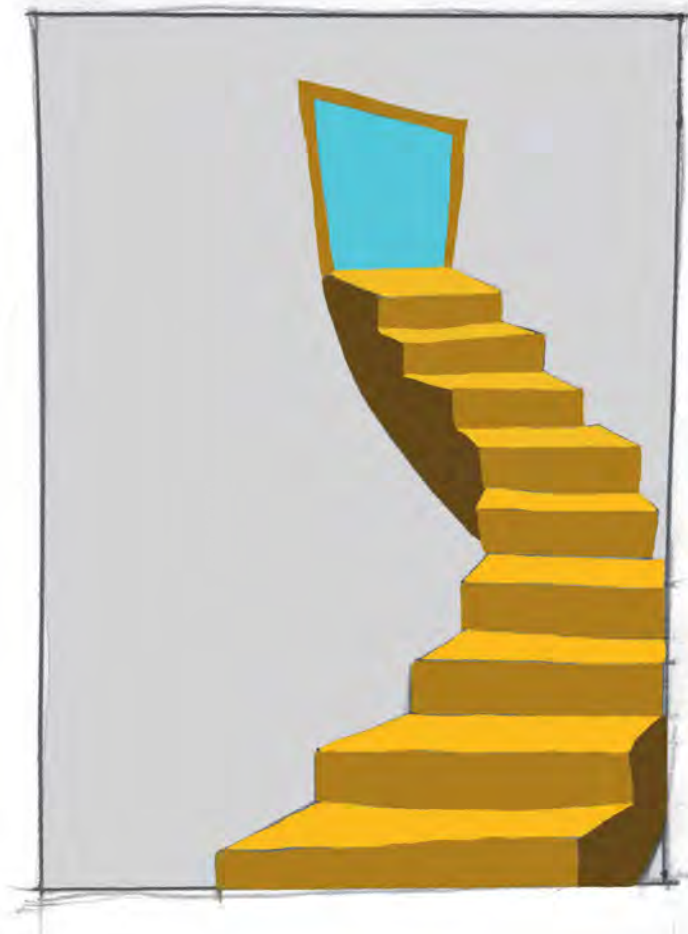


AGORAQUÉ???

**UN MANUAL PRÁCTICO SOBRE
AGORAFOBIA Y CRISIS DE PÁNICO**



Rubén Casado

A mis padres, por creer en mí, por enseñarme a creer. Por haberme regalado tantos de los valores que guían mi vida.

A mi hermana, por sus dibujos, por haberme contagiado tanto su manera de ver el mundo, porque no puedo parar de reírme contigo.

A Olga, por hacer que “quedarme en casa” sea un sitio donde quiero me quiera quedar. Porque siempre intentas enseñarme lo pequeño, a pesar de mi torpeza. Por hacer de AMADAG lo que es ahora.

A Silvia, porque siempre está, por haber hecho de la lealtad casi una profesión.

A Filipa, a Alberto, a Jesús, por vuestra entrega.

Por supuesto, a AMADAG, por haberme dado tantos motivos, y haberme proporcionado tantas formas de saber que la vida vale la pena.

A Jaime, por su ilusión y sus correcciones.

Al foro, por haberme ayudado tanto.

A mis pacientes, por haberme enseñado.

Índice

Capítulo 1. Introducción	5 a 14
Capítulo 2. Ansiedad	15 a 56
Capítulo 3. Siguiendo las Reglas del Pánico (el arte de la guerra)	57 a 74
Capítulo 4. Técnicas de relajación y respiración	75 a 94
Capítulo 5. La intención paradójica y la distracción	95 a 110
Capítulo 6. Exponiéndose a las situaciones temidas	111 a 140
Capítulo 7. Pensamientos, juegos, lenguajes y héroes	141 a 176
Capítulo 8. Los otros	176 a 198
Capítulo 9. Medicación en la agorafobia y las crisis de ansiedad	198 a 210
Capítulo 10. Aspectos a Tener en cuenta durante el tratamiento	211 a 232
Diario de una Agor	233 a 252
Epílogo. Aventuras de un Terapeuta	253 a 264

Capítulo 1

Introducción

“Habíamos ido de boda y después, fuimos a una discoteca de esas que tienen muchas plantas: cinco o seis, no sé, ya no me acuerdo. La cuestión es que llegamos de los primeros y la discoteca estaba casi vacía y decidimos dar una vuelta por el local. Cuando no se en que planta, de repente me desorienté y no sabía dónde estaba la salida, así que empecé a correr como una loca y los demás detrás de mí, y yo solo sabía decir que dónde estaba la salida, me faltaba el aire, tenía opresión en el pecho, temblores... Cómo es lógico encontré la salida y al llegar a la puerta me empecé a encontrar mejor sin necesidad de salir a la calle. Después llegaron todos los demás y bajamos una planta para estar allí y me volvió a pasar; Tenía tal opresión en el pecho que me tuve que salir a la calle y como no se me pasaba, los de la discoteca llamaron a una ambulancia, el médico me dijo que era un ataque de ansiedad”.

“Un día fui a recoger a mis hijas al colegio. Llegaba tarde y fui muy rápido. Al llegar así me sentí muy mal, no tenía fuerza en las piernas y el corazón parecía que se me iba a salir. Pensé que era un infarto y dos madres me llevaron en su coche al hospital. Todos pensábamos que era un infarto. En el hospital me hicieron un electro y me tumbaron en una camilla en el pasillo, Yo seguía sintiendo que me moría, que perdía el conocimiento, que no controlaba mis esfínteres. Todo el tiempo llamaba, pedía ayuda, hasta que al cabo de un rato me dieron un ansiolítico y se me pasó. Nadie me dijo que aquello había sido ansiedad. Pensé durante una temporada que era algo físico”.

En aquella parada de la facultad esperando al autobús empecé a sentir un ahogo tremendo. “Me voy a desplomar al suelo”,

pensé. Y, lo peor, me azotó una alarmante falta de autocontrol por las prisas de querer huir, que me hizo temer que no fuera a ser capaz de hacerme cargo de mí ni de mis actos (¿y si me da por gritar? ¿O por cruzar la calle en pleno tráfico? ¿Y si me quedo paralizada y no puedo coger el autobús?). Literalmente, me asfixiaba. “¡No voy a ser capaz de pedir ayuda, no me da la voz!”

Estos son tres relatos de personas que sufren su primer ataque de pánico. Como muchas veces me comentan, es una experiencia que queda grabada muy vívidamente en la memoria. La mayoría de mis pacientes pueden describir con total claridad su primer contacto con la sensación de pánico. En casi todas las personas hay una sensación de ruptura con lo que habían vivido hasta entonces, produciéndose un antes y un después de la experiencia.

¿Qué es un ataque de pánico? En esencia es una aterradora experiencia de pérdida de control, y una sensación de que algo terrible va a suceder, acompañado por una diversidad de manifestaciones fisiológicas de ansiedad. Muchas personas se creen que están muriéndose, que van a desmayarse o están volviéndose locas. El pánico va acompañado de una serie de reacciones fisiológicas, como el aumento de la frecuencia cardiaca, la dificultad para respirar, los temblores, los mareos, la sudoración, las sensaciones de irrealidad y otras sensaciones de las que hablaremos más detenidamente.

El trastorno de pánico se produce cuando las crisis se repiten de forma recurrente e inesperada, hasta el punto de interferir con la vida de la persona. Dicho trastorno puede ser tremendamente incapacitante para una persona, puede condicionar su trabajo, sus relaciones y puede afectar seriamente a su calidad de vida, ya que el pánico puede convertirse en algo alrededor del cual gira la vida la persona, y el temor a tener un ataque puede ocupar una parte muy importante de los pensamientos diarios, llegando a interferir con la vida normal.

En ocasiones, las personas empiezan a desarrollar un miedo intenso a que dichas sensaciones aparezcan en situaciones donde no pueden escapar, o sería muy difícil pedir ayuda. Por otro lado aparece la creencia de que en ciertos ámbitos es mucho más probable que aparezcan las sensaciones que en otros, por lo que el mundo se empieza a dividir en zonas seguras e inseguras. Cuando esto ocurre entonces estamos hablando de que la persona ha desarrollado agorafobia y las personas que padecen este trastorno pueden llegar a evitar aquellas situaciones que ellas consideren inseguras, con lo que su vida puede quedar seriamente limitada.

Existe otro tipo de casos en los cuales la persona no ha tenido una experiencia de pánico, pero aun así, puede evitar situaciones donde no se siente protegida, o puede tener miedo a que alguno de los síntomas que acompañan a la ansiedad le avergüencen delante de los otros. Por ejemplo hay gente que tiene miedo a vomitar en público, o cree que no a va poder controlar sus esfínteres, y sabe que cuanto más ansiedad tienen, mas probable es que aparezcan sensaciones perturbadoras, por lo que también desarrollan un patrón de evitación, aun sin la experiencia del pánico.

Lo realmente preocupante de este tipo de trastornos es lo incapacitantes que pueden llegar a ser para la persona, ya que los patrones de evitación que acompañan a los mismos pueden ser tan intensos, que les impidan realizar las tareas más básicas de la vida cotidiana. En AMADAG (la Asociación Madrileña de Agorafobia) decimos que la agorafobia termina siendo más un estilo de vida que un mero trastorno, y es ahí donde radica el problema. La experiencia vital de la persona se centra en no sentir miedo, y eso implica que "lo demás" (lo que quiera que llamemos "lo demás": pareja, amistades, trabajo, placer, diversión, familia...) es secundario.

Este libro lo diseñé como un complemento al tratamiento terapéutico que realizamos en AMADAG, pero a medida que lo he ido elaborando,

también me he dado cuenta de que puede ser muy útil a personas que no estén realizando una terapia con nosotros, pero desean conocer mejor lo que les pasa, y darles claves y herramientas que los terapeutas hemos ido acumulando en todos estos años de experiencia.

Por otro lado deseo aportar mi vivencia como paciente de ese trastorno, lo que creo, da una perspectiva bastante enriquecedora, ya que me permite aportar una doble vertiente. No obstante, este libro no está pensado como sustituto de ninguna terapia, siendo lo ideal es que estés siempre bajo la supervisión de un psicólogo, y un psiquiatra, si este último fuera necesario.

A pesar de que escribo casi todos los temas, recojo muchos testimonios de los mayores expertos en pánico y agorafobia. Dichos expertos no están en las universidades, sino que la padecen. Son pacientes de AMADAG, y muchos de los capítulos giran en torno a sus testimonios, recogidos en el foro de la asociación, o en entrevistas que he realizado con ellos. Gracias a su colaboración el libro se ha llenado de humanidad. Por otro lado recojo historias que los terapeutas de la asociación hemos ido recopilando desde hace más de diez años, y que sirven para ilustrar a modo de metáfora, diferentes aspectos del tratamiento. Muchas de estas historias no tienen un autor o autora claros, pero si destacar que Anthony de Mello ha sido el principal recopilador en el cual me he basado.

Este libro va destinado a aquellas personas que sufren crisis de pánico, y a aquellas personas que padecen agorafobia con o sin trastorno de pánico. Creo que la mayoría de los libros se han centrado mucho en tratar de solucionar las crisis de pánico, pero hay pocos libros que traten de la agorafobia. Se dan una serie de pautas muy útiles que suelen servir a personas que llevan relativamente poco tiempo con el trastorno, pero nos olvidamos que lo más importante en el caso de muchas agorafobias no consiste en trabajar únicamente con las crisis de ansiedad, sino que hay que abandonar algunos as-

pectos de un estilo de vida que se ha ido creando durante años de padecimiento.

¿Qué pretendo por lo tanto con este libro?:

- ✓ Aumentar tu conocimiento del trastorno, pues sabemos que la madre del miedo es la ignorancia.

- ✓ Enseñarte cuales son las reglas del pánico, y como funciona, ya que es crucial que aprendas a conocer los mecanismos que disparan las crisis de ansiedad. Por ejemplo, estoy usando ahora un procesador de textos para escribir esto que lees. Desgraciadamente no soy demasiado diestro en su manejo, y a veces sin querer, doy una serie de botones, que cambian la configuración de la pantalla. A medida que voy aprendiendo como funciona, dar o no a un botón deja de ser una catástrofe. Cuanto más conciencia tengas en tu proceso, aprenderás a manejarte mejor con él. Para cubrir este objetivo están los capítulos, dos, tres y diez.

- ✓ Que aprendas técnicas que te ayuden a manejarte con las crisis, no a intentar “controlar” las crisis. Por poner un ejemplo, no puedes pretender que no haya tormentas en tu vida, pero si puedes aprender a manejarte con los faros antiniebla. Esto lo aprenderás en los capítulos cuatro, cinco, seis y siete.

- ✓ Si has desarrollado una evitación severa, y dicha evitación limita tu vida, es crucial que tomes conciencia de aquellos aspectos que hacen que te mantengas en esta situación, ya que tiene que ver con la manera en que te relacionas contigo mismo y con lo que te rodea. Esto lo veras sobre todo en los capítulos siete y diez.

- ✓ Que quienes te rodean dispongan de pautas para poder apoyarte. De esto tratamos ampliamente en el capítulo ocho.

- ✓ Aprender acerca de la medicación, como puede ayudarte,

y que problemas existen en personas con trastorno de ansiedad y agorafobia. Capítulo nueve.

Personalmente no comulgo con los libros sobre milagros. Son aquellos libros que aseguran cambios espectaculares y definitivos, y prometen hacerte olvidar la agorafobia o el pánico como si nunca hubiesen sucedido. Tras la problemática humana hay una fuente inagotable de charlatanes que prometen la absolución de los problemas antes de que puedas decir amén. Si existiesen los milagros, no necesitarían publicitarse.

Estamos en el inicio de un viaje, como cuando Ulises partió hacia Ítaca. ¿Alguien se acuerda del poema de de Kavafis?:

*“Si vas a emprender el viaje hacia Ítaca,
Pide que tu camino sea largo,
Rico en experiencias, en conocimiento.
A Lestrigones y a Cíclopes,
O al airado Poseidón nunca temas,
No hallarás tales seres en tu ruta
Si alto es tu pensamiento y limpia
La emoción de tu espíritu y tu cuerpo.
A Lestrigones y a Cíclopes,
Ni al fiero Poseidón hallarás nunca,
Si no los llevas dentro de tu alma,
Si no es tu alma quien ante ti los pone”.*

Ítaca de Kavafis.



No conozco a ninguna persona con agorafobia que no desee viajar, o tener experiencias nuevas fuera del territorio de lo seguro. Una de las claves, que desvelaremos más detalladamente, radica en el hecho de poder darle voz a esa parte nuestra del deseo, por mucho miedo que nos de. El niño siente de forma natural la necesidad de alejarse de la madre para explorar el mundo por el mismo. El ser humano es esencialmente curioso. Es esa misma curiosidad la que nos llevó a la luna, o nos hizo explorar el polo norte. La misma que nos hizo escalar las altas montañas o adentrarnos en el desierto. Cuando la gente me dice que no puede montar en metro o viajar, yo siempre les digo: un momento, por supuesto que puedes hacerlo, y además de poder hacerlo tienes miedo.

Así que coge la mochila, y vamos a iniciar nuestro particular viaje a Ítaca. Aprenderemos a empuñar la espada, conoceremos mucho más al miedo, sabremos que existen muchas formas de relacionarnos con él,

comprenderemos que la libertad no es lo que nos habían vendido hasta ahora, y más... habrá duelos, encrucijadas, enigmas, momentos difíciles, euforia mezclada con miedo alegría y tristeza, encuentros y perdidas, pero sobre todo una buena historia que contar, como todo buen viajero.

