

Conducir, hablar en público, relacionarse con un grupo de personas conocidas, apuntarse a un curso de formación interesantísimo, ir al médico, salir de compras, educar a los hijos, presentarse a un examen, ligar, estar a gusto en una sobremesa con amigos, ver una película en el cine, montar en metro o tranvía, salir a correr o hacer un viaje de ocio. Se trata de situaciones cotidianas, en las que podría disfrutar y aprender, pero que se convierten en un auténtico reto, incluso martirio, para las personas que sufren ansiedad.

Algunos de los síntomas que acompañan a la persona son sensación de ahogo, asfixia, palpitaciones, sudoración, tensión muscular, sequedad de boca, bloqueos mentales, sensación de irrealidad, estado de confusión, olvida palabras o incluso pierde el hilo de la conversación, le cuesta conciliar el sueño, le invade la apatía y tiene hasta ganas de llorar. Su cabeza es como una lavadora centrifugando. Una idea tras otra, los pensamientos se repiten, se agolpan, le cuestionan, le previenen, le amenazan, le hacen sentir que es una piltrafa y que no es capaz de coger el control de su vida. ¡Basta!

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

Respire, tómese un momento de calma, y lea a continuación cómo ganarle el partido a la ansiedad. Aplicando los siguientes consejos, aprenderá a ponerla en el sitio que le corresponde. Usted puede elegir los pensamientos y las emociones que le convertirán en alguien con recursos. No sea una marioneta de sus emociones. Tiene capacidad para elegir y participar activamente en su vida.

Cambie el foco de atención. Sus síntomas no son los protagonistas, el protagonista es usted. Llega un momento en el que parece el famoso miedo al miedo: solo está pendiente de cómo se comporta su cuerpo, de ver la intensidad con la que se manifiestan sus síntomas de ansiedad y cómo condicionan su vida. Se autochequea, escanea, comprueba sus constantes vitales para decidir si es apto o no para enfrentarse a según qué situaciones. Todo su mundo gira en torno a lo que le ocurre por dentro. Cuanto más centre la atención en lo que no desea que ocurra, más aumenta la probabilidad de que pase. ¿Por qué? Porque le está dando instrucciones al cerebro para que esté pendiente de cualquier señal de alerta. Ha convertido en amenaza señales que no lo son. Su mente ahora está entrenada para buscar palpitaciones, sudoración, ojeras y agobios. Y cuando los detecta, le advierte diciéndole ¡peligro! La señal va rápida al sistema nervioso simpático, y éste se acelera pensando que tiene que protegerle de la fiera. Se prepara para que salga corriendo o luche. Y como nadie lucha con ferocidad estando en estado de calma, le activa en todos los sentidos. El corazón late con vigor,

sus músculos se tensan, empieza a sudar y respirar de forma agitada. ¡Ya está!, listo para el combate. Su respuesta es la lógica. Lo que no es lógico es que su mundo sea tan amenazante. Necesita dejar de escanearse.

Consejo: aprenda técnicas de relajación y meditación. ¿Ha probado el *mindfulness*? Su atención debe estar puesta en lo que ocurre a su alrededor, pero no en lo que resta, sino en lo que le alimenta. Si está pasando una buena tarde en compañía de amigos, observe sus caras, métase de lleno en la conversación, saboree el café y las pastas, fíjese en la temperatura y el paisaje. La vida está ocurriendo a su alrededor. La vida no está en sus respuestas orgánicas. La atención no puede estar en dos temas a la vez. O se fija en lo mal que está, o se centra en disfrutar y vivir su momento. Y si un síntoma da señales, tranquilo, déjelo estar. Pero no hable con él ni le exprese su temor. Es maravilloso tener síntomas, significa que ¡está vivo!

Háblese en otro idioma. El tipo de vocabulario que más utiliza una persona ansiosa para expresarse es algo así como “tengo miedo, estoy agobiado, no puedo, y si..., no estoy preparado, en otro momento, tengo temblor, no podré, lo estoy pasando fatal” y un sinfín de expresiones tendentes al catastrofismo y con las que se siente inseguro e incapaz. La manera que tiene de pensar y expresarse condiciona sus emociones y su comportamiento. Si expresa que hay amenazas, su sistema nervioso se activa y desencadena la respuesta de ansiedad. Así de fácil. Es la tercera ley de Newton: acción-reacción. Necesita hablarse a sí mismo en otros términos. Lleva tanto tiempo anticipando el fracaso y el peligro, que carece de expresiones y vocabulario adecuado para afrontar las situaciones.

Consejo: ¿quién elige los pensamientos que invaden su mente? Nadie más que usted. Ahora está acostumbrado a relacionarse con un estilo cognitivo tremendista. Pero puede sustituirlo por otro que le permita contemplar el mundo sin ese carácter amenazante. Para modificarlo, tendrá que escribir... Ante la situación temida, anote cómo le gustaría enfrentarse a ella y los pensamientos que le podrían ayudar. No evite pensar en ella, solo acéptela. No es peligrosa, solo algo incómoda.

Desenamórese. No de su pareja, sino de la posesiva ansiedad. Si se da cuenta, se comporta con ella como si hubiera un idilio en plena efervescencia. La observa, la mira, la atiende, incluso habla con ella y de ella a todo el mundo. Su círculo se limita a su ansiedad. Ella decide por usted si puede hacer algo o no. Le ha dado demasiado poder. Mantenga un diálogo para poner distancia, incluso rételas.

Consejo: cada vez que se observe atemorizado por los síntomas, en lugar de verbalizar "no lo soporto, estoy fatal, así no puedo seguir, no saldré nunca de esto", diga algo como "qué pesadita eres, todo el día con un síntoma por aquí, otro síntoma por allá. Si no te importa voy a leer, trabajar, correr, etcétera, y luego, si me apetece, igual te escucho otra vez. Ahora no es el momento".

Deje de evitar. Cada vez que sorteas lo que teme, se siente relajado, protegido y se conforma en su zona de comodidad. Pero no es el lugar en el que desea estar. Ahí no ocurre nada interesante, salvo tener todo bajo control.

Consejo: propóngase convertirse en un explorador, un aventurero. La vida es para descubrirla, incluso atravesando emociones desagradables. Cualquiera que se plantee un reto sabe que habrá momentos de alegría y orgullo y otros de desvanecimiento, pérdida de ilusión, esfuerzo y horas que robarle al sueño. No necesita encontrarse divinamente para dar un paso al frente. Es más, no va a ocurrir así. Tendrá que salir de su zona con dolor de cabeza, con mareos y palpitaciones. ¿Y sabe lo que va a descubrir? Que es capaz de hacerlo, que no es tan dramático como anticipaba y que las emociones desagradables no son incompatibles con la vida cotidiana. Cuanto antes se familiarice con ellas, mejor. A Nadal le gusta jugar al tenis, pero no le debe hacer mucha gracia competir con ampollas en las manos, pero lo hace. Es el paso para aspirar a ganar.**Mi vida ha estado llena de terribles desgracias, la mayoría de las cuales nunca sucedieron" Michel de Montaigne**

Actúe. Nadie lo va a hacer por usted. Deje de rumiar. La solución no está en las vueltas que da a su malestar. La solución está en ponerse las pilas y hacer lo que es incompatible con la respuesta de ansiedad: relajarse, pensar de forma útil, reír mucho y desdramatizar más, descansar, llevar una vida equilibrada, tener amigos y buenos ratos que echarse en la mochila.

Consejo: no lo razone todo. Deje de darle cien vueltas a lo que pueda suceder. La vida tiene su puntito de inconsciencia. Si quiere superarse, tiene que correr un riesgo, aunque sea pequeño, pero la vida los tiene. Nada ocurre si usted no participa. Y equívóquese. Fallar forma parte del aprendizaje. El único que puede reprocharse y censurarse es usted mismo, y debe repetirse y tener muy presente que no está obligado a hacerlo. El que no corre ningún peligro es el que dejó de vivir por tenerlo todo bajo control. No se marchite. Apoltronarse y protegerse no es la solución a su ansiedad. Si pone estos consejos en práctica, le puedo anticipar el resultado del partido: Ansiedad, 0-Usted, 5.