

tú mismo

tu-mismo.es

VALENCIA
DIFUSIÓN GRATUITA

Nº 139

JUNIO 2019



POR QUÉ SOMOS
ESTRELLAS

HACER CONSCIENTE
LO INCONSCIENTE

INTELIGENCIA
ARTIFICIAL Y ÉTICA

NESSITA ARAUZ

LA ANSIEDAD ES CONSECUENCIA DE UNA GESTIÓN EMOCIONAL INADECUADA QUE SE ASOCIA AL MIEDO. COACH, DEPORTISTA Y ESCRITORA, ESTA EXPERTA EN UN TRASTORNO QUE CARACTERIZA A LA SOCIEDAD MODERNA DA SU RECETA PARA QUIENES QUIERAN SUPERARLO

DONES DE LA ANSIEDAD

Un trastorno que es consecuencia, y no causa, de una inadecuada gestión emocional asociada al miedo. Así define Nessita Arauz, a un problema que se encumbra entre los principales desafíos sanitarios de la sociedad moderna. Esta especialista, también coach, deportista y escritora, nos habla de sus experiencias

-¿Vivimos en una sociedad muy ansiosa, Nessita?

-Sí. Una sociedad en la que a la cabeza de los medicamentos más consumidos están los ansiolíticos y los antidepresivos, denota que tiene mucha ansiedad.

-¿Por qué tu último libro se titula "Escuela de valientes"?

-Tal y como vengo comprobando todos estos últimos años, la ansiedad no es la causa sino la consecuencia fisiológica de un miedo que puede estar asociado a un pensamiento e, incluso, a la propia emoción del miedo, porque el miedo al miedo genera pánico. La ansiedad es el resultado de una inadecuada gestión emocional asociada al miedo. Cualquier persona que potencie su valentía, superando estos miedos, puede vencer el trastorno de ansiedad.

-Pones en valor de que detrás de la ansiedad hay dones. ¿Cuáles son?

-Es cierto que quienes acabamos somatizando este tipo de trastorno, al igual que existen otras personas con características físicas diferentes, tenemos cerebros con peculiaridades distintas. Pero ahora parece que vivimos en una "era emocional nazi", que si no piensas,

sientes o actúas de una manera determinada, te ponen una etiqueta y el diagnóstico de que eres un enfermo. He estudiado muchísimo el cerebro y qué ocurre en los trastornos de ansiedad, y puedo afirmar que somos personas que poseemos un cerebro con unas particularidades que, según cómo se interpreten, pueden ser causantes de problemas o unos grandes dones.

Por ejemplo, la persona con ansiedad puede sufrir de paranoia hipocondríaca, pero también tener una capacidad empática muy grande, sensibilidad, incluso una virtud intuitiva que la ponga al servicio de otros. Asimismo, puede padecer de severas compulsiones, pero en el lado positivo ser poco conformista, tenaz, perseverante, y conseguir las cosas que se proponga. Es decir, según como se mire, la ansiedad se presenta como un problema o un don.

-Por lo que acabas de expresar, no crees en las etiquetas.

-No. El ser humano tiene la maravilla de la exclusividad. No existe ni existirá una persona igual que tú, con la misma experiencia y la misma conciencia. Pretender etiquetar y estereotipar determinadas cualidades

LA DAD



"La ansiedad ha sido un regalo que he agradecido", afirma Nessita.

Aurelio Álvarez Cortez

que pueden significar la oportunidad de hacer un gran aprendizaje evolutiva que nos haga brillar, de sacar lo mejor de nosotros y ponerlo al servicio de la humanidad, me parece que es una temeridad. El hecho de etiquetar y calificar, dando una respuesta puramente racional a un ser que no es exclusivamente racional, es llevar a la confusión con un único interés que es el de vender pastillas.

-¿Quiénes padecen de ataques de pánico se dan cuenta antes de que una crisis está por venir?

-El ataque de pánico nos lo provocamos nosotros. Ante un determinado estímulo que advierte una posibilidad de peligro, aparece un pensamiento asociado de que nos pasará algo, y ese miedo y nerviosismo que nos produce ese pensamiento, al no saberlo gestionar, asusta más todavía y nosotros mismos causamos la crisis de pánico.

-¿Se puede gestionar esa crisis?

-Totalmente. Yo creé el proceso Inner Fear para mí misma, con el objetivo de conseguir gestionar las crisis de pánico en cinco minutos y sin necesidad de pastillas. Y ha funcionado, y funciona, en cientos de casos

Quién es

Figura muy conocida en las redes sociales y en los medios de comunicación, Nessita Arauz (Vanessa Arauz) es doctora en neurociencias especializada en gestión emocional y manejo de la ansiedad. Además, escritora, coach deportiva y atleta fitness con varias medallas. Superó un trastorno de pánico con agorafobia y, desde hace años, se dedica a ayudar a las personas a dejar atrás problemas emocionales vinculados con la ansiedad en seminarios y consulta. Es máster en Life-Coaching, Neurociencias and Emotional Psycho Education por la Universidad de Florida, naturópata titulada y autora de "Vivir sin ansiedad" y "Fitness emocional". Acaba de publicar "Escuela de valientes", publicado por Urano. Contacto: www.cursos.vivirsinansiedad.com

que lo avalan. Tarda mucho menos que lo que tarda en hacer efecto un Trankimazin debajo de la lengua,

que son entre 15 y 20 minutos. Se trata de un método que es como un pellizco, que causa un punto de dolor, haciendo que tu atención se focalice en él, y además se repiten lo que llamo unas "palabras mágicas".

-¿Así actúas sobre ese pensamiento y distraes a la mente?

-Claro, una parte del proceso consiste en desviar la atención. Sin embargo, yo, cuando incluyo estas "palabras mágicas", genero una neuroplasticidad positiva para que ante ese estímulo determinado finalmente la respuesta emocional sea diferente. Esas palabras son gracias, cabeza, asumo, suelto, confío y ayuda. Es decir, vamos a autoeducarnos con unas palabras que hemos seleccionado, sabiendo previamente qué significan. Ante ese estímulo que me está conduciendo al pánico, yo presento una respuesta emocional diferente. ¿Por qué?, porque según pienso e interpreto, y acabaré finalmente sintiendo y actuando.

Al principio el proceso psicoeducativo siempre pasa por una incompetencia inconsciente, es decir, no sé lo que me pasa pero siento que estoy mal y no sé qué hacer con esto; luego viene una incompetencia consciente, sé que hay algo que estoy haciendo mal, por lo tanto trabajo con una competencia consciente porque de manera consciente introduciré una serie de actuaciones que me llevarán a que más adelante haya una competencia inconsciente, lo que significa que el ataque de pánico desaparecerá; ante un mismo estímulo mi respuesta emocional, a través de mi trabajo, se desvanecerá. Ni siquiera tendré que poner mi intención en eso porque pasará a mi subconsciente.

-Además de este proceso tuyo, ¿hay otras alternativas terapéuticas que en tu opinión sean eficaces para tratar la ansiedad?

-Como tú eres quien lo causa, solamente tú puedes quitártela. La crisis de ansiedad se relaciona con la interpretación que tú mismo haces. El método que yo he creado tiene lo que ha funcionado en otras terapias, después de años y años de trabajo personal, de aprender y de invertir económicamente para descubrir lo que estaba pasando en mi cerebro, e ir aplicándolo.

He desechado lo que no me ha valido. Es verdad que algo ayuda la terapia cognitivo conductual, también la PNL, pero no son metodologías definitivas, no es la técnica en sí sino el uso y la interpretación que les das lo que resulta ser eficaz. Por eso he pretendido resumir mi aprendizaje, poniendo a modo de guía, para que la persona no solo cambie el pensamiento sino que sepa qué se debe decir, conocer cuál es el paradigma y estructura de creencias que la están llevando a que ante

determinado estímulo dé tal interpretación, y de qué forma puede cambiar esos mensajes, cuáles ha de decirse para pasar de ir en búsqueda de una seguridad al aprendizaje de confiar en sí misma y en el proceso de la vida.

-¿Medicación sí o medicación no?

-En un momento puntual sí, porque llega un momento en que tienes tal desequilibrio nervioso que la hace necesaria. No estoy en contra de la medicación como ayuda, como muleta para poder hacer ese trabajo interior que hay que realizar. Sin embargo, como solución final no. En su lugar propongo recibir el regalo del aprendizaje y la metamorfosis que se concreta a partir de un trastorno de ansiedad. Se presenta la oportunidad de crear una transformación holística, cuerpo-mente-alma, que llevará a dejar de somatizar. Porque, repito, la ansiedad es una consecuencia, no una causa.

-En una escala del uno al diez, ¿hasta dónde se siente el peligro de muerte?

-Once. Es terrible, tú mismo lo alimentas, entonces va a más. Si no resuelves el tema, empeora porque la inercia te transportará más lejos.

-¿Cuándo te diste cuenta de que podías enfrentar este problema?

-Al principio tomaba antidepresivos, iba a terapia cognitivo conductual y me daba cuenta de que no terminaba de resolver nada, decía "aquí falta algo más". Un día, en casa de mi madre, vi un libro de Louise Hay, "Tú puedes sanar tu vida", y leí que todo lo que nos ocurre se debe a los pensamientos, y los pensamientos se pueden cambiar. Aprendí por primera vez que podía existir una asociación directa entre un trastorno físico o una dolencia física con el mundo emocional.

-Las afirmaciones positivas entonces son útiles.

-Muy útiles. Las afirmaciones y el trabajo de Louise Hay fueron una pieza clave, fundamental, en todo mi proceso. Las afirmaciones son una herramienta que modifica todas las creencias. También las visualizaciones ayudan.

-¿La estructura de la ansiedad busca un beneficio secundario, inconsciente?

-Por supuesto, los beneficios secundarios se esconden detrás de la ansiedad y de cualquier dolencia física. Por eso hay que hacer un acto de responsabilizarse y no todo el mundo está dispuesto a hacerlo. Por ejemplo, tengo un caso reciente de un chico con un proceso de agorafobia bestial. Evolucionaba bien, pero recaía cada vez que se iba a dar de alta en el trabajo. Llegó un momento en que le dije qué era lo que pasaba con su trabajo. Se dio cuenta de que a través de la ansiedad

había un beneficio secundario. Su trabajo no le gustaba, lo odiaba, quería dedicarse a otra cosa totalmente diferente. Finalmente se atrevió, tuvo la valentía de dejar su trabajo, ir al paro, estudiar y dedicarse a lo que le gustaba, emprender, y la ansiedad desapareció de su vida.

-¿Qué efectos tiene el mindfulness en tu método?

-El mindfulness es presencia, el momento presente. El único momento de poder es el presente. En la ansiedad hay anticipación, porque cuando se siente miedo hay una posibilidad de peligro, pero no de peligro en sí. Uno puede estar en peligro, no ser consciente y no sentir miedo, como también no estarlo, creer que está ante un peligro y sentir miedo. En este último caso hay una anticipación. Entonces, el mejor ejercicio es agradecer a tu conciencia que haya avisado de esa posibilidad de peligro, porque tu mente quiere protegerte, sin embargo debo ser consciente de que estoy aquí y ahora, la Vanessa presente está hablando y la Vanessa del futuro se encargará de lo que toque cuando toque.

-¿La neurociencia tiene nuevos aportes en este tema de la ansiedad?

-Es una ciencia que siempre estuvo ahí, pero ahora se le está dando la importancia que tiene realmente. Igual que aprendemos a conducir, a tocar un instrumento o un idioma, también podemos aprender a cambiar nuestras emociones, cómo sentimos y, consecuentemente, nuestra manera de actuar. Nuestro cerebro es plástico. La neurociencia en la ansiedad es clave, importantísima, en particular lo referido a la neuroplasticidad. El campo de posibilidades que se abre cuando nos damos cuenta de que podemos modificar los caminos neuronales a nuestro antojo es una maravilla.

-Y el deporte, ¿cómo influye?

-Somos cuerpo, mente y alma. El cuerpo es el vehículo extraordinario con que contamos para nuestra experiencia y nosotros, a través de la energía que producimos por el movimiento, modificamos la bioquímica cerebral. Por lo tanto, es una sinergia. Puedo tener un pensamiento que para que se libere ha de ser empujado por una sustancia química provocada por una energía. Y esto se consigue mediante el deporte, que por lo tanto también es fundamental.

-En mujeres embarazadas, independientemente de si la han tenido o no en su vida, se dispara habitualmente la ansiedad. ¿Qué les puedes decir?

-Es una maravillosa oportunidad para aprender a confiar. Aparece la ansiedad porque surge el miedo al haber una conciencia de cambio. Cuando hay cambio, incertidumbre, inevitablemente aflora el miedo. Enton-



ces tenemos la oportunidad de aprender a confiar o la oportunidad de engancharnos en un trastorno de ansiedad. Yo les animo a que vivan el embarazo como una oportunidad de evolución personal hacia la confianza y la entrega a la propia experiencia. La maternidad es el mayor acto de entrega y confianza que podemos hacer las mujeres.

-Para cualquier persona que tenga ansiedad, ¿cuál es el estilo de vida recomendable para prevenir, tratar y evitar posibles crisis?

-Amarse a sí mismo. Esto incluye alimentarse con productos saludables que nutran de verdad, de alta vibración. Hacer ejercicio físico, darle al cuerpo esos estímulos que requiere para funcionar adecuadamente. Antes el ser humano necesitaba moverse por obligación, hoy en día tenemos una cantidad de energía que si no liberamos, va a la mente. Descansa las horas que haga falta, que te dé el sol, nutre la mente con pensamientos positivos: dítelas cosas positivas, háblate a ti mismo, atiende tu diálogo interno. Conviértete en tu mejor amigo, cura tu soledad para ser tu mejor compañía, fomenta la autoestima, date permiso para ser tú, potencia tus valores internos, rodéate de personas que te sustenten; si no vibran contigo, pon límites, su compañía no enriquece lo mejor de ti.

-¿Qué aprendizaje te ha dejado la ansiedad?

-Me ha enseñado a descubrirme a mí misma. Despertó mi conciencia, me ha enseñado a vivir con agradecimiento por los buenos momentos. También, a atreverme, a ser valiente, a cuidar mi cuerpo, a reconocer sobre todo el valor de la vida, a soltar el victimismo y empoderarme. La ansiedad ha sido un regalo que he agradecido. Si no hubiera pasado por esa situación no sería la mujer que soy. tm