mentalmente por quitármelo de encima, empleando algún pensamiento alternativo para intentar tranquilizarme y que con éste desapareciera el anterior. En poco tiempo, ese empleo de un pensamiento alternativo con el que intentaba tranquilizarme y que desapareciera mi temor, e incluso su supuesta amenaza, se había convertido en una práctica

automática y compulsiva ante el surgir de cualquier temor que me alarmase, con lo que no dejaba que éste se expusiese sin censura en mi mente y no cesaba de causarme temor. Lejos de eso, así se convertía en una obsesión para mí.

Pondré un ejemplo: Imaginemos que pensaba y me asustaba por la supuesta posibilidad de hacer daño a alguien. Inmediatamente, utilizaba uno o varios pensamientos alternativos, tales como... "Eso no ocurrirá porque no deseo hacerlo, además el mero hecho de pensar en ello me aterra y me hace sentir culpable, luego no es algo que quiera hacer", y lo hacía con la finalidad de desvirtuar mis temores. Pero, aun así, ese pensamiento que me atemorizaba, volvía a aparecer, y yo volvía a emplear un pensamiento alternativo tal como... "Para que eso ocurriese, tendría que perder la razón". Y, nuevamente, poco después volvía a tener en mi cabeza aquel temor, pues siempre cabía la posibilidad, y más aun en mi imaginación, de perder la cabeza o de que me sucediera cualquier cosa a la que temiese. "Bueno, si llegase a hacer algo así, pediría algún tipo de ayuda psiquiátrica", podría continuar diciéndome para tranquilizarme. Y así entraba otra vez en esa química obsesiva de la que me resultaba más que difícil salir, y en la que podía permanecer varios días continuados sin apenas tregua.

Sin embargo, en una ocasión, intentado exponerme y reflexionando acerca de un temor, pude acercarme más al pensamiento que tanto me obsesionaba, no tanto como para exponerme verdaderamente a él, pero sí como para intuir que aquello había comenzado a cambiar. Del mismo modo que en los comienzos de mi exposición a los sitios pude observar cómo cambiaba aquella primera cognición en el supermercado, pude ver ahora que algo había cambiado; me adentraba en el pensamiento que tanto me aterraba, discretamente, pero lo hacía. Aquello me hizo sentir que estaba dando con el "quid" de la cuestión.

Decidí exponerme a mis pensamientos, animado por la intuición de cambios que presentía. Lo hice del siguiente modo:

Me situaba en un lugar cómodo y tranquilo, en el que pudiera intentar pensar, o, mejor dicho, visualizar mentalmente las imágenes que tanto temía. Posteriormente visualizaba esas imágenes en mi mente y las mantenía durante quince o veinte minutos, observando todo cuanto mi imaginación plasmaba respecto del pensamiento obsesivo que me aterraba, sin quitarle validez mediante otros pensamientos alternativos y tranquilizadores. Ponía en mi mente el pensamiento que tanto me angustiaba y dejaba correr mi imaginación, entre aquella especie de pesadilla, sin ponerle ningún tipo de traba ni de pensamiento alternativo. Dejaba que en mi mente apareciera mi más terrible miedo con todo lujo de detalles y lo observaba muy atentamente.

Como es natural, experimentaba las sensaciones típicas de la ansiedad elevada, como palpitaciones, angustia, etc., y el deseo de huir de aquel pensamiento. Sin embargo, pude ver cómo, al igual que en el otro tipo de exposición que conocía, la ansiedad subía hasta mantenerse en un punto bastante elevado, en el que permanecía durante varios minutos. Pasado este tiempo, sin dejar de mantener la atención en ese pensamiento aterrador, ésta bajaba a un nivel mucho más llevadero, momento en el que consideré aconsejable permanecer unos minutos más observándolo atentamente, de modo que lo percibiera como algo con lo que estaba familiarizado, comprensible e inocuo; mucho menos peligroso.

Realicé pues, esta primera exposición a uno de mis temidos miedos con total éxito, por el momento.

Después de aquello me dirigí a la piscina a nadar un poco, como lo solía hacer durante aquella época a esa hora de la tarde. Fue entonces cuando comencé a pasarlo verdaderamente mal. Estaba totalmente alerta por si haber cometido aquella osadía me invitaba a hacer

verdaderamente algún acto del que me arrepintiera toda la vida. Me sentía tremendamente culpable. Aunque sabía perfectamente que no había hecho nada malo, sólo tenía que cruzarme con los demás para sentirme despreciado y recriminado. Eso sin contar la tremenda agitación mental que tenía, la cual podía calmar a duras penas mediante el ejercicio de nadar.

Llegó la noche y mi mente me volvió a traer aquella imagen, la cual volví a contemplar, no con tanta nitidez, pero lo hice. A la mañana siguiente, nada más despertar, lo mismo. A media mañana volví a situarme en el lugar que lo había hecho el día anterior y a exponerme durante largo rato a ese temor. En esta ocasión la ansiedad que experimenté fue menor a la del día anterior, pero no así el sentimiento de culpa y la ansiedad que en general me acompañó el resto del día, temeroso de que pudiese cometer alguna locura tras aquella exposición.

Por lo demás, ese y el siguiente día fueron similares al anterior, y la ansiedad experimentada durante la exposición bastante más baja que el primer día, pero no tanto menos que el segundo. Era bastante manejable aun así.

Sin embargo, mi temor a que realizara alguna locura continuaba manteniéndome totalmente alerta. Estaba tan preocupado por si la había cagado al atreverme a realizar semejante barbaridad, que decidí ir de compras a algún supermercado con el fin de comprobar (compulsivamente) que mis cogniciones seguían funcionando igual, e ir a cualquier sitio seguía siendo posible para mí, aunque me hubiese atrevido a acometer aquella empresa.

Las compras y la visita al supermercado, en general, estuvieron bien en cuanto a que, como era de esperar, no experimentaba pánico ni mucho menos; sin embargo, y dado que no hacía más que buscarme síntomas que confirmaran mis sospechas, y que quien la busca la encuentra, comencé a pensar y creer que ahora, en aquella situación, no sería capaz de viajar solo a Madrid, lo cual me

adentró en la sensación de pérdida y tristeza. Minutos más tarde, mientras comía en casa con mi familia, presa de una gran agitación mental, al tiempo que escuchaba a mi mujer hablar acerca del viaje que al día siguiente realizaríamos precisamente a Madrid con unos amigos, sentí un amago de pánico a la vez que una sensación fuerte en el estómago. Aquello me hundió fulminantemente, tal y como me había ocurrido hacía más de año y medio. La profunda emoción que anunciaba que todo estaba perdido, me "acojonó" totalmente. Respiraba profundo mientras veía que todo se había ido al traste. No había futuro para mí en ese momento en que sólo alcanzaba a ver el fin.

De inmediato dejé de comer y me dirigí a dar un pequeño paseo hasta una glorieta que se encuentra cerca de mi casa. Me senté allí y miraba lo lejanas que me parecían las distancias. También recordé cuán familiar me resultaba aquella sensación de vacío. Recordé cómo la había experimentado en más ocasiones que la anterior, sólo que nunca me había asustado tanto por ello como en esas dos.

A lo largo de mi vida la había experimentado varias veces. Era una sensación que surgía cuando creía que todo estaba perdido a consecuencia de algún acontecimiento que me hubiera sucedido, y la cual se acompañaba de pensamientos con los que me decía a mí mismo que nada merecía ya la pena.

Pero para entonces ya disponía de muchas herramientas y o habilidades, y aquello me hizo recordar a su vez, que a mí me daba igual poder ir o no solo a Madrid, experimentar o no amagos de crisis. No necesitaba más, con poder pasear hasta aquella glorieta, ir a desayunar a la churrería y, en suma, hacer las pequeñas grandes cosas que podía hacer me era más que suficiente.

De inmediato, aquella sensación se desvaneció al pensar así, dejando paso a una agitada sensación de contento; mi ansiedad era notable.

Tremendamente nervioso consideré el momento oportuno de tomar un ansiolítico, y así lo hice. ¿Por qué no? Intenté concentrarme en tocar mi piano, y aunque no lo conseguí,

poco a poco, mi nerviosismo cedió. Pasaron una o dos horas y me dirigí al gimnasio. Hice deporte, que resultó tan agradecido como siempre, al tiempo que sabía que no necesitaba más, lo cual me reconfortaba y generaba mayor seguridad en mí.

A la mañana siguiente fuimos, toda la familia, en tren a Madrid. Allí, nos juntamos con unos amigos en el zoológico, pues visitarlo era el motivo de nuestro viaje.

Mis nervios estuvieron a flor de piel durante casi todo el día, pero eso me era familiar.

De regreso al pueblo nos subimos en el tren correspondiente. Había mucha gente en él, sobre todo gente joven. Pronto descubrí que se trataba de gente que iba al Viña-Rock, un festival que dura varios días y se celebra en una localidad de Albacete.

Entre los jóvenes los había muy variopintos. Algunos vestían ropas militares, quizá de cuando hicieron el servicio militar, quizá prestadas por su hermanos mayores; otros vestían al clásico estilo punk; los había raperos, y otros sin definirse por su forma de vestir dentro de ningún grupo urbano.

Los asientos que nos correspondían según nuestros billetes estaban ocupados por 4 jóvenes. Les pedí que se levantaran y accedieron.

El tren se puso en marcha con nuestro vagón repleto de gente. Había gente sentada en todos los asientos; gente de pie en los pasillos y gente sentada en el suelo y en las zonas próximas a las puertas de acceso al tren, que son espaciosas por carecer de asientos.

Sonaba la música, procedente de distintos aparatos que los chavales portaban, cada uno con la preferencia musical de su dueño. Se podía apreciar un rap en castellano y también rock.

El humo de los porros comenzaba a hacerse notar, como el descaro de quienes los hacían. Los litros rulaban por doquier y se formaba algún altercado.

Nosotros nos encontrábamos situados en el último asiento del vagón, pegados ya con la pared del servicio, el cual no paraba de recibir gente para realizar todo tipo de necesidades.

Mis hijos leían plácidamente unos cómics, y mi mujer estaba bastante tranquila ante aquel espectáculo. Yo, sin embargo, había comenzado a agobiarme en el momento en que comenzó a marchar el tren y consideré la posibilidad de que con el ciego (borrachera) que llevaban, alguno de ellos fuera a caer torpemente sobre mis críos.

El tren continuaba su marcha y la movida del vagón también. Junto a nuestros asientos se amontonaba la gente que en ocasiones vociferaba en espera de poder ocupar el lavabo. Recuerdo que uno de los chavales, el que más hizo esperar hasta que salió del water, era alto y delgado. Tenía un peinado punky total. Por el centro de su cabeza se erigían sus pelos como si formaran una alineación de pinchos finos y largos, de unos treinta centímetros, que casi daban con el techo del vagón. Sus ropas también eran punkys: llevaba unas botas negras, tipo militar; vaqueros bien estrechos, raídos como su camiseta blanca sin mangas; por llavero llevaba como una docena de los distintivos que la casa Mercedes pone en la parte delantera de sus coches, cogidos éstos por un colgante y éste al pantalón. Entró con buen aspecto al lavabo y salió con cara de estar totalmente ido.

La puerta del servicio era golpeada fuertemente una y otra vez, y yo, ante semejante panorama, empecé a agobiarme cada vez más.

Mi mente comenzó a imaginar distintos altercados de alguno de estos jóvenes para conmigo y mi familia.

Imaginé que alguno se caía con torpemente encima de alguno de mis hijos y que yo tiraba de él con fuerza para

que no los dañase, a lo que él se envalentonaba e intentaba golpearme y yo le respondía con violencia. Inmediatamente pasó por mi cabeza mi detención, encarcelamiento y demás miedos. En esos momentos sentí un amago de pánico motivado por una fuerte sensación en el estómago. Automáticamente, dirigí mi atención, furioso, hacia el motivo del amago de crisis, y con la misma energía me dije a mí mismo: "Bueno, y qué". "Qué coño pasa porque me suceda lo que me temo". "Si alguno de estos la lía con los míos y no hay más remedio que actuar así, lo hago y punto". De inmediato comencé a sentirme mejor, aunque continué atento y ansioso a la vez.

Entre tanto llegó el revisor y me avisó de que ese no era mi vagón, pues ese se separaba en la próxima estación, junto con otros vagones del tren, para dirigirse a Albacete en lugar de continuar hacia el sur (menudo despiste).

En la siguiente parada nos bajamos de ese vagón y nos subimos en el que nos correspondía, que era mucho más tranquilo.

Reflexioné, durante lo que quedaba de viaje, acerca de lo que me había ocurrido. No era, ni con mucho, la primera vez que me sucedía algo similar; pero sí la primera que me resultaba tan emocionante, nunca mejor dicho, desde que había dejado los fármacos, por lo que tomé buena nota de los cambios, los cuales consistían en el aumento de la intensidad de una sensación a la que temía en el estómago, algo fácilmente superable; esa mayor sensación genital que parecía tirar de mí en los momentos de ansiedad, algo a lo que también me podría acostumbrar y controlar con cierta facilidad; una emoción de pérdida (o depresión) más fuerte que lo habitual cada vez que experimentaba algún amago de crisis, lo cual comprendía a que se debía, pues era la manifestación de la vieja creencia de que todo estaba perdido al experimentar algún amago de pánico. Esto último me preocupaba un poco más; pero ahora lo veía también superable mediante la práctica consistente en cambiar el pensamiento fruto de la creencia de que procedía, en el momento en que experimentase

aquella emoción, por otro más realista, pues ya no consideraba que fuese cierto que todo estuviera realmente perdido por el simple hecho de experimentar esa emoción. También habían cambiado mi estado de nerviosismo y tensión en general, para lo que pensé en practicar algunas técnicas de relajación, pues ahora sí veía posible aprender a relajarme.

Descubriendo cómo se origina la relajación mental.

De un tiempo a esta parte me venía fijando en el porqué de que me relajara mientras nadaba o hacía pesas, y, en ambos casos, encontré una explicación.

Mientras nadaba tomaba una bocanada de aire cuando sacaba la cabeza del agua para ello, y lo iba expulsando lenta y regularmente mientras daba tres o cuatro brazadas con la cabeza bajo el agua y a poca velocidad, y así sucesivamente, lo que regulaba el ritmo de todo mi organismo en general. Al tiempo, debía esforzarme por pensar en la coordinación de los movimientos de mis brazos y piernas, lo que impedía que estuviera totalmente absorto en mis preocupaciones, haciendo un ejercicio de concentración con el que desviaba mi atención de los pensamientos que me producían tanta agitación mental, aunque sólo fuera durante momentos, lo que ya era suficiente para bajar el nivel de ansiedad que experimentaba. A eso había que añadir la química que se produce durante y posteriormente a la actividad deportiva; pero a mí me interesaban especialmente los motivos conductuales que me producían aquella mejora.

En el ejercicio con pesas, también observé parte de los motivos que contribuían a que me relajara mientras practicaba ese deporte. El resultado fue el siguiente: Cada vez que iniciaba una serie con un determinado peso (para todos aquellos que no sepan en qué consiste esto de las series con peso, les explicaré que se trata de realizar una serie de repeticiones, entre 10 o 12 normalmente, de un

determinado ejercicio consistente en ejecutar un movimiento dado con un peso que nos permita llevar a cabo dicha serie de movimientos; pero con el que las últimas repeticiones nos cueste trabajo hacerlas) podía, como en la mayor parte de mis actividades cotidianas, estar pensando en cualquier otra cosa mientras realizaba parte del ejercicio; pero cuando andaba ya por las últimas repeticiones, debía concentrar toda mi atención en el ejercicio o movimiento con peso que estuviera realizando para poder ejecutarlo, debido a lo pesado que ya resultaba. Eso interrumpía momentáneamente todos los demás pensamientos, los cuales eran causa de mi agitación, pasando así a un estado más calmado. A ello se le añadía que, para realizar ese esfuerzo y levantar un determinado peso, había que motivarse suficientemente mientras lo estaba haciendo con lo cual me sumergía en la química de la emoción positiva durante el tiempo que pasaba en el gym (parte del cual transcurría charlando), convirtiéndose en una hora en la que conseguía apartarme, durante momentos alternos, de mis preocupaciones, todo lo cual contribuía a que me relajara y disfrutara del momento.

Así pues, había comprendido que cuando conseguía concentrar mi atención en un objeto dado, sencillamente me relajaba; sin más. De este modo vi la importancia que la capacidad de concentración y atención tenían en el manejo de mi ansiedad, así como de la motivación positiva, y comencé a practicar algunas técnicas de relajación, ahora ya pudiendo hacerlo y sacándoles muy buen provecho.

Algunas técnicas de relajación.

De las técnicas de relajación más accesibles que encontré entre, se encontraba la Relajación progresiva de Jacobson, de la que, en principio, saqué una especie de variante casera, consistente en apretar fuertemente todos mis músculos (todos los que fuera capaz de apretar a la vez) durante unos segundos, y soltar después mientras me fijaba en la sensación de relajación que se quedaba en ellos. Este tipo de ejercicio me resultaba fácil de utilizar gracias a la moderada práctica deportiva que había

mantenido desde el inicio de mi recuperación, con la que me pude familiarizar con mis músculos en general. Me resultaba especialmente útil y práctico en determinados momentos en los que me encontrase muy tenso, trabajando en el bar, por ejemplo, dada su sencillez.

No obstante, esto fue sólo el comienzo. Pronto, y cuando digo pronto me refiero a meses, comencé a mejorar mis resultados con otros tipos de ejercicios de relajación, como, por ejemplo, en aquellos en los que la atención y concentración en la respiración es la base del ejercicio.

De todos los ejercicios que practiqué, descubrí uno que me vino al pelo. El ejercicio consistía en estar atento a todo cuanto me acontecía para fijarme en ello sin juzgarlo, sin evitarlo ni realizar ningún tipo de lucha interior respecto al objeto de mi atención, el cual variaba y podía ser desde una sensación de picor hasta el latir de mi corazón; el sonido del aire o de una voz; un pensamiento cualquiera, con el que tenía que aprender a no dejarme llevar por él y a observarlo y dejarlo pasar, como si estuviera viendo una imagen en un televisor y esa imagen no fuera conmigo, observándola sin involucrarme en ella.

Y así, permaneciendo cómodamente en alguna habitación tranquila, o en el césped de una piscina, por ejemplo, practicaba y practicaba ese ejercicio; apartándome discretamente de mis pensamientos cada vez que advertía que me había enredado con alguno de ellos, lo que al principio era muy frecuente. Este ejercicio era el que más me interesaba. Primero, porque llevaba practicándolo constantemente los ya casi dos últimos años, al estar muy atento a mis sensaciones y pensamientos, con lo que no me resultó muy difícil practicarlo; segundo, porque tanta práctica me permitía manejarme con las sensaciones y los pensamientos de un modo mucho más intuitivo, sin necesitar pensar en ellos para identificarlos, clasificarlos y manejarlos, sino mediante un proceso rápido y automático; tercero, porque me enseñaba a separarme un poco de los pensamientos obsesivos, que era con los que menos manejo tenía, y, por último, porque cuando era capaz de

observar sin dejarme llevar ni involucrarme con ningún pensamiento, podía ver los distintos acontecimientos que me sucedían, ininterrumpidamente, el tiempo suficiente como para poder comprenderlos y aprender así a relacionarme con ellos.

Continuando con las obsesiones.

Entre tanto, visité de nuevo a la psicóloga, a la que llevaba tiempo sin ver, y le comenté mi nueva situación. Hablamos y comentamos al respecto y asintió en aconsejarme un manual de autoayuda para superar las obsesiones.

Tener un manual específico para las obsesiones hizo que no me sintiera solo. Tanto por comprender que no era el único que las sufría; que son muchas las personas que sufren el denominado TOC (Trastorno Obsesivo Compulsivo), así como por sentir que no actuaba solo por mi cuenta y riesgo, sino con la ayuda de un libro en el que se recogían las características generales de ese mal y algún que otro modo de afrontarlo.

Pronto comprendí que las obsesiones se manejaban igual, en cierto modo, que las crisis de ansiedad. Para identificar las obsesiones que me atormentaban, así como las causas que hacían posible que lo hicieran una y otra vez, hube de detectar los recurrentes pensamientos que originaban la aflicción y las sensaciones propias del malestar que experimentaba (los tenía más que reconocidos) e intentar descubrir lo que yo, compulsivamente, hacía al respecto, con el fin de identificar las conductas con las que intentaba tranquilizarme y evitar el malestar que experimentaba al aparecer los citados pensamientos.

Recordemos que, como dije anteriormente, mis obsesiones se mantenían gracias al uso compulsivo, ansioso, que hacía de algunos pensamientos, llamémosles, realistas y tranquilizadores, los cuales utilizaba con el fin de que desaparecieran de mi mente aquellos que me asustaban.

Al principio me resultó difícil definir cuándo hacía un uso racional de mis pensamientos, pues realmente los pensamientos con los que pretendía tranquilizarme eran pensamientos realistas y prácticos, y cuándo su uso resultaba compulsivo empleándolos deseoso de tranquilizarme con ellos; pero, con el tiempo, la atención, y el esfuerzo pasó a resultarme una tarea muy sencilla y, poco a poco, fui consiguiendo que todos mis pensamientos obsesivos pudieran estar en mi mente tanto tiempo como les placiera, sin que yo hiciese nada por evitarlo, consiguiendo así librarme de mis obsesiones como tales

También pude apreciar cómo los principales tipos de TOC tenían mucho en común. Así, tanto los denominados "atormentados" y "obsesivos puros", como era mi caso, como el resto de personas que se podrían clasificar en los demás tipos de TOC principales, tenían en común que en ellos aparecía un pensamiento que causaba aflicción y ansiedad, y un comportamiento compulsivo, como lavar y limpiar, ordenar, verificar, repetir, acumular cosas, o llevar a cabo algún tipo de ritual mental con el que se pretendiera mitigar la aflicción y angustia que causaran esos pensamientos.

No tuve que esforzarme mucho en invocar a mis miedos para exponerme a ellos, pues éstos desfilaban incansables por mi mente como si lo hicieran por una pasarela, exhibiéndose de forma descarada casi constantemente a lo largo de todo el día.

Eso no quiere decir que no me llevase mi tiempo, pues fueron meses de aprendizaje; pero, aun así, no fue comparable con la experiencia que viví con las exposiciones ante el pánico, experiencia que además me sirvió de gran ayuda ante esta otra.

Alguna de las dificultades con las que me encontré para superar las obsesiones.

Una de las dificultades con las que me encontré al intentar superar las obsesiones fue la siguiente: Yo fui perdiendo el temor a exponerme, con lo que lo hacía cada vez más constantemente; pero me encontraba con que aún así mis obsesiones no desaparecían por completo, ni mucho menos. Pronto descubrí el motivo. En algunas ocasiones empleaba la exposición de forma compulsiva con el fuerte deseo de que así desapareciera mi temor definitivamente, con lo que, lógicamente, le iba dando una importancia extraordinaria a la cuestión que me ocupase; le daba la vida que por sí sola no tendría.

Comprendiendo la naturaleza de los pensamientos.

Poco a poco pude comprender que mediante la exposición podía bajar el nivel de ansiedad que me producía un determinado pensamiento, e incluso aprender a tolerarlo en otros momentos distintos a la exposición; pero no extinguirlos completamente, al igual que me ocurrió con anterioridad con las sensaciones a las que temía. Así, si valorásemos la ansiedad que producía un determinado pensamiento obsesivo en la escala de 0 a 10 que vengo empleando, podríamos situar en 8,5 el valor más elevado de ansiedad que dicho pensamiento podría provocarme. Alcanzaba esa cifra cuando era capaz de mantener dicho pensamiento en mi mente sin luchar contra él ni evitarlo de ningún modo, y, minutos después, bajaba hasta un nivel entre 5 y 6,5 aproximadamente, nivel del que ya no subiría ni siquiera en otros momentos del día. Pero, de ese nivel no había modo de bajarlo mediante la exposición, por lo

que intentarlo compulsivamente no hacía más que empeorar la situación. A partir de ahí tuve que aprender a vivir con esos pensamientos cuando aparecían en mi mente, sin hacer nada para intentar mitigar sus posibles efectos, tal y como lo hacía al exponerme a ellos; intentando no evitar ninguna situación, lugar u objeto como cuchillos u otros utensilios que era tendente a evitar; así como sin realizar ningún ejercicio mental o intelectual para mitigar el temor cuando apareciese una obsesión, que no fuera **observar atentamente esos pensamientos** que surgían en mi mente llamando poderosamente mi atención y atemorizándome e invitándome a hacer algo para que desapareciesen. De ese modo, **observándolos con atención sin evitarlos ni luchar contra ellos de ningún modo, y dejándolos pasar**, experimentaba claramente cómo desaparecían de mi mente, sin más. Y cómo perdían su protagonismo en poco tiempo, cesando entonces de aparecer de forma recurrente.

Al principio esta tarea me resultaba bastante difícil. No sabía bien cuando lo estaba haciendo bien y cuando no, pero con la práctica pronto aprendí a no reaccionar de forma compulsiva y a observar con atención.

Algunas técnicas de concentración y relajación me vinieron estupendamente para controlar las obsesiones, pues aprendiendo a concentrarme en un punto u objeto determinado me resultaba más fácil ser yo quien decidía cuando atender y cuando no hacerlo a las obsesiones que reclamaban mi atención, con lo que iba rompiendo esa compulsión y creando nuevas pautas de comportamiento al respecto.

Por ejemplo:

Al caminar trataba de estar atento al movimiento de mis piernas, a la sensación del aire en mi piel; a los sonidos, o a los colores de las cosas que iba viendo mientras caminaba; alternaba mi atención de unos a otros con suavidad. Observaba, en definitiva, atentamente todo

cuanto me acontecía, incluidos mis pensamientos y sensaciones, intentando no dejarme llevar por ninguno de ellos, sino observar como venían y se iban.

En otras ocasiones, dirigiendo mi atención una y otra vez hacia un objeto determinado: mi respiración, los sonidos, mis pasos al caminar, leer. En suma, intentaba concentrarme en cualquier cosa que no fuesen mis obsesiones, con el objetivo de ejercer un mayor control de mi mente y mis pensamientos en general. Esto no suponía que con ello quisiera evitarlas, pues de hecho me exponía a ellas toda vez que entraban con fuerza en mi mente o cuando así lo decidía; pero cuando podía, procuraba ejercitarme en dejarlas a un lado de mi atención, consiguiendo así, además de relajarme, tener cada vez más habilidad en ese arte.

Con el tiempo, hasta mis pensamientos temidos se fueron convirtiendo en motivo de relajación, pues cuando fijaba la mente con esfuerzo y atención en cualquier objeto, incluidos esos pensamientos temidos, poco a poco iban dejando de ser preocupantes, convirtiéndose en un objeto como cualquier otro con el que poder concentrarme y relajarme al hacerlo.

Fue pasando el tiempo, mientras yo trabajaba al ritmo que marcaban mis obsesiones, las cuales parecían no tener descanso. Recuerdo que solía pensar: "Al menos durante la exposición a las sensaciones elegía yo el momento en el que realizarlas, pero los pensamientos obsesivos se presentan siempre y cuando quieren". Con lo que forzosamente tenía que permanecer atento todo el día, si no quería verme pillado por mis obsesiones.

Y así, fueron pasando uno tras otro todos mis miedos por mi mente; y, yo, poco a poco, fui puliéndolos cada vez más.

Entre tanto, en la primavera y el verano de 2002, volví a trabajar en el disco-bar a modo de exposición (bueno, llamémoslo entrenamiento, pues ya por entonces no era

una exposición en la que fuesen a aparecer los síntomas del pánico). Si bien no había dejado de llevar a cabo mi trabajo cotidiano, había determinadas tareas que aún suponían un reto para mí, como era quedarme solo atendiendo al público en horas de concurrencia. Así, aprovechaba un lapso los domingos para pedir a mis compañeros que se fueran a descansar un par de horas (lo que hacían gustosos) mientras yo me quedaba atendiendo al público a la vez que a mis temores. Esto ya no suponía para mí un enorme esfuerzo, ni mucho menos; si bien, debía estar muy atento para manejar mis agitados pensamientos y aprender de esta nueva etapa.

Con todo, la satisfacción que me producía ser capaz de hacer aquello, ya sin crisis ni amagos, sólo con bastante agitación mental en determinados momentos, era más que suficiente para que me gustara hacerlo. Y puesto que sólo lo hacía una vez en semana, me resultaba más que llevadero a la vez que emocionante.

Con el paso de las semanas fui enfrentándome con mayor facilidad a los miedos que mi imaginación traía a mi mente; lo que no quería decir que hubiesen desaparecido, sino que aprendía a tolerarlos y aceptarlos, y no sólo como pensamientos temidos, sino como posibilidades que con el normal paso del tiempo y el ejercicio de los quehaceres de la vida pueden ocurrir, aceptándolas con todas sus consecuencias, con actitudes variadas en función de los distintos supuestos que mi imaginación plasmaba. Estas actitudes eran, en lo común, de enfrentamiento y lucha por la vida ante la adversidad; de resignación, toda vez que la razón me indicara que la lucha debía consistir en no luchar y mi comprensión aún no me mostrara un camino más complaciente, y de aceptación consecuente de la realidad, ya no con resignación, sino con la total entereza y decisión que da la comprensión cuando esta fuera posible, que es a lo que siempre aspiraba.

Así, por poner un ejemplo, en el bar había ocasiones en las que algún individuo, bajo los efectos del alcohol, o las drogas en muchas de ellas, se mostraba interesado en

“meter la pata”. A mí, como persona, no me gustaba pelearme ni discutir con nadie, y menos aún habiendo sido agorafóbico, sobre todo porque una de las muchas crisis que tuve fue, precisamente, mientras unos metepatas me retaban insistentemente. Sin embargo, como responsable del establecimiento, en ocasiones tenía que hacer frente a alguna situación en la que esa posibilidad resultaba cercana, y a multitud de ellas que resultaban sólo fruto de mi exagerada imaginación.

En cualquier caso, a mi mente venían pensamientos al respecto, ante los cuales debía adoptar una postura, a menos que quisiera continuar sintiéndome afligido continuamente. La postura fue convirtiéndose, más o menos, pues no hay dos situaciones exactamente iguales en las que las soluciones sean exactamente las mismas, en la siguiente: Detección de las sensaciones y los pensamientos que originaban esa situación, con la consiguiente aceptación como propios y la no evitación, ni de las unas, ni de los otros; evaluación de las posibles consecuencias de que ocurriese lo que más temiera de aquella situación, incluida la posible respuesta que pudiera tener ante la misma; y conclusión y determinación de mi actuación al respecto, la cual solía, y suele ser, la de intentar solucionar los agravios inteligentemente sin que haya violencia, y en esto cada cual tiene su propio punto de vista, y siempre dispuesto a aceptar las cosas como vienen, aunque a veces no resulte fácil.

Cada vez más, fui empleando lo que iba aprendiendo mediante la comprensión de la tensión y la relajación mental y física. Así, en el disco-bar, por ejemplo, en el que ya no tenía ningún problema por permanecer en él atendiéndolo yo solo cuantas horas fueran necesarias, procuraba estar atento a lo que estaba haciendo justo en ese momento; intentando no entretenerme en analizar algún momento pasado ni en especular con algún momento futuro, por próximos al presente que estuvieran. Es decir, procuraba centrarme en lo que estaba haciendo: Cobrar a un cliente, o servir una consumición, procurando fijarme en todo lo que acontecía respecto a esa acción, nada más. Así,

en una misma acción me iba fijando, sobre todo, en los movimientos que realizaba mientras ejecutaba la acción de servir la consumición; también procuraba prestar atención para no olvidar lo que me habían pedido, el dinero que me habían dado para cobrarme, las vueltas que correspondían, etc., lo que se fue convirtiendo en una actividad muy relajante y placentera.

Ese mismo tipo de técnica la empleaba mientras barría y fregaba el establecimiento, momento en el que, al igual que muchos otros, mis miedos aparecían en mi imaginación por doquier, a lo que yo respondía dejándolos campar a sus anchas en mi mente, siempre vigilante a no actuar compulsivamente ante ellos, tras lo cual perdían intensidad y yo aprovechaba para fijarme en los movimientos que efectuaba al barrer, fregar, o cualquier otra actividad que implicase movimiento físico. En las que predominara el ejercicio mental, como era el caso de poner música o repasar cuentas, guiaba mi atención una y otra vez, cuantas veces me despistara, hacia lo que estaba haciendo.

Recogiendo frutos

Aquello comenzó a dar sus frutos. Mi vida se iba desprendiendo de la tensión y la ansiedad cotidiana, convirtiéndose así en una vida en la que la tranquilidad y la calma reinaban gracias al continuo manejo de las habilidades que, hacía ya dos años, había comenzado a adquirir.

Al igual que los demás, temía a lo desconocido. Y puesto que a la ansiedad, al miedo, en sí, lo iba conociendo cada vez mejor, me iba encontrando en un estado paulatinamente más calmado.

Comenzaba a retomar ese estado de calor interior que había perdido durante..., ni me acuerdo los años.

Retomar ese calor interior, del que mucha gente no es consciente porque afortunadamente nunca lo ha echado de

menos, y saber que ahora ya no era gracias a la ayuda de ningún medicamento, sino al asentamiento de mis emociones y sensaciones, sin renunciar a ninguna actividad, lugar o pensamiento, me llenaba de gozo.

Todo aquello me hacía sentir mejor e intuir que, ahora sí, por fin, estaban llegando los momentos con los que soñé cuando me decidí a iniciar mis exposiciones al comienzo de toda esta andadura. Veía como me iba desprendiendo de mis ataduras, y aunque venían otros asuntos a intentar ocupar el lugar de éstas, no me importaba demasiado y no llegaban a tener demasiada valía para mí, pues sabía que ocurriría como con las sensaciones a las que había temido, que tras de una vendría otra y después otra, y posiblemente no dejarían de aparecer mientras viviese; pero ahora comprendiendo qué y cómo son; pudiéndolas manejar para que no me hicieran sentir atrapado y desdichado. Y todo gracias al camino que llevaba recorriendo.

De odiar el aprendizaje a disfrutar con él.

Ya no soñaba con liberarme de todas mis ataduras, al menos no a corto plazo; y sabía y aceptaba conscientemente que el normal transcurso de la vida traería otras nuevas preocupaciones, aunque me librara de las actuales. Había decidido que era a eso a lo que me quería dedicar a lo largo de mi vida: Si anteriormente soñaba con ser músico o médico, ahora me daba igual la profesión a la que me dedicase, siempre y cuando la considerara digna y honrada, tal y como era el caso de la que ya ejercía, pues al margen de ella y también con ella, había decidido dedicarme a lo que estaba haciendo; a conocerme mejor, a mí y a lo que me rodea; y a liberarme, en la medida de lo posible, de mis ataduras, no ya como un camino, sino como un fin en sí mismo; intentando disfrutar cada momento de mi vida.

Después de todo lo que había visto en este viaje interior a través de las emociones y de las herramientas de

navegación que conocía para ello, nada ya me parecía más interesante. Estaba viviendo verdaderamente bien.

Mientras tanto, mi visión en cuanto a la comprensión de las acciones de los demás también se vio enriquecida; además de sentirme cada vez con mayor frecuencia y facilidad dentro de un todo, tal y como experimenté en aquella ocasión en el paseo de San Gregorio en Puertollano, y en algunas otras.

Continuaba experimentando con mis sensaciones, así (y ya de paso que tuve aquello a lo que llamaban colón irritable, supongo que gracias, entre otros factores, al nerviosismo que me produjo la exposición a mis pensamientos) practicaba ayunar durante las mañanas y comer poco durante el resto del día. Aparte de adelgazar unos kilitos y venirle bien a mi delicado estómago, me sirvió para meditar y acercarme más a esa desagradable sensación que es el hambre, y aunque ni con mucho a la desesperación que deben pasar los que realmente tengan su vida en juego debido a la escasez de alimentos, sí a comprender un poco mejor lo que eso supone.

Lo mismo hice con el frío, aunque mi tendencia a constiparme no me permitió avanzar demasiado en ese tipo de exposición o aprendizaje.

Y así, poco a poco, iba adentrándome cada vez más en mi interior; pero no quiero que por ello piensen que ya no tenía ningún temor. Por ejemplo, hube de retomar la práctica de salir a comer a los restaurantes, al menos una vez en semana, para continuar avanzando en ese, como en cualquier otro área, pues aunque ya no me producía, ni con mucho, el temor que al principio; y, sobre todo, no consideraba tan vital que lo hiciera, eran un lugar adecuado para seguir aprendiendo y superándome, pues en ellos, como dicen por aquí, se me juntaba el hambre con las ganas de comer, lo que facilitaba mi despiste y la consiguiente aparición de algunos temores (con los que practicar).

Meditación y desapego

Por lo demás, mis viejos temas de reflexión continuaban siéndolo en la actualidad, y, aunque en esta narración sólo hablo de algunos de ellos por considerar innecesario abundar en el resto, dado que la mecánica de los mismos era similar sólo que con los distintos temas que componían mi vida, a todos iba atendiendo en la medida en que me lo iban solicitando, ahora más calmado y profundizando aún más en ellos.

Así, por ejemplo, profundizar en los distintos supuestos que mi mente me ponía delante, del modo en que había aprendido a lo largo de estos dos últimos años, me sumergió en estados de profunda tristeza. Tal era el caso al pensar en las nefastas consecuencias que sabía que, tarde o temprano, tendría que vivir en relación a mis seres queridos, pues, sabía que, antes o después, tendría que separarme de ellos, y mi mente se encargaba, además, de recordármelo, ahora ya no una y otra vez enzarzada en una lucha interior con la que solucionar la cuestión, sino en forma de una continuada y meditativa exposición de minutos que enlazaban con horas tras breves descansos, y éstas con días y con semanas. Períodos en los que me sentía triste a la vez que culpable por ser capaz de desapegarme de ese modo de mis seres más queridos, pues éstas prácticas conducían a perder temor y apego. Pero, de nada me servía luchar compulsivamente contra esos pensamientos, pues, sencillamente, sabía que de ese modo me amenazarían una y otra vez sin piedad, y ya sabía a lo que conducía actuar así hasta las últimas consecuencias: al pánico, con el que resulta más fácil perderlos o no poder ayudarles en su vida.

Por todo ello, y animado por las cosas buenas que hasta la fecha me había traído ese camino, y por valorar lo que posiblemente ya habría perdido de no haberlo hecho de este modo, continué el camino; aceptando que la vida es

así; y, antes o después, ocurriría, por mucho que deseara o ansiara que no fuese de ese modo.

Comprendiendo la tristeza.

Durante aquellas semanas o meses me sentí verdaderamente triste a la vez que culpable. Profundicé aún más en la emoción de la tristeza; en cómo era. Esperaba que fuese como la ansiedad, que cuando la miras de cara se esfuma. No fue así, en este caso cuanto más la miraba más me recreaba en ella y ella en mí, aunque no por ello dejaba de observar atento y ver cómo me inducía a la pereza e incluso a la desidia. No obstante no obedecía a sus indicaciones, aunque me gustaba penetrar en esa emoción y en el mundo que la rodeaba, tal vez para intentar desmantelarla mediante la exposición a la misma, o quizá solo por explorarla, al tiempo que me dejaba llevar por su sedante química.

Pronto descubrí que perdía el tiempo. Esa emoción **no desaparecía por más que me expusiera a ella** o la mirase de cara; sin embargo, **sí lo hacía** cuando le daba de lado, mirando decididamente como ya sabía el lado bueno y práctico de las cosas. Pude comprender que, sencillamente, era poco listo obedecerle o vivir en ella más tiempo del que me fuese imprescindible o imposible no hacerlo, por lo que continué mirando hacia el lado de la alegría, y aprendiendo de ésta.

Comprendiendo el desapego.

El tiempo siguió su curso, y mis temores iban cambiando a la vez que a menos. Así, por ejemplo, y continuando con mi relación con mis seres más queridos, aquella intensa práctica meditativa que había realizado durante las últimas semanas y mediante la cual me había desprendido de

muchos de mis temores como padre y marido, me dio que pensar; a lo peor, aquello me distanciaba realmente de ellos y desatendía mis deberes como padre y marido, algo a lo que no quería llegar ni con mucho. Afortunadamente, poco después la cosa cambió, y mi nuevo modo de ver a los míos no significó que desatendiera mis funciones como padre y marido, o que dejase de amarlos. Todo lo contrario, me abrió las puertas hacia un modo de amarlos y convivir con ellos más amplio, en el que siempre procuro comprender que la vida sigue su curso y no hay que aferrarse más de lo necesario a ella; ni tampoco dejo que el temor a hacerlo, a aferrarme a ellos y sufrir en consecuencia, impida mi normal convivencia con mis seres queridos o con el resto de las personas y de mi entorno en general.

Un fascinante nuevo modo de ver.

Ahora más que nunca veía las cosas, la naturaleza y la vida en general, como una corriente continua de comportamientos condicionados por nuestros pensamientos, los cuales a su vez lo estaban por nuestras creencias o cogniciones, que habían sido quizá heredadas o quizá aprendidas, a la vez que influenciadas por nuestras sensaciones, y siempre con el objetivo de sobrevivir empleando las herramientas, o al menos parte de ellas, que la naturaleza nos ha dado.

El tiempo siguió pasando, y yo comencé a comprender que me hallaba en una especie de corriente imparable, pues continuaba empleando mis herramientas o habilidades, ya no como tales, sino como parte de mí, con lo que continuaba avanzando en aquel camino del que no sabía muy bien dónde me llevaría, pues ni los manuales ni los libros de psicología que había consultado hablaban de ello.

Pensé que quizá se debía al escaso tiempo que se llevaban empleando este tipo de terapias en la psicología occidental. Quizá, sencillamente, no disponían de casos clínicos de

este tipo como para poder contrastarlos, o tal vez, iba más allá de cualquier terapia convencional.

Como en cualquier otro avance en el camino interior, tuve nuevos temores que lo obstaculizaban. Por ejemplo, pensaba que tal vez me quedara "vacío" al ir eliminando todos mis miedos con el tiempo, pues, después de todo, componían mi vida, o al menos, gran parte de ella, y ciertamente, me daba la sensación de acercarme peligrosamente a un "vacío"; pero pronto pude observar que, sencillamente, iban desapareciendo o atenuándose y dejando paso a cosas más bellas.

En cualquier caso, pensé que este camino, hasta la fecha, me había conducido a sentirme mejor conmigo mismo y con la vida en general. Desde odiar mi suerte hasta amarla, por lo que continué adelante.

CAPÍTULO IX

CONOCIENDO MI ALEGRÍA

Mi concentración y atención iban mejorando con la práctica. Así pude ver como había bastantes ocasiones en las que, estando a punto de sentirme alegre, había una sutil cognición que me impedía hacerlo enviando, como un fugaz pensamiento, un mensaje que decía: "Eh, recuerda, sin alegrarse", impuesta en alguna época anterior en la que pensara que cada vez que me alegraba lo único que conseguía era ocultar mi sufrimiento, y que se mostraría más enérgico si además le faltaba al respeto ilusionándome y alegrándome de las cosas de la vida.

Aquello cada vez lo observaba con mayor frecuencia, en parte porque con mayor frecuencia me acercaba a los momentos de alegría y en parte porque cada vez lo tenía más localizado y era capaz de detectar las cogniciones más sutiles.

Al principio, sencillamente, frenaba mi contento; después, con el tiempo, sólo suponía una pausa antes de continuar con él; más adelante dejó de suponer una traba.

También durante aquella época encontré más impedimentos para disfrutar de la felicidad que se estaba

cuajando en mis adentros. En ocasiones me imaginaba sufriendo terriblemente a la vez que culpándome por no haber acabado con mi vida anteriormente, o de que menos, por haber luchado por vivir.

Poco a poco, fui asumiendo esos riegos, aunque me pesaban bastante, pues, dicho así, podría parecer que fue coser y cantar, cuando en realidad me suponían malos tragos.

Buscando el aprendizaje de la mano de Oriente.

Quizá porque suponía que en la cultura occidental no aprendería más sobre técnicas de concentración y conocimiento interior de las que ya sabía, y enrolado en esa constante búsqueda de conocimiento interior, pensé, atraído por la imagen que de un yogui sentado en la posición del loto aparecía en una máquina recreativa, en buscar ilustración en otro tipo de literatura en la que pudiese encontrar información más detallada de las milenarias técnicas de relajación, concentración y meditación.

Así, durante esta época de mi vida la suerte quiso traer a mis manos un libro que tenía ya años en mi casa y que no había leído, quizá porque su lectura no me resultó nada fácil en su día o quizá porque lo compré en una época anterior en la que la ansiedad comenzaba a ser un serio problema para mí, e intuía que tal vez ahí encontraría algún tipo de solución a mis problemas, dejándolo sin leer y en el olvido entre tanta agitación. Era un libro que trataba de budismo, de su historia, tradición, prácticas, localización geográfica, sus distintas escuelas, etc.

Me sorprendieron enormemente las similitudes que, entre el trabajo que los budistas realizaban para alcanzar sus objetivos y el que yo venía realizando para alcanzar los míos, encontré mientras leía.

Continué mi camino con el ánimo renovado gracias al descubrimiento de que había habido, y continuaba habiendo, mucha gente que a lo largo de los años había dedicado gran parte de su vida a su propio conocimiento interior, y que eso conducía a una mayor paz y ecuanimidad en sus vidas.

Así, continuaba profundizando en todos los aspectos que me parecían preocupantes, o de que menos relevantes en mi vida, procurando verlos siempre desde la perspectiva que los conocimientos que había ido adquiriendo a lo largo de estos últimos años me permitía.

La Ilusión.

Llevaba bastante tiempo preguntándome dónde se encontraba el término con el que mirar al futuro con ilusión y encajar, a su vez, con buena disposición, las desilusiones, y ya había comenzado a diferenciar la alegría, sea hacia acontecimientos presentes o venideros, de la ilusión. Pero fue, en parte, gracias a la lectura de algunas enseñanzas de Buda, que aprendí que el deseo (que para mi significa ansia) se encuentra, en muchas ocasiones, en la ilusión.

“¿Cómo voy a renunciar a la ilusión, cuando me aporta bienestar y aliento ante el sufrimiento?”, me preguntaba. Por otro lado, sabía que tras la ilusión se encontraba la desilusión en innumerables ocasiones. Sin embargo, era preferible asumir ese riesgo, que la apatía hacia las cosas y la vida en general. En cualquier caso, estaba convencido de que en todo momento las cosas hay que aceptarlas y verlas como son. Gracias a esta nueva aportación a mi camino, no tuvieron que pasar muchos días para que lo viese claro:

No necesitamos ilusionar nada. Podemos vivir la realidad tal y como es, momento a momento, sin desear nada más, y sentirnos bien con ello. Sin embargo, la ilusión nos conducirá en innumerables ocasiones a la desilusión, dado que es sumamente difícil que el futuro sea tal y como

nosotros lo imaginemos ilusoriamente. En ocasiones, puede que incluso sea mejor de lo esperado; sin embargo, no nos satisfará, por el mero hecho de no ser tal y como lo habíamos ilusionado.

Eso no quiere decir que no podamos creer que haya un futuro mejor para nosotros en el caso de encontrarnos muy mal en el momento presente, pues basta con observar el presente para ver que éste está en continuo movimiento y cambio, para bien y para mal. Pero es preferible aceptar las cosas como son en el momento presente, sabiendo que el presente, como todo, es pasajero, a ilusionar un futuro mejor y sentirse tremendamente abatido cada vez que éste no sea exactamente como nosotros lo hayamos deseado.

Con la práctica que ya tenía, apenas me costó observar cuándo estaba ilusionando y renunciar a ilusionar cotidianamente (lo que por otro lado ya había aprendido a hacer antes de esta andadura, en tiempos de depresión, solo que entonces también renunciaba a la alegría, considerándola también, erróneamente, causa de dolor) centrándome cada vez más en vivir el momento presente, aunque a veces me sorprendiera la desilusión, como consecuencia de haber ilusionado.

Adoptar una actitud adecuada

De ese modo, y dado que por mi carácter obsesivo tenía tendencia a poner de manera reiterada en mi mente algo que me preocupara, o que me interesara, y a hacer algo al respecto, prácticamente siempre estaba trabajando en ese tipo de cuestiones. Cuando no era así, lo más probable es que estuviera atendiendo a mis sensaciones o reflexionando acerca de la felicidad que estaba experimentando ya muy establemente por aquellas fechas, la cual me llevaba a recordar y comparar con otras épocas de mi niñez y temprana juventud. Sabía que durante todo este tiempo había sido eso lo que andaba buscando: Ser feliz; sentirme como lo había hecho en otro tiempo.

Me preguntaba, ahora que intuía que esa felicidad se haría más estable con el tiempo, si había merecido la pena experimentar tanto sufrimiento para conseguir aquello que había comenzado a recuperar, a lo cual me contestaba, como conclusión, que no era una cuestión de que mereciera o no la pena, sino que la vida es como es, y yo había decidido vivirla con una determinada actitud, dentro de mis posibilidades.

Continué practicando la relajación, aunque ahora la denominaba meditación, pues eran ejercicios de continua atención y aprendizaje.

Practicaba varias veces al día, durante intervalos de aproximadamente treinta minutos.

Tenía como objetivo aprender a serenar mi mente, pues me seducía la idea de poder hacerlo, y aunque había comenzado a estar más tranquilo en general y a experimentar muchos momentos felices, continuaba siendo inquieta y agitada, a la vez que seguía experimentando momentos de ansiedad, supongo que como los demás, aunque hubiese aprendido a vivir con ellos. Además, había aprendido a atenuar mis miedos visualizando y concentrándome atentamente en la temida situación que mi imaginación tuviera a bien presentarme. Parecía que hiciese el mismo trabajo de exposición y posterior análisis y reflexión acerca de mis sensaciones y pensamientos temidos; sólo que ahora desde el sillón de mi casa, sin tener que desplazarme a ningún lugar o vivir realmente dicha situación. Asimismo, en la mayoría de los casos, estas situaciones que mi imaginación tenía a bien plantearme, resultaban imposibles de practicar realmente, o, de que menos, sería de poco sentido común hacerlo, por lo que aquel tipo de práctica me vino al pelo.

Algunas técnicas de meditación.

Por lo demás, las prácticas de meditación que realizaba por aquella época, de junio a noviembre de 2002, continuaban siendo prácticamente las mismas, sólo que un poco más perfeccionadas. También incorporé alguna nueva.

Diariamente practicaba, al menos una vez al día, por un tiempo de entre veinte y cuarenta minutos, la siguiente técnica:

Tumbado, normalmente en la cama después de despertar, pues así estaba muy espabilado y mi agitación no era aún excesiva, me concentraba en mi nariz e intentaba que ningún pensamiento desviase mi atención de ésta. Mientras, observaba la sensación que en ella dejaba el aire al entrar y al salir respirando tranquilamente, al igual que en los intervalos de tiempo que había entre esas dos acciones. Al principio, esa tarea me parecía poco menos que imposible, en cuanto a mantener mi atención constantemente sobre ese objeto sin dejar que ningún pensamiento me despistase. Aun así, pronto comencé a notar cómo cada vez que conseguía concentrarme ininterrumpidamente en una acción completa de inspiración y expiración, mi cuerpo pasaba a estar más relajado y mi mente más tranquila. Y aunque no consiguiera ni con mucho estar un buen rato concentrado en el objeto elegido, en este caso mi nariz y el aire al entrar y salir por ella, conseguía adentrarme, cada vez más, en un estado de relajación profundo gracias a los reiterados esfuerzos por conseguir uno de aquellos momentos, en los que lograba mantener toda mi atención y concentración sobre ese objeto elegido.

En la medida en que iba practicando, iba familiarizándome con las sensaciones propias del estado de relajación, las cuales, pasaban por ser de cálida sensación corporal, relajación muscular en general bastante agradable, y otras

sutiles sensaciones de placer más difíciles de describir. El mero hecho de familiarizarme con esas sensaciones iba facilitando mi práctica, pues al principio sólo con experimentarlas me desconcentraba, al igual que con todo tipo de pensamientos que a mi mente llegaban, muchos de ellos procedentes de sensaciones tales como picores, u otras que invitaban a rascarme o moverme de mi posición, la cual procuraba que permaneciera lo más inmóvil posible.

Poco después de comenzar con mi sesión diaria de práctica, lo más normal era que deseara hacer cualquier otra cosa que no fuera eso que estaba haciendo; pero por fortuna conseguía mantenerme realizando el ejercicio durante el tiempo que tenía pensado hacerlo.

Durante los comienzos de esa práctica, el ritmo de mi respiración y la parte de mi cuerpo que se encargaba de mover el aire entrante y saliente, así como la cantidad de aire que en una inspiración tomaba y el lugar concreto hacia dónde dirigir mi atención, respecto de ese aire dentro de mi capacidad pulmonar, eran motivos de dudas y observación. Pronto concluí que debía ser el abdomen el que realizara el movimiento para que entrara y saliera el aire de mi cuerpo, manteniendo el ritmo que mi propio organismo marcara, intentando influir en él lo menos posible. Normalmente tenía que esforzarme en ralentizarlo un poco, pues tendía a respirar muy rápido. Inspiraba profundamente toda vez que mi cuerpo lo pedía, y brevemente cuando así lo deseaba; pero estaba atento a ello.

En cuanto al lugar de mis pulmones al que se dirigía el aire que tomaba, comencé a fijarme en la parte baja y media de éstos, aunque en ocasiones también marqué como objetivo la parte alta. Pero, todas esas cuestiones, fueron pasando a un segundo plano con la práctica, mediante la cual se automatizaron bastante, permitiéndome así atender a otras cuestiones de ese ejercicio que comenzaban a interesarme.

Una de esas cuestiones era el tiempo, en cuanto a pasado, presente y futuro se refiere. Así, observaba que una de las cosas que me impedían permanecer atento al aire al entrar y salir por la nariz, era el análisis y el estudio que hacía de esa experiencia, de esas sensaciones y acontecimientos, inmediatamente después de que me fijara en él, en un punto de mi nariz y en un momento dado. Es decir, al fijarme en lo que había acontecido mientras estaba atento, dejaba de estarlo; pasaba a mirar lo que había sucedido en el pasado y, aunque fuese en un pasado inmediato, me impedía continuar atento a lo que estaba sucediendo en el presente, respecto a mi objeto de atención. También empleaba el tiempo en intentar ver, o, mejor dicho, sentir, el aire antes de que estuviera entrando o saliendo por mi nariz, por lo que ese acto de mirar al futuro, aunque fuese a un futuro inmediato, me impedía ver en el momento presente cómo entraba y salía el aire por mi nariz, así como las sensaciones que en ella dejaba justo en ese momento.

Aquello supuso para mí un gran avance, pues comencé a centrarme cada vez más en intentar experimentar el momento presente en ese ejercicio, y en mi vida en general, aprendiendo así a manejar mejor en situaciones tales como mi trabajo, y a vivir más intensamente el momento, con lo que experimentaba, y experimento, una mayor dicha, al no estar tan influido por las preocupaciones respecto de las cosas venideras, ni por el constante recuerdo y valoración de los acontecimientos pasados.

Pero, mis grandes descubrimientos en esa práctica aún estaban por llegar.

Empleando el pensamiento intuitivo en la práctica de la meditación.

Uno de ellos, tan sorprendente como magnífico para mí, fue que, intentando mantener mi atención en la nariz

mientras entraba y salía el aire por ella, tal y como venía siendo práctica habitual durante los últimos meses, descubrí la enorme facilidad que tenía para, sin estar totalmente atento a ello, no dejar de estarlo, y al tiempo mantener una gran atención a todo cuanto me acontecía; atendiendo a estos acontecimientos de forma intuitiva, tal y como había aprendido a hacerlo durante los últimos más de dos años.

Es decir, no conseguía estar totalmente concentrado en el objeto, pero si conseguía permanecer atento a él a la vez que lo estaba a todo cuanto me acontecía mientras ejercía el ya desarrollado pensamiento intuitivo sobre los pensamientos, sensaciones y, en general, distintos acontecimientos que me sucedían durante aquellos momentos de atención y concentración, lo que me permitía no perder la atención sobre la respiración y que ningún pensamiento distrajese mi atención, al menos durante períodos de tiempo bastante mayores a los que hasta entonces podía hacerlo, y adentrarme en estados de calma y serenidad más profundos.

Mirando en la memoria.

Otro tipo de práctica que habitualmente ejercía, consistía en mirar en mi mente, con los ojos cerrados y tumbado o sentado cómodamente, como si a una pantalla mirase, y en la que proyectaba cualquier acontecimiento que guardara en mi memoria tal que si se tratara de una enorme colección de secuencias cinematográficas, guardadas en mi interior y de las que podía rescatar no sólo las imágenes, sino también todo tipo de sensaciones como sonidos, olores o emociones.

Aquello me resultaba menos costoso y me gustó mucho; no sólo su práctica sino también su casual descubrimiento.

Buscando cómo y cuándo se origina un pensamiento.

Otro ejercicio que realizaba a menudo consistía en mirar atentamente, también con los ojos cerrados, en una posición cómoda y manteniendo una respiración tranquila, al interior de mi mente a ver si era capaz de ver el preciso instante en que surgía un pensamiento, y aprender así cómo y de dónde lo hacía. Esta práctica, si bien no me desveló aquel misterio, sí me ayudó a comprender que cualquier acontecimiento, por sutil que fuese, podía favorecer que surgiera, como de la nada, un pensamiento cualquiera; lo que si bien puede parecer poco relevante, cada pequeño descubrimiento individual que mi mente hacía, como era este caso, contribuía a una mejor comprensión de la naturaleza de las cosas.

CAPÍTULO X

LA FELICIDAD

No obstante, el acontecimiento más importante de esta etapa de mi camino aún estaba por venir, y fue un día del mes de noviembre de aquel año 2002 que sucedió, mientras practicaba el ejercicio de la meditación sobre la nariz y el aire al entrar y salir por ella.

Los días anteriores leí que durante la practica de la meditación, alcanzado un cierto estadio, cuando hay una buena atención y concentración sobre la respiración, surge ante el meditador una imagen mental o señal, la cual puede tener distintas formas, y pasa a ser el objeto de atención.

A mí me pareció que, normalmente, yo solía conseguir ese estado de calma al que se refería, además de percibir esa imagen mental o señal, sólo que hasta la fecha nunca la había seguido con atención, continuando mi ejercicio de atención y concentración sobre la respiración.

También el día anterior me había hablado mi mujer de un programa de televisión en el que comentaban de estas prácticas, y en el que algún invitado había dicho que se trataba de fijarse en un punto y seguir y seguir...

Sea como fuere, aquella mañana comencé mi práctica con la intención de hacerla como hasta entonces la había hecho: concentrándome en la respiración y en la entrada y salida del aire por la nariz, hasta que llegara a ese momento en el que yo consideraba que podía ser al que se referían cuando se hablaba de “una imagen mental o señal”. Así lo hice, y llegado a ese estado de calma y concentración, comencé a fijarme en un punto concreto de la imagen mental que surgió ante mí. Lo hice con una potente atención, similar a la que había empleado tantas veces para que no me sorprendiera alguna de mis sensaciones temidas causándome pánico durante las exposiciones, y con el mismo interés que lo hacía cuando una de ellas surgía y me preguntaba insistentemente: “Si, pero... ¿qué es? ¿Cómo es?”. También empleando todo mi conocimiento intuitivo para no dejarme despistar por nada mientras acometía aquella empresa.

En pocos minutos fui entrando en un estado de atención y concentración cada vez más potente, al tiempo que parecía ver como me adentraba en distintas antesalas del infinito. De repente todo pareció calmarse por completo, y una inmensa alegría y felicidad invadían todo mi ser. Me resultó una sensación familiar; parecía como si ya hubiese estado allí antes, tal vez al comienzo mismo de mi vida. Me pareció, quizá por la posición tumbada e inmóvil que tenía, así como por la cesación de los acontecimientos y fenómenos que cotidianamente me acompañaban, que hacia allí me dirigía mientras pasaba por la vida. También me pareció estar justo en el extremo opuesto al pánico, en una enorme alegría y felicidad. Unos minutos después abrí mis ojos, reflexioné un poco y fui corriendo a contar a mi mujer lo que me había sucedido, intentando describirle aquel maravilloso momento que acababa de vivir, difícilmente comparable con ningún otro de los que había vivido a lo largo de mi vida. Le conté que me pareció estar viendo la línea del tiempo; de la eternidad; de dónde venía y hacia donde iba. Que, lejos de parecerme horrible, me parecía maravilloso, y, sobre todo, que aquello era justo la antítesis del pánico.

Nunca imaginé que podría experimentar tanta felicidad concentrada en un momento dado.

Aquello me mantuvo excitado durante varios días. Al principio pensaba en si se podía tratar de alguno de aquellos estados tan elevados a los que hacía alusión el libro que estaba leyendo, descartándolo, pues, yo no era ni con mucho una persona tranquila y calmada, tal y como en él se describían a las personas que conseguían semejantes logros. No obstante, al día siguiente volví a probar para ver si aquello aún continuaba allí, y allí continuaba. Me costó un poco más de trabajo que el día anterior llegar a ello, sobre todo por la expectación que ahora levantaba en mí, pero allí estaba.

Lo mismo hice el siguiente y siguiente día, aunque ahora ya prestando menos atención a la respiración y a ningún punto concreto, y fijándome sobre todo en las dimensiones de aquella especie de esfera negra que trataba mi conciencia. Miraba hacia arriba, hacia abajo, a los lados, adelante e incluso intentaba mirar hacia detrás; si bien esto último me resultaba muy complejo y dejé de intentarlo. Por lo demás, quería saber cuáles eran sus medidas y su forma, dándome la sensación de que se trataba de infinitud de espacios infinitos los que se hallaban en aquella esfera. No obstante, conseguía que cesaran todos mis pensamientos durante unos momentos, y, mientras prestaba toda mi atención, aquella alegría volvía a emerger en mí.

Aquellos días transcurrieron mientras me encontraba alegre y dichoso por un lado, y alerta y expectante por otro, pues aquel acontecimiento, aun por maravilloso, también despertó temores en mí.

Cómo aquella experiencia llenaba de felicidad mi vida en general.

Pero, lo más importante de todo aquello, fue como empecé a experimentar grandes cambios en mi vida a partir de aquel acontecimiento. Así, del mismo modo que en mi primera crisis de pánico, y en lo sucesivo en las siguientes, se había creado en mi memoria un horrible recuerdo dispuesto a emerger en mi mente en cualquier momento o situación, dando lugar a un entramado de conductas de evitación que limitaban mi vida; ahora, se había creado en mi memoria el recuerdo de esa experiencia, el cual emergía en cualquier momento y situación restando importancia a mis temores a la vez que llenándome de alegría y felicidad ante la vida en general.

Aun así, decidí no dejarme llevar por ese caramelo, pues aún tenía muchísimas cosas sobre las que trabajar del modo en que hasta ahora venía haciéndolo, pues, si bien aquello había sido un acontecimiento singular y apreciado para mí, mi objetivo continuaba siendo el de estudiar y aprender de mí y de la vida en general, al tiempo que con ello me liberaba de mis mayores ataduras personales y conseguía paz interior.

Decidí continuar trabajando mis miedos, los cuales aún continuaban estando muy activos en mi interior, como hasta entonces lo había hecho; si bien, debo decir, que a partir de ese momento en lugar de aparecer el pánico como único extremo en la línea de mis miedos, ahora también lo hacía el recuerdo de aquella singular experiencia en el otro extremo y trascendiendo al pánico, lo que aceleró la total extinción de algunos de algunos de mis miedos y contribuyó a disminuir considerablemente el grado de ansiedad que los demás me producían.

Esto no quiere decir que dejase de tener temores, pues los continuaba teniendo, y aún los tengo, lo que sí quiere decir es que ya no eran comparables a como eran antes, y menos aún las sensaciones que me producían.

Meditación.

Así, con el paso del tiempo, continuaron pasando por mi mente mis viejos temores y los que los nuevos acontecimientos me iban trayendo, a la vez que iba reflexionando o meditando acerca de los interrogantes que me planteaba la vida. Interrogantes la mayoría a los que como ser humano que soy no me puedo responder concluyentemente; pero ante los cuales, gracias a esa reflexión y meditación, sí pude adoptar la actitud que menos controversia me creara, con lo que iba serenando mi interior un poco más.

También el ejercicio en el que mantenía mi atención sobre la nariz mientras entraba y salía el aire por ella continuó siendo objeto de meditación para mí; con el que intenté una y otra vez aprender a serenar mi mente mediante la concentración en un punto. Para ello, practicaba incluso durante horas, aunque ni con mucho consiguiera estar totalmente concentrado apenas unos segundos sin desviar mi atención hacia otro lado; pero, poco a poco, fui avanzando también en este ejercicio. Situando mi atención no ya sólo en la nariz como hasta ahora lo venía haciendo, sino en la punta de ésta, justo en la parte delantera de ésta. Intentando no acompañar mentalmente el recorrido que el aire hacía por mi nariz o por cualquier otra parte de mi organismo, sino concentrándome en ese punto. Localizando primero, mentalmente, el lugar en el que se encontraba, con el fin de no verlo desde demasiado lejos, pues en ese caso no lo vería lo suficientemente bien como para prestarle la atención que debía para tal menester, ni desde demasiado cerca, pues en ese caso la fijación tampoco me permitía verlo con detalle. Esforzándome, una y otra vez, en llevar mi atención hacia la punta de mi nariz, toda vez que el aburrimiento me inducía a pensar en otra cosa; pero a la vez procurando ser flexible y complaciente, pues si intentaba ser demasiado estricto con mi intención, mi mente parecía serlo con la suya, por lo que la dejaba vagar a su aire por espacios de tiempo considerable,

siempre vigilante a ésta a su vez y manteniendo parte de mi atención sobre la punta de la nariz. Así, era como si practicara distintas formas de concentración y atención sobre el mismo objeto durante el mismo ejercicio; intentando siempre poder ver con ello qué conseguía con cada una de las conductas que emprendía, e intentando conseguir mi objetivo de mantener mi atención constantemente sobre un mismo punto, con el fin de tener la habilidad suficiente como para tener mi mente en calma con bastante facilidad.

Así pues, experimentaba con distintos modos de atención sobre el objeto de meditación.

En ocasiones dedicaba gran parte de mi atención y esfuerzo en mantener un grado de concentración moderado sobre la punta de la nariz, y, el resto de mi capacidad de atención e intuición, sobre todos los demás acontecimientos que a mi mente llegaban, con el fin de mantener mi mente libre de pensamientos que me distrajesen de la tarea de mantener mi atención sobre ese objeto.

En otras ocasiones me esforzaba más por concentrar mi atención sobre la punta de la nariz, con lo que perdía capacidad para atender al resto de los acontecimientos que me sucedían mientras tanto. Con este tipo de ejercicio profundizaba más en el objeto elegido; pero era más tendente a desviar mi atención despistándome, en parte porque no estaba lo suficientemente atento a los demás acontecimientos, especialmente al preciso momento en que surgía algún pensamiento, con el fin de poder apartarlo y que no se convirtiese en motivo de atención y distracción, y en parte porque estaba especialmente entrenado en observar la naturaleza de todo pensamiento que mi mente surgiera, con lo que era tendente a desviar mi atención hacia los pensamientos cuando surgían abandonando así la atención sobre la punta de la nariz, en numerosas ocasiones, totalmente.

En cualquier caso, con la práctica fui aprendiendo a permanecer más tiempo concentrado sobre el objeto elegido, con lo que fueron apareciendo obstáculos tales como la somnolencia, que aprendí a superar mediante un poco de esfuerzo y bastante atención. También el aburrimiento era motivo de distracción a menudo, por lo que mi mente tendía a presentarme otros objetos que me causaran más sensaciones, pensamientos relacionados con éstas y deseos de atenderlas. Con el tiempo fui capaz de ver cómo, en muchos casos, no era necesario atender a estos deseos de la mente, y, mostrando todo el interés por el objeto elegido y trascendiendo así esos deseos que en ocasiones llamaban mi atención, la satisfacción surgía plenamente. Al tiempo, iba experimentando como todo lo que aprendí mediante ese u otro tipo de meditación, resultaba trascendente a mi vida en general; pudiendo disfrutar de todo cuanto aprendía mediante esa práctica en otros momentos y situaciones.

Con todo, pude comprender cómo la alegría estaba en mí, supongo que como en cualquier otro, y sólo tenía que dejar de pensar, o mejor dicho, hacerlo sólo intuitivamente, y permanecer muy atento e interesado en lo que acontecía; sin ningún deseo (que también es sin ningún miedo), para que la alegría, sencillamente, fluyese en mí como si del agua de una fuente se tratara.

También de este modo yo comprendí, lo que no quiere decir que sea cierto o falso, que debido a la propia naturaleza humana, y más concretamente a la de nuestra mente, y siempre desde el punto de vista de la supervivencia, la mía atendía constantemente a todo tipo de acontecimientos traducidos en pensamientos, atendiendo preferentemente a los que más sensaciones despertaran en mí, y dentro de esta inclinación, hacia los que despertaran las sensaciones que más relacionaba con mi bienestar, con su peligro o con su mejora.

La ley del deseo

Con cierto esfuerzo y atención, y, sobretodo, gracias a la capacidad intuitiva que me habían proporcionado estos años de estudio, pude ver cómo atender cualquier deseo me producía el placer de haberlo atendido; pero este placer no llegaba a convertirse en felicidad, o si lo hacía era muy efímera, porque, en la mayoría de los casos, rápidamente surgía en mi mente otro deseo de atender a otra sensación o pensamiento, que, por pequeño que fuese, impedía que continuara gozando de ese placer, el cual en ocasiones ni siquiera se manifestaba como tal, dada las exigencias de ese otro deseo.

En ocasiones, me servía para reflexionar acerca de esto la imagen de un niño observando, jugando con su juguete, absorto en él, sin necesitar nada más, sin que nada interrumpiera su gozo. Del mismo modo, recordaba cómo cada vez que consideraba que no necesitaba nada más en ese preciso momento, durante mis distintas exposiciones a las situaciones a las que temía, me encontraba libre y a gusto; concluyendo, tras mi experiencia en la meditación, que, efectivamente, de no estar ocupado en atender cualquier cosa que me supusiera ejercer el esfuerzo o compulsión de pensar movido por algún deseo, ansia o temor, sino dedicándome a observar con atención y a pensar intuitivamente, la alegría, sencillamente, surgía en mí como si de una abundante ducha interior de felicidad se tratara.

Entre tanto, fui aplicando mis aprendizajes de la práctica de la meditación en las distintas áreas de mi vida, desprendiéndome de algunas ataduras más como consecuencia, y disfrutando del gozo que estos aprendizajes pusieron a mi alcance al realizar cualquier tarea, incluso las que anteriormente me hubieran resultado primero imposibles y después complicadas.

Atrás quedaron la agorafobia, las obsesiones y la tristeza.

De este modo, llegado el verano de 2003, hube cogido la suficiente práctica en la meditación como para que la alegría estuviera presente en mi vida cotidianamente, sin impedimentos de ningún tipo.

También por aquellas fechas quedaron todas mis actividades, no ya totalmente despojadas de cualquier rastro de agorafobia o depresiones, sino definitivamente influenciadas por la alegría y la felicidad; quedando mi vida decididamente influenciada por aquella visión que, gradualmente, y junto con el resultado de las innumerables experiencias anteriores, fue tejiendo mi mente de pensamientos y cogniciones alegres y felices, tal como lo hubiera hecho anteriormente el pánico construyendo mi agorafobia, sólo que ahora en el otro extremo de la línea emocional.

No obstante, aún sigo teniendo temores, algunos incluso guardan relación con mis viejas creencias como agorafóbico o como obsesivo; otros con las preocupaciones del mañana. No es mi intención eliminarlos de mi vida, pues rara vez interfieren negativamente en mis decisiones, al menos así lo creo yo, y sin embargo, sí me alertan de multitud de peligros que sin ellos posiblemente no alcanzaría a ver. No obstante, procuro observarlos cuando surgen, para comprenderlos e intentar actuar consecuentemente.

En la actualidad, no tengo absolutamente ningún impedimento a causa de la agorafobia. Mi vida, lejos de ser una vida triste, aterrada, y limitada por la ansiedad ha pasado a convertirse en una vida en la que la alegría y la felicidad, sencillamente, surgen una y otra vez, al tiempo que la calma es una constante bastante regular.

Realizo todo tipo de actividades, desde viajar o trabajar, a reunirme con las personas que me plazca sin ningún tipo

de problemas; practico deporte, pues me gusta mucho; y hasta doy clases de relajación, meditación e inteligencia emocional en mi pueblo, pues como escribir este libro, creo que tengo ese y otros muchos compromisos con la vida.

Atrás quedaron las limitaciones impuestas por la agorafobia, y de ella sólo me queda el recuerdo, la emoción que me embarga al escribir estas líneas, y los maravillosos conocimientos que gracias a ella adquirí, sin los cuales, nunca hubiera descubierto todo lo que hay dentro de mí, del pánico a la alegría.

Que sean muy felices.

ALGUNOS CONSEJOS PARA LAS PERSONAS
CON AGORAFOBIA QUE QUIERAN INICIAR
UNA TERAPIA PARA SOLUCIONAR SU TRASTORNO (ESTOS
CONSEJOS TAMBIÉN PUEDEN
SER DE UTILIDAD PARA LAS PERSONAS
CON OBSESIONES Y/O DEPRESIÓN).

Para finalizar, me gustaría dar algunos consejos a todas aquellas personas que sufren agorafobia, pues considero que son las que más sufren, en cuanto a sufrimiento emocional se refiere. No obstante, de estos consejos también se pueden servir personas con otros trastornos de ansiedad, como las obsesiones o la depresión.

Si deciden acometer la empresa de superar su miedo a la crisis de pánico, así como de realizar todas aquellas tareas que, debiendo formar parte de su vida cotidiana, no pueden llevar a cabo por causa de sus temores, creo muy conveniente:

1º Que se instruyan, antes de comenzar, de un buen manual específico para tratar el pánico y la agorafobia.

2º Que se dejen aconsejar por un buen psiquiatra respecto a la toma de medicación, si corresponde, así como por ese u otro médico que le indique si sufre alguna enfermedad por la que no deba exponerse a sus sensaciones temidas.

Dentro de este punto hay que tener en cuenta que:

-En muchas ocasiones se tiene un miedo injustificado respecto de las consecuencias que el consumo de este tipo de medicamentos puedan acarrear a la persona que los tome.

-El consumo de alcohol u otras drogas también suele ser el motivo de rechazo de esta idea, debido a su incompatibilidad; bien porque la persona que sufre agorafobia los esté usando como remedio casero ante sus males, o por lo introducidos que estén como elemento social en su entorno.

-Mi consejo es que abandonen dichos hábitos, tanto para poder aprender a conocerse mejor, como para poder tomar medicación si el médico lo considerase necesario.

3º Que estén bajo la supervisión de un buen psicólogo que les garantice, a ser posible con acreditación, el buen conocimiento de este tipo de terapias. Creo que también es conveniente pedir a este profesional algunos consejos respecto del tipo de medicación que debe tomar, aunque sea al psiquiatra a quien corresponda recetarlos.

4º Que comiencen sus andaduras, en cuanto a la exposición se refiere, acompañados por una persona de confianza, si lo consideran necesario. Si acaso no dispusieran de esa persona, pueden intentar buscar ayuda, bien en Internet, o por cualquier otro medio, de alguna asociación al respecto o entidad similar. En cualquier caso, y si no dispusieran de ningún tipo de ayuda, quizá puedan comenzar ellos solos, practicando con pequeñas tareas al principio para ir avanzando posteriormente hacia otras de mayor envergadura.

5º. Una vez que se ha comenzado con la práctica en la exposición, debe tenerse en cuenta que es importante lograr objetivos, como conseguir realizar una compra, por ejemplo, o cualquier otra tarea que hallamos decidido realizar, pues eso nos da fe y motivación; pero nunca

debemos desanimarnos si no lo conseguimos, o si, de repente, lo que ayer pudimos conseguir, hoy no somos capaces de hacerlo; pues este camino no es lineal, sino que tiene muchos altibajos, y lo que verdaderamente importa es lo que nosotros, nuestra mente, haya aprendido durante y posteriormente a la exposición, pues eso será lo que ciertamente nos ayudará a superar la agorafobia.

6º Practique técnicas de relajación desde antes de iniciar la terapia de exposición, pues si bien éstas no le serán de mucha ayuda justo en el momento en que experimenta mayor ansiedad, si lo harán durante los numerosos momentos de ansiedad que se tienen antes de la exposición. Es también en esos momentos en los que la medicación, siempre que sea la adecuada, y sólo si es necesaria, juega un importante papel, al disminuir la ansiedad anticipatoria a la exposición.

7º Considere cada logro como lo que realmente es: Un gran logro, pues usted sabe lo mucho que le ha costado conseguirlo, aunque a otros les pudiera parecer insignificante.

8º Procure aprender también acerca de sus depresiones, de cómo cuando usted decide tirar para adelante, sencillamente, lo hace. No se ponga metas demasiado altas para un futuro demasiado próximo; intente disfrutar de los pequeños y grandes logros así como de las cosas más sencillas de la vida.

Procure no dejarse cegar por esos sentimientos de pérdida y tristeza, pues realmente atienden a creencias o cogniciones, y, al igual que el pánico o los temores, esas cogniciones también son modificables mediante el aprendizaje.

Sírvase de un manual de autoayuda específico para ello, que esté en consonancia con el tipo de terapias cognitivas, así como de su psicólogo y su psiquiatra; éste último puede adecuar su medicación, si la necesitase, al conjunto de sus circunstancias, pues, es frecuente que un mismo tipo de

medicamento esté indicado en los distintos trastornos de ansiedad, como la agorafobia, las obsesiones y la depresión.

9º Es posible que además de agorafobia tenga algunas obsesiones. Como ha podido ver en este libro, también se pueden tratar. Para ello tenga en cuenta que:

- En ocasiones, la misma medicación que le ayuda en su agorafobia lo puede hacer en sus obsesiones.
- Todo lo que usted aprenda para superar su pánico y su agorafobia le será de gran ayuda para superar sus obsesiones.
- Puede dedicarle un tiempo primero a su trastorno de pánico, y cuando haya conseguido avanzar lo que usted considere más imprescindible para llevar una vida cotidiana sin impedimentos, hacerlo con sus obsesiones.

10º No se fije sólo en lo difícil que es superar todos sus problemas. Fíjese en que si consigue salir a la calle y relacionarse con los demás, está muy bien. Más adelante, usted decide que otra empresa acomete.

Si le interesa recibir asesoramiento psicológico y/o instrucción en mindfulness, visite la web <http://joaquincarrizosa.com>

AGRADECIMIENTOS

- A Aaron T. Beck, Clarck, Salkovskis y tantos otros autores desconocidos para mí que han dedicado parte de su vida al estudio y abordaje del pánico, la agorafobia y los trastornos de ansiedad en general.

- A los autores y promotores de la página web "Caminando Libres". Siempre les estaré agradecido.

- A Edna B. Foa y Reid Wilson por su libro "Venza sus obsesiones", de cuya lectura pude sacar grandes provechos.

- A Peter Harvey, por su libro "El Budismo", mediante el cual puede adentrarme más en el arte de la meditación además de comprender mejor el camino que venía siguiendo.

- A María José, ¡Gracias por soportarme!.