

SUSAN M. ORSILLO, PhD
LIZABETH ROEMER, PhD

VIVIR LA ANSIEDAD CON CONCIENCIA

Libérese de la preocupación y recupere su vida

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
DESCLÉE DE BROUWER**

Índice

Prólogo	9
Agradecimientos	13
Introducción: ¿Cómo le ayudará este libro?	19
1. Entender el miedo y la ansiedad: Volverse hacia sus propias emociones	29
2. ¿Cómo se interpone la ansiedad en su camino?	65
3. Cambiar su relación con la ansiedad: Emprender un nuevo camino	89
4. Introducción al <i>Mindfulness</i> : Darse cuenta de una capacidad que ya posee	109
5. Desarrollar las competencias de <i>Mindfulness</i> : Cómo prestar atención consciente a su vida cotidiana	133
6. Hágase amigo de sus emociones	165
7. Utilizar <i>Mindfulness</i> para aclarar las emociones turbias ...	181

8. Atractivo y coste de intentar controlar la experiencia interior	197
9. Aceptación y voluntad: Aumentar la flexibilidad y abrirse a nuevas posibilidades	221
10. Aclarar lo que importa y establecer una hoja de ruta para el cambio.	245
11. Reunirlo todo: comprometerse con uno mismo	277
11. Superar los problemas de cultivar la compasión por uno mismo	303
13. Permanecer abiertos cuando las cosas se ponen feas	329
Notas	357
Recursos adicionales para autoayuda, psicoterapia y práctica de <i>Mindfulness</i> para la ansiedad	375
Glosario	389
De las autoras	391

Prólogo

Coincidiendo con el paso al siglo XX, nada más y nada menos que el sabio psicólogo William James reconocía que el momento presente nos ofrece un maravilloso punto de vista privilegiado desde el cual podemos implicarnos en experiencias perturbadoras. Pero de lo que James no estaba tan seguro era de cómo podía enseñarse a los demás: “la facultad de voluntariamente hacer regresar la atención, una y otra vez, es la raíz propia del juicio, del carácter y la voluntad... pero es más fácil definir ese ideal que dar instrucciones prácticas para provocarlo”. Las cosas han cambiado mucho desde entonces y hoy los usos clínicos de las prácticas de meditación se orientan hacia el trabajo de una forma determinada de conciencia que se conoce como *Mindfulness* y cuyo origen remonta a las tradiciones de sabiduría de Asia. Unas prácticas que se han enseñado durante milenios y que se han adaptado fielmente para su uso en los entornos modernos de salud física y mental y que, como destacan las autoras de este sabio y práctico libro, también encajan a la perfección con las necesidades de los pacientes que sufren de ansiedad y que están decididos a ver más allá de los ciclos irregulares de preocupación y a implicarse en esas parcelas de sus vidas que les han sido embargadas sin que se hayan dado cuenta con la esperanza de impedir catástrofes mayores.

Combinando un estilo de escritura accesible y un firme sentido clínico de esos momentos en los que las señales de la ansiedad hacen sonar la alarma de la protección, las autoras describen su enfoque con una comprensión sincera de lo difícil que puede llegar a ser empezar esta tarea. Ir contra natura nunca es fácil y mucho menos para pacientes a los que se les recuerda que deben considerar que muchas de las rutinas de éxito seguro que tenían para reducir el miedo acaban yendo en su contra. Además, las viñetas clínicas y los ejemplos de casos ilustran con nitidez cómo un enfoque limitado en el sí mismo y una preferencia no examinada por tener unas conductas que garanticen una vida libre de ansiedad tiene unos costes elevados, aunque generen alivio a corto plazo.

Vivir la ansiedad con conciencia logra transmitir esa información fundamental de dos maneras distintas. Los lectores encontrarán una agradable estructura “paso a paso” que primero les educa sobre la ansiedad en sus distintas formas y les muestra la relevancia de *Mindfulness* apoyándose en una guía explícita para desarrollar esas competencias. Una vez establecida, esa robusta plataforma mental soporta su implicación en unos ejercicios que al principio pueden parecer amenazadores o que van en contra de la intuición, como hacerse amigo de las emociones, abandonar el control, o afilar el detalle de las sensaciones físicas, pero que resultan ser nucleares para la eficacia del enfoque. Además el trabajo de las Doctoras Orsillo y Roemer sigue los pasos de la mejor tradición cognitiva y conductual de enseñar a las personas a cambiar la relación que tienen con la ansiedad en lugar de eliminarla. Capítulo tras capítulo el lector logra apreciar cómo cada una de las intervenciones le impregna de los mismos metamensajes de conciencia, investigación y compasión.

Muchos lectores utilizarán este libro con eficacia por ellos mismos pero dado el formato del tratamiento también puede incorporarse con facilidad en el marco de una terapia individual, por lo que los lectores pueden optar por trabajar con un terapeuta para desarrollar competencias de *Mindfulness* en el contexto de la regulación de sus emociones. Como demuestran los resultados de numerosos ensayos clínicos, recurrir a esas competencias a lo largo del día hace que sea más fácil permitir las idas y venidas de sensaciones, estados

anímicos y pensamientos perturbadores sin necesidad de batallar con ellos. Con el tiempo, los que deseen comprometerse con la práctica acaban viendo que es posible adoptar un enfoque completamente distinto a los círculos viciosos de estrategias mentales que forman parte de los trastornos de ansiedad. Lo que a veces resulta sorprendente es que el camino emprendido para este nuevo aprendizaje les lleva a descubrir una serie de recursos interiores de crecimiento y sanación que quizás nunca hubieran creído que poseían. Lo que está claro es que a veces esta nueva relación con los pensamientos y los sentimientos ansiógenos puede hacer que amainen, mientras que otras veces lo mejor que se puede hacer es lograr una especie de distensión con las emociones problemáticas para que incluso en su presencia haya más espacio para vivir y para llevar a cabo acciones basadas en valores. Las Doctoras Orsillo y Roemer han hecho un favor enorme tanto a los terapeutas como a sus pacientes al ofrecer *Vivir la ansiedad con conciencia* como una guía para este proceso tan valioso a la vez que permanentemente desafiante.

ZINDEL V. SEGAL, PhD, Universidad de Toronto

Introducción: ¿Cómo le ayudará este libro?

El miedo y la ansiedad son como un par de guardaespaldas con exceso de celo. En lugar de emitir advertencias prudentes del peligro potencial, alarman a voz en grito o dan la lata sin cesar. Y en vez de aportarle seguridad para que pueda moverse con total libertad por su vida cotidiana sin tener que ir mirando constantemente hacia atrás, le encierran en su habitación. En vez de brindarle tranquilidad, requisan su atención hasta el punto en que todo parece una posible amenaza y hacen que le resulte difícil perseguir lo que más le importa. Y cuando el miedo y la ansiedad nos agarran puede ser muy difícil soltarse.

Por supuesto es muy natural responder a una advertencia intentando escapar de la amenaza. Cuando sabemos que el peligro acecha en determinados lugares, es más inteligente mantenerse alejados. Pero cuando escuchamos con demasiado celo a la ansiedad y al miedo, podemos acabar dedicando más tiempo y energía cada vez a huir y a evitar –física, mental y emocionalmente. Nuestro campo de visión se hace más estrecho; y nuestra respiración y la profundidad de nuestra experiencia se encogen. Nos volvemos prisioneros de nuestros propios instintos de supervivencia, de nuestra propia reactividad. Para liberarnos del yugo de la ansiedad en nues-

tras vidas necesitamos cultivar un nuevo tipo de conciencia; una forma compasiva y amable aunque firme de procesar nuestras reacciones y nuestro entorno y que no desencadene un impulso de huir a las montañas. Esta conciencia recibe el nombre de *Mindfulness*.

Mindfulness permite crear una nueva relación con la preocupación y el miedo con el fin de dejar de simplemente rendirse ante la ansiedad y el estrés. Puede parecer total y absolutamente insensato sentirse inmóvil cuando todas y cada una de nuestras neuronas nos están gritando que nos alejemos de lo que sea que ha disparado las alarmas en nuestro cuerpo y mente –el corazón acelerado, la presión en el pecho, la sensación de muerte inminente. Y sin embargo es la llave para desbloquear el agarre de la ansiedad. Nuestros esfuerzos valientes para luchar contra la ansiedad, evitar el estrés y silenciar a esos guardaespaldas interiores tan mandones son precisamente lo que impide que nuestras respuestas sean proporcionadas y útiles, que encontremos soluciones para nuestras preocupaciones y que centremos nuestra atención donde debe centrarse: en perseguir lo que más nos importa en la vida.

El objetivo de este libro es ayudarle a descubrir cómo *Mindfulness* puede ayudarle a liberarse de esa lucha con la ansiedad y a abrir su vida a nuevas posibilidades. Empezaremos por ayudarle a crear una nueva comprensión de la ansiedad en términos generales –de dónde viene, cómo funciona, cómo afecta a su vida en modos de los que casi no tiene constancia. Haciéndose amigo de esos aspectos poco conocidos de la ansiedad se hará una idea de lo que es *Mindfulness* y de su poder para liberarle de una lucha que quizás le está robando el propósito y el significado de la vida.

Las personas luchan contra la ansiedad de muchas maneras; algunas temen actividades muy específicas como hablar en público o pasar en coche por encima de un puente. Otros se sienten incómodos en determinadas situaciones, como en acontecimientos sociales o en tiendas en las que hay mucha gente. Quizás le consume la preocupación y el estrés y se pone tenso con acontecimientos importantes de la vida, como la pérdida del trabajo, o con cuestiones menores, como llegar tarde a una cita. Quizás batalle más con

los síntomas físicos –los fuertes latidos en el pecho, el nudo en el estómago, o el nerviosismo generalizado que a veces acompaña a la ansiedad. O puede que sea la carga constante de la preocupación y la duda la que le ahogue.

Por fortuna, muchos problemas relacionados con la ansiedad pueden abordarse mediante el desarrollo y la aplicación de nuevas competencias y estrategias. La psicoterapia conductual y cognitivo-conductual y los enfoques de autoayuda para el tratamiento de los problemas de ansiedad figuran, de hecho, entre los programas de mayor éxito en el campo de la psicología. Aún así, no siempre son suficiente. No ayudan a todas las personas y para algunas suponen una mejora pero no el cambio de vida total deseado. En un intento por abordar esas preocupaciones, los investigadores están examinando constantemente maneras para mejorar esos enfoques ya de por sí potentes.

Y resulta que una de las direcciones más prometedoras es *Mindfulness*. *Mindfulness*, con su profundo arraigo en la tradición espiritual budista, implica prestar de forma intencionada una atención curiosa y compasiva a las experiencias de uno mismo, tal cual son en el momento presente. La explosión reciente de la investigación en este campo ha estado evaluando si este tipo de atención puede adaptarse para utilizarla en situaciones médicas y de salud mental. Gracias al trabajo pionero de científicos como Jon Kabat-Zinn y sus colegas de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts; Marsha Linehan de la Universidad de Washington; Steven Hayes y colegas de la Universidad de Nevada (Reno); Alan Marlatt de la Universidad de Washington; y Zindel Segal, Mark Williams y John Teasdale, hemos sido testigos de cómo los principios y la prácticas de *Mindfulness* pueden ayudar a las personas que luchan contra trastornos médicos y de dolor crónico, depresión, trastorno límite de personalidad, adicciones y problemas varios de la vida. En los últimos diez años nosotras dos nos hemos basado en ese trabajo pionero y nos hemos centrado específicamente en cómo *Mindfulness* puede integrarse en los enfoques cognitivo-conductuales para ayudar a las personas que sufren de ansiedad.

Primero identificamos tres pautas comunes de respuesta a la ansiedad que parecían contribuir al malestar y a la insatisfacción asociadas con los problemas relacionados con la ansiedad, es decir, las pautas que parecían convertir los mecanismos útiles de supervivencia en esos guardaespaldas sobreprotectores de la metáfora. Como tendrá ocasión de leer en este libro, esta secuencia tripartita implica reaccionar a las emociones dolorosas de la ansiedad con una atención más centrada y autocrítica y juicio para a continuación intentar escapar de la ansiedad mentalmente y, por último, cuando eso no alivie el malestar, intentar evitar lo que sea que activa la ansiedad. Una idea recurrente que encontramos es que *Mindfulness* puede revelar a alguien cuya atención se haya visto coartada crónicamente cómo se despliegan esos patrones: cómo un latido acelerado en el pecho o un pensamiento preocupante puede desplazar inmediatamente nuestra atención exclusivamente a la búsqueda de amenazas potenciales y cómo interpretamos de inmediato esa sensación, emoción o pensamiento como desagradable, potencialmente peligroso o como un signo de debilidad inherente. La conciencia plena puede mostrarnos cuando estamos intentando distraernos o suprimir y anular esos pensamientos, emociones o sensaciones físicas. Puede hacernos abrir los ojos a la enorme parte de nuestras vidas que se dilapida intentando eludir las personas, los lugares y las actividades que podrían desencadenar ansiedad.

La práctica de *Mindfulness* puede aumentar su conciencia de incluso la señal más sutil de ansiedad, al tiempo que le permite aplicar nuevas competencias antes de que su respuesta emocional se intensifique. Incorporar la práctica de *Mindfulness* a nuestras vidas cotidianas nos ayuda a cultivar una postura de disposición hacia la ansiedad, que además nos libera de nuestra batalla interior constante. Por otra parte, la práctica de *Mindfulness* nos ayuda a lograr la claridad que necesitamos para llevar a cabo acciones intencionadas en nuestra a fin de tender menos a reaccionar sin conciencia plena por costumbre. De hecho puede enseñarnos como para evitar riesgos a menudo dejamos pasar oportunidades, y como podemos dejar de centrarnos en evitar la ansiedad más que en perseguir la realización.

Cómo sacar el máximo partido de este libro

Aunque el libro se ha organizado expresamente para que cada capítulo se base en el anterior, como quizás ya sepa por su propia experiencia, el proceso de cambio rara vez es lineal. A fin de sacar el máximo partido de este libro recomendamos que lo lea de principio a fin para crear una base sólida para el cambio y que más tarde vuelva a repasar los capítulos para ver si han quedado nuevos puntos por descubrir o desafíos que intentar. Una de las cosas que nos parecen más interesantes de este trabajo es ver como nuestra comprensión y la conexión con el material se va haciendo más profunda cada vez que trabajamos con un paciente, que supervisamos a un terapeuta, que lo aplicamos a nuestras vidas o que escribimos al respecto. Esperamos con toda sinceridad que comparta esa misma experiencia.

En los tres primeros capítulos del libro compartimos nuestros conocimientos acerca del miedo y la ansiedad y acerca de cómo pueden perjudicar a la calidad de vida, y aportamos varios ejercicios pensados para ayudarle a reflexionar sobre como esos conceptos encajan en su experiencia personal y a prepararse para llevar a cabo los cambios de vida que desea. La siguiente sección va destinada a ayudarle a cultivar las competencias básicas de *Mindfulness*, a crear una práctica que pueda funcionar con las demandas de su vida cotidiana y a avanzar gradualmente para aplicar *Mindfulness* a la ansiedad y a otros estados interiores problemáticos. Puede hacer una pausa de una semana aproximadamente entre los capítulos de esta sección para poder así llevar a cabo las prácticas y aprender cómo se aplican a su vida antes de seguir con la lectura de elementos nuevos. El resto del libro es una invitación a interactuar con más libertad y plenitud con las cosas de la vida que más le importan. En esos capítulos exploramos como los conocimientos que ha adquirido sobre la ansiedad y las competencias de *Mindfulness* que ha cultivado pueden utilizarse para profundizar y mejorar su vida. También abordamos los obstáculos que pueden hacer que se desvíe del camino y ofrecemos sugerencias para regresar y mantener los cambios de la vida que esperamos que experimente. De nuevo, dejar transcurrir una semana como mínimo entre los capítulos puede

darle el tiempo necesario para probar las sugerencias que ofrece el libro y ver cómo se relacionan con su propia vida.

El contenido de este libro procede de un programa de tratamiento conductual basado en aceptación que desarrollamos para pacientes con ansiedad y preocupación generalizadas, además de trastornos de pánico, fobia social y depresión, a menudo asociados con esas experiencias. Dado el éxito del programa a la hora de ayudar a los pacientes tanto a disminuir su ansiedad y depresión como para aumentar su calidad de vida, hemos adaptado los principios y los ejercicios subyacentes para este libro. Mediante la experiencia con nuestros pacientes, creemos que leer este libro le llevará a reexaminar la manera como ve la ansiedad, otras emociones e incluso sus propios pensamientos. Este cambio de perspectiva es muy potente, aunque no deja ser tan solo el punto de partida para cambiar. La mejor manera de aprovechar lo que compartimos en este libro es aplicando todos esos conceptos a su vida. En cada capítulo planteamos ejercicios destinados a colmar la brecha entre leer y vivir. *Mindfulness* es algo que se experimenta. Es una forma de ser. Nuestro consejo más sincero es que intente realizar todas las prácticas que describimos en el libro, aunque piense que sabe lo que es. Así, basándose en su propia experiencia, podrá crear una práctica correcta para usted.

Para ayudarle a crear sus prácticas hemos hecho grabaciones de audio de algunos de los ejercicios que incluimos aquí, y las hemos publicado en un sitio web: www.mindfulwaythroughanxietybook.com. Puede serle útil escuchar a alguien que le dirija por determinados ejercicios a medida que los va aprendiendo, así que esperamos que esas grabaciones le ayuden en ese proceso. También puede optar por grabarse a sí mismo leyendo algunos de los ejercicios, convirtiéndose así en su propio guía. También le animamos a que de vez en cuando practique sin grabaciones, de modo que pueda interiorizar las prácticas y tener más disponibles esté donde esté. Eso le dará flexibilidad y le ayudará a hacer de *Mindfulness* una parte integrante de su vida.

Luchar con la ansiedad puede resultar agotador y es fácil perder de vista su fuerza y sus recursos interiores. Nuestro propósito al escribir este libro es ayudarle a descubrir la capacidad que ya posee

de ir más allá de los límites que la ansiedad ha colocado en su vida. Esperamos, de todo corazón, que a medida que avance en su lectura vaya desarrollando una comprensión más profunda de su ansiedad y de las pautas relacionadas de respuesta emocional, cultive una postura curiosa y compasiva hacia las experiencias que antes consideraba aterradoras o confusas, y que participe en su vida de nuevas maneras satisfactorias y significativas. Aunque el material que compone esta obra procede de nuestra investigación y experiencia clínica, también es profundamente personal. *Mindfulness* y los conceptos sobre los que escribimos en este libro afectan a nuestras vidas personales, a nuestra manera de enseñar, de ser padres, de relacionarnos con los amigos, de amar a nuestra pareja y de abordar nuestras propias luchas. Esperamos que, como a nosotras, todos esos conceptos le parezcan útiles y que mejoren su vida.

¿Este libro es para usted?

No creo que padezca un trastorno de ansiedad ni nada parecido. Simplemente me siento muy ansioso por lo que me está pasando ahora mismo. ¿Tiene sentido para mí este libro?

Aunque este libro esté basado en nuestra investigación con pacientes con una ansiedad clínica significativa, creemos que los principios y los procesos que se describen son universales. La ansiedad forma parte del ser humano y muchas de nuestras respuestas de afrontamiento de primera línea, como la distracción y la evitación, son controladas por fuerzas culturales y biológicas básicas. *Mindfulness* se orienta directamente a esos hábitos comunes aumentando nuestra conciencia y permitiéndonos responder con más flexibilidad.

Mi ansiedad es bastante aguda y en el pasado se me diagnosticó un trastorno de ansiedad. ¿Tiene sentido para mí este libro?

Este libro se basa y está documentado en el trabajo que llevamos a cabo con pacientes que luchan con una ansiedad significativa. Creemos que las personas con trastornos de ansiedad pueden considerarlo muy relevante para su experiencia y de gran utilidad. Si está siguiendo una terapia en la actualidad, le animamos a que hable con su terapeuta acerca de *Mindfulness* y que averigüe qué opina de cómo podría encajar con el trabajo que ya están haciendo. Si no está

haciendo terapia, quizás el libro le inspire para buscar ese apoyo adicional. Encontrar al terapeuta adecuado a veces requiere paciencia y perseverancia. Le proponemos algunas opciones como la Asociación de terapias conductuales y cognitivas (www.abct.org), la Asociación Americana de Trastornos de Ansiedad (www.adaa.org) o la Asociación de Ciencia Conductual contextual (www.contextualpsychology.org). Todas esas organizaciones tienen una sección “Buscar terapeuta” en sus sitios web que puede servir de punto de partida. No dude en conocer a varios terapeutas para encontrar a uno cuyo estilo sea el que mejor se adecue a usted. Aunque leer un libro como el que tiene en sus manos puede sin lugar a dudas ayudar a las personas que sufren de niveles importantes de ansiedad, también recomendamos la terapia, ya que puede ayudarle a personalizar y a aplicar todos esos conceptos en su propia vida.

Que me esté medicando contra la ansiedad ¿tiene alguna importancia?

Muchas de las personas a las que tratamos están tomando medicación para la ansiedad, la depresión, o incluso para ambos trastornos. A menudo nos dicen que sus emociones les parecen demasiado intensas, perturbadoras y que interfieren en sus vidas, y que la medicación les alivia. Dado que *Mindfulness* implica estar abierto, aceptar y permitir las propias experiencias, por agradables o desagradables que éstas sean en un momento dado, puede parecer que tomar medicación va en contra de esa postura. Nosotras creemos que si contempla la medicación porque su ansiedad le parece demasiado incómoda y quiere controlarla, los métodos que se describen en este libro pueden ofrecer una alternativa. Si ya se está medicando porque sus emociones le resultan demasiado intensas, seguimos creyendo que puede utilizar y beneficiarse de la práctica de *Mindfulness* y de otros conceptos que se describen en estas páginas. A veces trabajamos con pacientes que sienten la necesidad de tomar medicación para la ansiedad al principio del tratamiento pero que, a medida que desarrollan una práctica de *Mindfulness*, cada vez se interesan más por abandonar dicha medicación. Si le ocurre eso durante la lectura de este libro y mientras practica *Mindfulness*, le animamos a que hable con su médico de cabecera con el fin de dar con la opción más segura y apropiada para su caso.

Mi ansiedad tiene un origen de agentes de estrés de la vida real. ¿Cómo puede ayudarme este libro?

El enfoque que describimos puede ayudar a aquellas personas cuya ansiedad parece proceder de la nada, además de a aquellas cuya ansiedad está claramente vinculada a circunstancias estresantes de la vida real. La ansiedad es una respuesta humana natural y las vidas de muchas personas provocan naturalmente mucho miedo, estrés y ansiedad. Y aunque nos gustaría ser capaces de eliminar esas fuentes de estrés, no siempre podemos hacerlo. El enfoque que presentamos puede ayudarle a responder a esos agentes de estrés de la vida real de modo que logre vivir la vida con mayor plenitud y de una forma más satisfactoria, a pesar de las restricciones de la vida real a las que debe hacer frente.

Estoy intentando hacer frente a la ansiedad y a la depresión. ¿Me ayudará este libro?

Es común que depresión y ansiedad concurren y muchas de las personas a las que hemos tratado también han sufrido síntomas significativos de depresión. Hemos averiguado que un enfoque consciente por lo general también da lugar a una reducción importante de los síntomas depresivos. Existen estudios que demuestran que *Mindfulness* puede reducir las recaídas depresivas, y los tratamientos efectivos suelen centrarse en el compromiso conductual que también presentamos aquí. De ahí que nuestro enfoque es muy probable que le ayude tanto en la depresión como en la ansiedad que está experimentando.

Tengo otros problemas psicológicos (p. ej. consumo de alcohol o de otras sustancias, un trastorno alimentario), pero también sufro mucha ansiedad. ¿Me ayudará este libro?

Las personas que tienen problemas con la bebida, con el consumo de sustancias o a la hora de restringir la ingesta de alimento a menudo experimentan niveles elevados de ansiedad, bien como causa de otros problemas, bien como resultado de los mismos, o ambos. Este libro puede resultar muy útil si se combina con tratamiento o con grupos de apoyo directamente destinados a los otros problemas que esté experimentando.

1 Entender el miedo y la ansiedad

Volverse hacia sus propias emociones

Marc había trabajado muy duro para crear una vida satisfactoria y económicamente segura. Tras años de estudios en la Facultad de Derecho, de trabajar hasta tarde y los fines de semana, terminó por ocupar una posición segura y envidiable en una empresa de la lista Fortune 500 como asesor jurídico interno. Cuando a menudo pensaban en los años, al principio, de economizar y ahorrar, Marc y su esposa Janelle estaban realmente encantados con la comodidad de su preciosa casa en las afueras, la educación de calidad en colegios privados que daban a sus hijos y los frecuentes viajes de los que disfrutaban. Pero por desgracia todo eso se desmoronó un Jueves Negro; el día en el que se anunciaron cientos de despidos en el ámbito jurídico en todo el mundo. Así las cosas, y con el aumento de las presiones económicas, Marc estaba cada vez más nervioso, irritable y estresado; su mente constantemente ocupada con preocupaciones por el futuro y arrepentimiento por el pasado. ¿Qué ocurriría si no encontraba otro trabajo? ¿Quién iba a contratar a un hombre de mediana edad en esa coyuntura económica? ¿Y si perdían la casa? ¿Cómo podía explicárselo todo a los niños? ¿Por qué no se había dedicado a otra cosa? ¿Por qué no había ahorrado más? Y Marc se pasaba

las noches dando vueltas en la cama, pensando en todas las posibles consecuencias del desempleo. De hecho, estaba agotado por la falta de sueño y por la tensión constante en el cuello, los hombros y la mandíbula.



Es viernes por la noche y la residencia de estudiantes bulle de actividad. En el vestíbulo retumba el sonido de la música estridente, hay un torbellino de actividad en el baño, con codazos para ocupar una mejor posición delante del espejo, y se respira un alboroto general en las zonas comunes mientras los residentes ultiman sus planes para la velada. Nikki se da la vuelta hacia la pared y se tapa la cabeza con las sábanas mientras oye como su compañera de habitación, Alisha, vuelve a entrar. Alisha hace una breve pausa y, a continuación, convencida de que Nikki está dormida, coge su bolso y sale corriendo de la habitación para atrapar a la multitud que se dirige a la fiesta. Nikki siente la picada del comentario sarcástico de Alicia al grupo –“Mi pobre compañera de habitación parece haber vuelto a pillar la gripe por tercera vez en lo que va de mes”– y siente como se sonroja mientras escucha las carcajadas en el vestíbulo. Nikki nunca había soñado que pasaría los fines de semana en el colegio mayor sola en su habitación. Es cierto que en el instituto lo suyo no habían sido las fiestas, pero nunca se habría descrito como una chica tímida ni ansiosa. Además, siempre había sacado buenas notas y tenía un grupo de amigos con quien solía salir casi cada fin de semana. Pero la transición a la Universidad había sido complicada; Nikki no se sentía cómoda haciendo nuevos amigos y se cerró en sí misma durante el periodo de orientación. Ahora todos los estudiantes habían hecho sus grupos de amigos y ella se había quedado sola fuera. Fue en ese momento cuando empezó a comprar comida para comer en la habitación porque le daba demasiada vergüenza sentarse sola en la cafetería, donde imaginaba que el resto de estudiantes la escudriñarían. Incluso su rendimiento en clase empezaba a verse afectado; ya no bastaba con ser organizada y responsable,

sus profesores esperaban que participara con regularidad en clase y pronto tendría que hacer dos presentaciones. Así, con los pensamientos y las imágenes de todas las maneras posibles en las que podría fracasar como estudiante universitaria inundando su mente, Nikki sentía cómo una oleada de náusea la superaba. “Quizás esté enferma de verdad”, pensaba.



Rob sujetaba con cuidado el gran vaso de café humeante mientras se deslizaba por el asiento trasero de la ranchera para hacer sitio al resto de los chicos de la plantilla. Como siempre, Bruce no dejaba de despotricar sobre alguna noticia del periódico que le había encendido la sangre, mientras George simplemente se repanchingaba en el asiento de al lado, con la visera de la gorra hundida hasta los ojos intentando recuperar algunos minutos de sueño antes de llegar a la obra. Entonces la conversación pasaba a ser de deportes y normalmente Rob hubiera participado de inmediato, pero hoy se sentía demasiado nervioso para concentrarse. Sentía como las palmas de las manos empezaban a sudarle y aunque por un momento pensó que quizás era el calor que emanaba del café, experimentó el sentimiento de desazón de que el miedo constante contra el que había estado luchando durante el mes pasado se estaba haciendo más fuerte. Rob llevaba 20 años como mínimo trabajando en la construcción y de niño nunca le había importado subir escaleras o cruzar vigas sin arnés de seguridad. Evidentemente había sido testigo de cómo algún compañero de trabajo sufría una mala caída, pero siempre había confiado en su capacidad para permanecer estable y a salvo. No obstante, últimamente Rob había notado que temblaba y se mareaba cuando le tocaba algún trabajo de tejado; le costaba sujetar las herramientas porque las manos le sudaban mucho y sentía como si el corazón se le fuera a salir del pecho. Y aunque le daba vergüenza rechazar el café que Bruce le traía cada mañana, no se lo tomaba porque pensaba que la cafeína empeoraba aún más las cosas. Así, en cuanto la camioneta tomaba el camino sucio

hacia la obra, a Rob le entraba el pavor. Mary y él casi apenas llegarían a fin de mes sin su sueldo, ¿qué pasaría si esa ansiedad empeoraba y tenía que dejar el trabajo? ¿Quién contrataría a un techador de 45 años que no podía subirse a una escalera?



Joan es un ama de casa y madre de cuatro hijos de entre 6 y 15 años. Aunque todos los niños ya van a la escuela (uno cursa priMaría; dos, secundaria y el cuarto está a punto de terminar la secundaria), las jornadas de Joan siguen estando muy ocupadas. Entre las labores de secretaria de la Asociación de Padres y Madres, sus tareas de voluntariado en la biblioteca de la escuela y seguir un poco las actividades de los niños, a Joan le queda muy poco tiempo para ella misma. La única cita ineludible es la del Dr. Sedona, el psiquiatra que le ha estado recetando medicación para un trastorno de pánico durante más de una década. Joan ha sufrido ansiedad toda su vida; cuando era una quinceañera prefería pasar una velada tranquila en casa con la familia a las fiestas y a los acontecimientos deportivos tan populares entre sus compañeros. A instancia de su hermano mayor, Joan intentó vivir en una residencia de estudiantes, pero en tan solo un mes ya había experimentado su primer ataque de pánico. Estaba estudiando sociología porque tenía un control y empezó a notar que las palabras se emborronaban y una sensación de vértigo y de mareo. Cuando el corazón empezó a acelerarse y le costaba respirar, pidió ayuda a su compañera de habitación y acabó en urgencias. Seis meses después se le diagnosticó un trastorno de pánico. Por suerte hace más de diez años que Joan no ha sufrido ningún otro ataque de pánico, pero sigue viviendo con el miedo de que los síntomas volverán y por eso se mantiene en su zona de confort. Sin embargo, últimamente ha empezado a preocuparse por lo que ocurrirá cuando sus hijos se hagan mayores y esperen más de ella. La niña siempre le está pidiendo que la lleve al centro comercial, pero ella se niega sabiendo que se sentiría atrapada y presa del pánico en medio de ese enorme edificio

repleto de gente. Y el niño, lo único que quiere para su cumpleaños es ir a un concierto, pero sería demasiado arriesgado intentar acompañar a un grupo de adolescentes a un lugar desconocido del que sabe que desencadenaría un ataque de pánico. A Joan le preocupa la manera como se adaptará a esos retos y a esas nuevas demandas.



Si ha optado por leer este libro, seguramente está luchando contra algo que identifica como ansiedad. Quizás haya experimentando recientemente un hecho que le haya dejado increíblemente ansioso, como la pérdida del trabajo. O quizás esté atravesando una enorme transición vital como un divorcio o una graduación universitaria. A lo mejor simplemente ha observado que la ansiedad se ha ido arrastrando sigilosa y gradualmente en distintos aspectos de su vida, haciéndole difícil vivir como desea y dejándole exhausto, estresado y abrumado. A lo mejor ha estado batallando contra la ansiedad toda la vida y se pregunta si es posible llevar a cabo un cambio significativo. O igual es que siempre ha experimentado mucho estrés y preocupación pero lo consideraba parte integral de su éxito en la vida y es ahora cuando ha empezado a preguntarse si existe otra manera de estar en el mundo.

Sean cuales sean sus circunstancias, a través de sus experiencias personales probablemente sabe mucho de este estado emocional –cómo se siente, qué situaciones provocará seguramente y, quizás lo más doloroso, el peaje que puede suponer para su vida.

Nosotras también tenemos experiencia a la hora de entender el miedo y la ansiedad desde nuestras propias experiencias personales, pero también gracias a nuestra amplia investigación y al trabajo clínico que hemos realizado en este campo. Esa es la razón por la que esperamos que se permita aprender de nuestros errores mientras lee este capítulo y el resto del libro. Las caras de la ansiedad que acabamos de mostrarle puede que no expresen completamente la situación por la que está pasando. Más adelante recomendaremos estrategias de afrontamiento específicas que puede parecer que van en contra de la intuición o que no quizás no le llamen la atención inmediatamente por considerar que no serán efectivas para usted. Sabemos (no sin

cierto dolor) por nuestra propia experiencia que a veces juzgamos prematuramente y desestimamos la información que no encaja con la imagen típica que tenemos de nosotros mismos y del mundo. Incluso siendo psicólogas que estudiamos y practicamos *Mindfulness* –un tipo de conciencia especial que nos permite observar nuestros estados interiores así como nuestro entorno con amable curiosidad y compasión a través de una lente transparente y gran angular– constantemente nos sorprenden las cosas que aprendemos acerca de nuestras reacciones y conductas cuando nos permitimos considerar completamente ideas y opiniones nuevas y externas.

Dicho eso, a medida que presentamos conocimientos generales derivados científica y clínicamente sobre el miedo y la ansiedad en este capítulo, le pedimos que considere cada punto con detenimiento para determinar cómo encaja en su experiencia. Hemos descubierto que prestar atención a las experiencias emocionales interiores de uno mismo y establecer relaciones entre lo que se conoce en el campo de la psicología acerca del miedo y la ansiedad y sus propias luchas personales es un paso importante para aliviar el sufrimiento y vivir la vida con más libertad y plenitud. Cada lector es único y creemos firmemente que usted es el mejor experto para saber qué es bueno para usted. Le invitamos a que se brinde una oportunidad para identificarlo.

Aunque existen pruebas que sugieren que poner esta nueva conciencia más profunda denominada *Mindfulness* al miedo y a la ansiedad reduce en última instancia el malestar y aporta nuevas oportunidades, puede parecer algo extraño cuando se está intentando reducir la ansiedad. Por desgracia ya conoce sus emociones, ¿no sería mucho más útil aprender a ignorarlas? La ansiedad puede ser extremadamente incómoda, por lo que es natural querer darle la espalda en lugar de hacerle frente. Pero como ya hemos dicho, incluso las personas que saben mucho de ansiedad (incluidos los que estudian y escriben libros al respecto) a veces se ven confundidos por sus reacciones o no se dan cuenta de algunas de las sutilezas. Una mejor comprensión y una mejor conciencia de la ansiedad alivian mucho del malestar y la confusión y a menudo pueden hacer que la misma ansiedad resulte menos abrumadora. Así, y aunque pueda requerir un acto de fe, le recomendamos que pruebe los ejercicios que se des-

criben en este capítulo. Es normal que al principio centrarse en la ansiedad y en el miedo le haga sentirse un poco incómodo o nervioso. De hecho, es una parte normal y natural del proceso y, a medida que incorpore las estrategias que presentamos a lo largo del libro, esperamos que experimente una disminución del malestar y la perturbación que le generan esas emociones.

EJERCICIO ¿Qué sabe acerca del miedo y la ansiedad?

Dedique unos minutos a considerar sus pensamientos y reacciones ante las siguientes preguntas. Si lo desea, le recomendamos que anote sus respuestas en un cuaderno.

1. ¿Cómo es su ansiedad? ¿Cómo sabe cuándo está ansioso?
2. ¿En qué se diferencian la ansiedad y el miedo?
3. ¿Son emociones adaptativas? De ser así, ¿por qué son tantas las personas que luchan contra la ansiedad?
4. ¿Qué es un trastorno de ansiedad? ¿Cómo desarrolla una persona un trastorno?

¿Cómo sabemos cuándo estamos ansiosos?

Claire se acababa de mudar de Oklahoma a Los Ángeles para ocupar un puesto en una empresa de publicidad. El fin de semana antes de que empezara a trabajar su jefe invitó al grupo de publicidad a cenar y Claire permaneció rígida y en silencio en su silla, rodeada por un grupo de hombres y mujeres jóvenes y estilosos que participaban de una animada conversación. En sus oídos resonaba el ruido de los platos y los cubiertos y el murmullo de la conversación interrumpido por carcajadas. Observaba a los camareros desplazarse hábilmente entre las mesas ocupadas del restaurante de moda, presentando platos eclécticos a los impacientes comensales. Pasaban los minutos y Claire buscaba desesperadamente algo que añadir a la conversación. Sentía que su ansiedad se intensificaba y que pensamientos como “Deben pensar que soy una auténtica paleta”, “Estoy segura de que se arrepienten de haberme contratado”, “Tengo que dejar de permanecer

aquí sentada como una idiota y decir algo” y “Nunca encajaré aquí” cruzaban su mente. Sentía como el rubor le subía por el cuello, enrojeciendo tu piel pálida, las perlas de sudor mojaban las palmas de sus manos, y tenía la boca sequísima. Además de sentirse asustada y avergonzada le embargó una oleada de tristeza al recordar a su familia y a sus amigos que estaban tan lejos. De repente Claire se puso de pie y se abrió paso entre la multitud hacia el baño. Momentos después su jefe se acercó a la puerta y le preguntó con voz suave y preocupada si se encontraba mal. Desde la privacidad del aseo Claire calmó su voz y entre lágrimas respondió, “Creo que algo me ha sentado mal. Discúlpeme de los demás pero creo que será mejor que me vaya a casa”.

EJERCICIO ¿Cuáles son sus señales y síntomas personales de ansiedad? – Parte A

Probablemente recuerde distintos momentos en los que se puso ansioso o situaciones concretas que le estresaron. Para este ejercicio le pedimos que piense en una situación ansiógena de una manera un tanto diferente. Piense en un momento de la semana pasada en el que sintiera miedo o ansiedad y cuando termine de leer todas las instrucciones, cierre los ojos y repita la situación en su cabeza lo más vívidamente que pueda, casi como si estuviera actuando en su propia película. Imagine el entorno en el que se encontraba, con todo lo que veía y oía a su alrededor, con la excepción que esta vez, en lugar de experimentar el hecho tal y como se manifiesta, intente observar detenidamente sus reacciones, aunque las conozca perfectamente. Observe con una curiosidad nueva y cuando regrese a la situación, intente observar los pensamientos que cruzan su mente, cualquier cambio físico que sienta en su cuerpo y el resto de emociones que experimente, más allá del miedo y la ansiedad que sintió. Observe sus conductas, lo que dijo o hizo en esa situación. Intente permanecer con esa imagen durante algunos minutos y a continuación anote lo que ha sentido haciendo una lista de sus distintas respuestas en cada ámbito (i.e., pensamientos, cambios físicos, emociones y conductas). Puede utilizar un cuaderno para éste y los demás ejercicios del libro y poder mantener así todas sus respuestas juntas.

Como demuestra la historia de Claire, las señales y los síntomas del miedo y de la ansiedad aparecen en todos nuestros sistemas de respuesta. Surgen imágenes o recuerdos en nuestra mente, se generan pensamientos, ocurren cambios físicos, aparecen emociones, y los hábitos de conducta empiezan a hacer efecto. La respuesta específica que tengamos ante una situación generadora de ansiedad vendrá determinada por varios factores: los elementos de la situación, nuestra biología básica o temperamento y nuestro historial y aprendizaje personales influyen en nuestras reacciones. Cada uno enfoca la situación temida de distintas maneras. Imagine por ejemplo a una persona que recibe un correo electrónico el domingo por la noche mediante el cual se le cita a acudir al despacho del jefe a primera hora de la mañana porque un cliente ha presentado una queja grave. Alguien que haya crecido con un padre o una madre aquejado de una enfermedad crónica es posible que afronte con aprehensión ansiosa la reunión y llame a la oficina para decir que está enfermo. Otra persona puede adelantarse y dimitir para evitar las duras críticas. E incluso habrá quien pase como un ciclón por la reunión, armándose de valor contra cada indicio de ansiedad. Ser consciente de **sus propias** señales y síntomas y de las situaciones que los provocan es un primer paso muy importante hacia el cambio.

Aunque el miedo y la ansiedad se expresan a través de varios canales de respuesta –cognitivo, emocional, de imágenes, físico y conductual– no siempre nos damos cuenta de los distintos aspectos de nuestras respuestas. Por lo general definimos nuestra ansiedad utilizando unos pocos síntomas clave. Por ejemplo, uno puede ser perfectamente consciente de que se le seca la boca cada vez que le preguntan en clase. Otro puede sintonizar con los latidos de su corazón cuando se acerca o pasa con el coche por un puente. Si limitamos la atención a una o dos respuestas típicas o dominantes, es muy fácil perderse reacciones más sutiles. De hecho, cuando somos capaces de identificar nuestras reacciones más sutiles, podemos atrapar la ansiedad antes y elegir cómo le damos respuesta con más eficacia. Para muchas personas los síntomas físicos son los más fáciles de detectar, mientras que tomar distancia y observar nuestros pensamientos cuando nos sentimos ansiosos puede ser más

difícil. La mayoría de nosotros no estamos acostumbrados a tratar los pensamientos como respuestas y simplemente los experimentamos como parte de nuestra identidad. Por otra parte, observar las emociones también puede resultar complicado. El miedo y la ansiedad acaparan nuestra atención con facilidad y tienden a eclipsar la tristeza o la vergüenza que también pueden estar presentes y que es importante que notemos. Las respuestas conductuales pueden ser obvias y sutiles. Alguien puede saber que evita hablar en público para mantener su ansiedad a raya pero puede ser menos consciente de que se toma tres copas de vino todas las noches para evitar per-

Normalmente sólo somos conscientes de unos pocos síntomas clave de nuestra ansiedad.

manecer en la cama atrapada en una maraña de preocupaciones. Un comercial que circula por carreteras secundarias en lugar de hacerlo por la autopista para evitar la sensación de pánico que surge al paso de los

camiones cisterna podría convencerse de que tomar esa carretera alternativa es una simple cuestión de preferencias. Observar nuestras señales sutiles de evitación es un paso importante para recuperar nuestras vidas.

Otra característica de la ansiedad que no siempre es evidente es cómo las respuestas en un ámbito pueden detonar respuestas en otro. Mientras repasa los apuntes una hora antes del examen, un estudiante podría pensar “No estoy preparado para este examen”. Ese pensamiento puede desencadenar una reacción en cadena de síntomas físicos como presión en el pecho y respiración acelerada y superficial. De hecho, aumentar la velocidad de la respiración naturalmente hace que el corazón bombee más rápido, y eso es señal de que ahora se está poniendo ansioso. Observar esas sensaciones físicas genera una cascada de pensamientos sobre lo aterrador e incómodo que es estar ansioso y sobre cómo la ansiedad interferirá, sin duda, en su rendimiento en el examen. Se trata de pensamientos que llevan al estudiante a cerrar el libro de repente y a abandonar la biblioteca, en un intento por escapar de toda señal que pueda aumentar la intensidad de ese miedo. Así, nuestras respuestas ansiosas se retroalimentan en una espiral ascendente. A menudo no nos damos cuenta de las

señales hasta que ya son bastante intensas y abrumadoras, con lo que resulta mucho más difícil responder de manera efectiva a nuestra ansiedad.

Nuestras respuestas ansiosas se retroalimentan tan rápido que cuando sentimos la ansiedad parece estar fuera de control.

¿Cómo podemos ser conscientes de que estamos luchando contra la ansiedad y al mismo tiempo perdernos algunas de sus señales? Acercarse y prestar más atención a las experiencias dolorosas no es algo que tendamos a hacer de manera natural. ¿Ha hecho alguna vez algo realmente embarazoso? ¡Nosotras sí! Y cuando surge un recuerdo de lo que dijimos o hicimos, a menudo querríamos gritar “¡NO!” y apartar directamente esa imagen de nuestra mente. Puede ser realmente incómodo recordar cómo metimos la pata, revivir cómo nos pusimos colorados o recordar la mirada en el rostro de la otra persona. Parte de nuestra condición de seres humanos es que estamos programados para evitar las experiencias dolorosas. Y aunque esta tendencia natural hacia la evitación es protectora, dificulta darse cuenta de las sutilezas en la cascada de respuestas que conforman la ansiedad. Además, las respuestas ansiosas a menudo se producen rápida y automáticamente, como un hábito arraigado, fuera de nuestro enfoque de conciencia.

Al otro extremo se encuentran las ocasiones en las que vivimos en acontecimientos ansiógenos. Por ejemplo, cuando reproducimos una situación en nuestra mente una y otra vez. Nuestros pacientes a menudo se sorprenden y se muestran un poco escépticos cuando les sugerimos que el primer paso para llevar una vida más plena implica observar detenidamente la ansiedad cada vez que se produce. Y es que muchas de las personas que sufren de ansiedad ya creen ser dolorosamente conscientes de sus señales y sus síntomas.

Observar con determinación nuestra reacción ante una situación que provoca ansiedad es cualitativamente distinto de la manera como observamos típicamente. Si nuestra reacción inicial ante un pensamiento ansiógeno o una imagen aterradora es hacer una mueca y darnos la vuelta, observar con determinación implica devolver nuestra atención a ese pensamiento o a esa imagen. Y si

nuestra reacción inicial es “ya he estado ahí, ya lo he hecho”, como si escuchásemos un disco rayado –lo mismo una y otra vez–, lo difícil es prestar más atención y ver si podemos encontrar parte de

La conciencia plena de toda la experiencia de ansiedad puede ayudarnos a verla venir y a gestionarla mejor.

nuestra respuesta ansiosa que no habíamos encontrado antes.

Este método de observación **–volverse hacia algo que normalmente evitaríamos y mirar**

con otros ojos una respuesta conocida– es una característica clave de *Mindfulness*, una capacidad central que esperamos ayudarle a desarrollar mientras trabaja con este libro. *Mindfulness* también implica otras capacidades, pero cultivar una nueva manera de observar es el primer paso.

EJERCICIO **¿Cuáles son sus señales y síntomas personales de ansiedad? – Parte B**

Lea la lista que proponemos a continuación y detecte las señales y síntomas que suele experimentar con la ansiedad. También puede señalar los que quizás no ha sentido pero que consideraría interesante analizar a medida que avanzamos. Sería útil que los anotara en su cuaderno para recordar observarlos cuando ocurren durante el día.

Pensamientos

Preocupaciones sobre lo que podría ocurrir en el futuro (p. ej., “Suspenderé este examen”, “Estaré incómodo en la fiesta”, “Mis hijos no serán felices”, “Mis padres enfermarán”, “Sufriré un ataque de pánico en el supermercado”, “Me voy a infectar con los gérmenes de este baño”).

Rumiaciones del pasado (p. ej., “No puedo creer que yo haya dicho eso”, “Mi jefe estaba tan decepcionado conmigo”, “Me hubiera gustado no gritar así a mi pareja”, “Cruzarme con aquel perro en el parque fue aterrador”).

Pensamientos acerca de estar en peligro (p. ej., “No puedo hacerlo”, “Me va a dar un infarto”, “Me estoy volviendo loco”).

Pensamientos críticos sobre uno mismo (p. ej., “Soy idiota”, “Soy tan perezoso”, “Siempre estoy aplazando”, “Soy un auténtico perdedor”, “Soy un fracasado”).

¿Otros pensamientos?

Sensaciones físicas

Aceleración de los latidos del corazón

Vértigo o mareo

Sudoración

Falta de aire

Rubor

Temblor o escalofríos

Boca seca

Dolor de estómago

Tensión o irritación en el cuello, los hombros o cualquier otro músculo

Dolor de cabeza

Agitación

Cansancio

Irritabilidad

¿Otras sensaciones?

Emociones adicionales

Ira

Tristeza

Sorpresa

Disgusto

Culpa

¿Otras emociones?

Conductas

Conductas o hábitos repetitivos (p. ej., morderse las uñas, dar golpecitos con los pies, jugar con el cabello).

Evitación o escape (p. ej., declinar una invitación, dejar pasar una promoción, llamar al trabajo haciéndose pasar por enfermo,

poner una excusa para cancelar un compromiso social, abandonar una reunión antes de tiempo, pedir a alguien que haga una llamada por usted, tomar un camino alternativo para evitar un puente, un túnel o cualquier otro elemento; utilizar un ritual, un objeto de seguridad o un talismán de la suerte para atravesar una experiencia ansiógena).

Técnicas de distracción (p. ej., comer en exceso, fumar, ver la televisión, tomar unas copas de vino o un par de cervezas, dormir, ir de compras).

Intentos por hacerse con el control o protegerse (p. ej., transmitir agresividad, amenazar a los demás, imponer autoridad, expresar ira).

¿Otras conductas?

¿En qué se diferencian la ansiedad y el miedo?

Imagínesse conduciendo por el campo en una tarde otoñal cálida y soleada. Los árboles parecen estar encendidos con sus hojas rojas y amarillas, y un brillante cielo azul acentúa la belleza de la imagen. La paz le envuelve tranquilamente mientras conduce por la carretera ligeramente inclinada. De repente ve aparecer un trailer que se le acerca a toda velocidad en sentido contrario al suyo. Siente el corazón en la garganta y da un volantazo justo a tiempo para que el camión le pase rozando y haga que su coche tiemble debido a su enorme fuerza. A continuación empieza a sudar, se le acelera el corazón y siente como si le hubiesen dado un puñetazo en la boca del estómago.

El miedo es una alarma natural y muy útil que nos alerta ante situaciones potencialmente peligrosas. Cuando detectamos una amenaza, nuestro sistema nervioso se activa inmediatamente y lanza una cascada de respuestas, todas ellas destinadas a prepararnos para entrar en acción. Las partes de nuestro cerebro que responden ante la amenaza reaccionan automáticamente, sin implicación de

las partes del cerebro que se encargan de deliberar o de pensamientos más complejos. La velocidad y la fuerza del latido de nuestro corazón aumentan para llevar oxígeno a los músculos mayores de los brazos y las piernas con más eficacia y efectividad a fin de ayudarnos a responder mejor a la emergencia. Al mismo tiempo, el flujo sanguíneo no riega los lugares donde es menos necesario (el cerebro, los dedos de las manos y de los pies) y se desplaza hacia los músculos mayores. Las pupilas de los ojos, por su parte, se dilatan para poder buscar amenazas a nuestro alrededor. Todos esos cambios, conocidos como *respuesta de lucha o huida* tienen como objetivo prepararnos bien para luchar contra la amenaza o huir en busca de nuestra propia seguridad. Los síntomas físicos de miedo que experimentamos cuando tienen lugar esos cambios (aceleración de los latidos del corazón, hiperventilación, vértigo) son simplemente los efectos secundarios de la preparación de nuestro cuerpo para entrar en acción. El miedo también puede dar lugar a lo que se conoce como *respuesta de parálisis*, que ocurre cuando no respondemos en absoluto ante una situación peligrosa con la esperanza de que la amenaza pasará. Por ejemplo en el mundo animal, si un conejo siente la presencia de un predador, como por ejemplo un zorro, se queda inmóvil para minimizar las posibilidades de ser detectado y capturado. Del mismo modo, los humanos también podemos experimentar la respuesta de parálisis en condiciones de miedo extremo. Piense que en ocasiones describimos la sensación como quedarse “petrificado” o inmóvil como una estatua. Un ejemplo sería la víctima de un accidente que puede permanecer sentada en su coche incluso después de ser liberada del amasijo de hierros y de encontrarse a salvo.

Pero las amenazas físicas no son las únicas señales de peligro que los humanos estamos programados para evitar. La sensibilidad a posibles amenazas sociales en nuestro entorno es otra respuesta de supervivencia directamente relacionada. Tanto los animales como los humanos dependemos de una comunidad mayor para nuestra seguridad. Los lobos, por ejemplo, sobreviven ganándose su lugar en la estructura y la jerarquía de la manada. Así, una conciencia acentuada de las señales sociales resulta esencial para la correcta integración y aceptación en un grupo o sociedad.