

ATAQUE DE PÁNICO, ENFOQUE BIOENERGÉTICO.

INTRODUCCIÓN

El ataque de pánico es una problemática cada vez más presente en la sociedad, y en la consulta terapéutica. Uno de los principales motivos tiene que ver con el estrés y la ansiedad con que se vive diariamente, así como también la impotencia del sujeto de responder a las exigencias y presiones cada vez mayores que impone la sociedad moderna. Sumado a esto, la historia personal de cada uno. Probablemente las personas con debilidad yoica más pronunciada, encuentren menos recursos interiores para soportar la carga de la vida adulta. De este modo muchos de ellos tendrán una tendencia mayor a entrar en pánico.

Por eso, a la hora de abordar un tratamiento terapéutico, tenemos que analizar los factores personales, los sociales y lo que hizo que el paciente sufra estas crisis.

DESCRIPCIÓN

El ataque de pánico se caracteriza por la aparición de crisis de pánico, recurrentes y sin un factor externo desencadenante. Esto pone en evidencia que no se trata de un miedo a una situación de peligro determinada, sino que la crisis responde a otras causas internas de la persona. Por otra parte, el paciente siente continuamente miedo a la aparición de un nuevo ataque de pánico, lo cual genera un estado de tensión y alerta permanentes, no sólo en el momento mismo de la crisis. Esto se denomina ansiedad anticipatoria.

PAUTAS DIAGNÓSTICAS SEGÚN EL DSM IV (Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders, American Psychiatric Association)

El ataque de pánico presenta cuatro o más de estos síntomas, en el curso de al menos un mes de diferencia entre una crisis y otra.

- Miedo a morir
- Miedo a sufrir alguna enfermedad grave
- Palpitaciones o taquicardia
- Miedo a volverse loco o perder el control
- Sudoración
- Temblores o espasmos musculares
- Palidez
- Sensación de ahogo, opresión en la garganta, falta de aire
- Dolor o malestar en el pecho
- Sensación de atragantarse
- Inestabilidad, mareos o desmayos
- Vértigo
- Despersonalización (sensación de no ser uno mismo)
- Sensación de irrealidad (sentir al mundo como algo extraño)
- Hormigueos
- Escalofríos
- Náuseas, vómitos, dolores abdominales

Las crisis duran entre 10 y 60 minutos.

Estos síntomas van acompañados por el miedo a la aparición de nuevos ataques, manifestado como "miedo al miedo". Y preocupación por las posibles implicancias del ataque, por ejemplo, un supuesto daño al corazón. Por otra parte, esta sintomatología trae aparejadas otras como depresión, temor a viajar o salir solo, descuido de actividades laborales o de estudio, fobias, abuso de sustancias, etc. Este cuadro es considerado como un tipo de neurosis.

PUNTO DE VISTA BIOENERGÉTICO

La persona que llega a la consulta aquejada de ataques de pánico presenta determinadas características en su cuerpo, que el terapeuta bien entrenado en lectura corporal sabrá observar. El movimiento corporal es una excelente herramienta para el diagnóstico terapéutico. De igual modo, tomamos en cuenta factores de la vida el paciente que van determinando su problemática.

Aquí van algunos rasgos que presentan estos pacientes:

- Incapacidad de respirar (respiración corta y poco profunda).
- Dificultad para movilizarse y mantener una adecuada provisión de energía
- Bajo caudal de energía para el rendimiento laboral, la actividad sexual y la vinculación emocional
- Incapacidad de responder adecuadamente a ciertas circunstancias de estrés (matrimonio, mudanzas, trabajo, crecimiento, etc.)
- Fatiga mental y física
- Insomnio
- Dificultad para mantenerse en contacto con la realidad debido a la poca cantidad de reserva de energía
- Tensión acumulada en hombros, cuello, garganta y espalda
- Piernas débiles, con poco contacto con el suelo, como si la persona estuviera flotando, o se sostuviera no en sus piernas sino en su espalda y hombros
- Brazos debilitados y con poca capacidad de vincularse con el ambiente
- Poca conciencia de que él es su propio cuerpo (desconexión)
- La cabeza pareciera estar separada, disociada del resto del cuerpo, ya sea porque está encorvada hacia delante o ligeramente hacia algún lado
- Tensión en el cuello, en la base del cráneo
- Rostro que asemeja una máscara, tiene poca expresividad y mucha tensión
- Los ojos se muestran sombríos
- La temperatura en general es fría
- Los hombros están tensos y los brazos no muestran gracia en su movilidad
- La pelvis tampoco presenta gran movilidad
- Dolores de espalda continuos y agudos
- Pies débiles, rígidos e inmóviles
- Vientre hundido

El paciente, al respirar, nos revela un estado de terror, y todo su cuerpo parece estar disociado.

TRATAMIENTO

El ataque de pánico se encuadra dentro de los trastornos de ansiedad, por lo tanto, focalizaremos la atención en este punto. La ansiedad es un fenómeno absolutamente paradójico, ya que se activa como defensa de un supuesto peligro, y el resultado es un alto grado de rigidez, tensión y menor capacidad de respuesta a los estímulos, tanto externos como internos. Por lo tanto, contrariamente a defender el sistema, lo debilita y lo torna aún más indefenso. Para lograr abandonar esta actitud defensiva, la persona tiene que realizar un profundo trabajo de autoconfianza, valorizando sus recursos.

La terapia tradicional o sintomática recurre a la medicación para eliminar el síntoma.

Desde la Bioenergética apuntamos hacia la etiología de la problemática en cada persona, con un exhaustivo cuestionario clínico y una adecuada lectura corporal. La idea es situarnos en como el paciente llegó a este cuadro. El objetivo es que el síntoma desaparezca yendo justamente al lugar de origen, con todo lo que trae aparejado un trabajo profundo sobre su personalidad. Si sólo actuamos con medicación, haremos que el paciente dependa de ella eternamente. Si rompemos con los mecanismos patológicos que generan tal caudal de ansiedad, y ayudamos al paciente a fortalecerse y a confiar en sí mismo, nuestros resultados serán efectivos, duraderos y no generaremos en el paciente una nueva dependencia. Por el contrario, la persona saldrá fortalecida del proceso, y con un grado de independencia muy superior.

Como ya dijimos, el paciente que sufre esta problemática no respira correctamente. Al estar invadido por el miedo, su respiración es corta y poco profunda. Paradójicamente, al reducir la respiración, lejos de distanciarse del miedo, se asusta más, ya que se contacta con la sensación de incapacidad de respirar, y con la falta de aire, lo cual produce pánico. Simultáneamente, la menor cantidad de oxígeno debilita las funciones vitales, y la respiración dificultosa provoca hiperventilación, mareos, aumento del pH en sangre y reducción del dióxido de carbono, lo cual desencadena un nuevo ataque.

Para el paciente es tan importante reconocer el origen de sus conflictos como restablecer la percepción de sí gracias a la actividad corporal.

Por eso trabajamos desde la historia del sujeto, y desde su realidad hoy, vinculándolas para ir descubriendo las mejores alternativas para su vida, desde una toma de conciencia profunda de su realidad, que es sin ninguna duda su realidad corporal.

Nuestros ejes de trabajo tienen que ver con la respiración, el enraizamiento y la profundización de la percepción de sí mismo.

LA RESPIRACION Y EL ENRAIZAMIENTO

Un paciente con trastorno de pánico indiscutiblemente necesita fortalecer su base de sustentación. Si no confía en que sus piernas lo sostienen, vivirá continuamente con la sensación de derrumbe. Analizar profundamente su historia personal lo conducirá a la génesis de su poca autoconfianza y su sensación de debilidad. Junto con este trabajo proponemos ejercicios de enraizamiento, para conectar a la persona con su propia vitalidad, y la apertura de la respiración. Al expandir la respiración también recobrará su capacidad de sentir con lo cual no sólo se recuperará de su problemática de ansiedad sino que además tendrá acceso a una calidad de vida mejor, más abierta y gozosa.

Fortaleciendo las piernas, expandiendo la respiración y conectándose con la vibración de la vida, la persona podrá comenzar a soltarse. No antes. Pretender que alguien se relaje sin antes fortalecerse, es casi un imposible. No se entregará al devenir de la vida y de las sensaciones si no confía en que podrá contener ese caudal emocional. Fortalecerse, vibrar y sentir. Sostener lo que sucede, lo placentero y lo otro. Estos son los ejes de un tratamiento exitoso.

El miedo generalizado no sólo provoca una respiración cortada sino que además trae otras consecuencias: tensiones crónicas en la garganta, el cuello, los hombros y la boca. Esto se entiende más claramente al observar que las piernas tienen poca capacidad de sostén: la persona necesita sentirse sostenida desde otro lugar, y así tensiona otras zonas de su cuerpo, por ejemplo, los hombros.

En bioenergética hay toda una gama de ejercicios que apuntan a desbloquear estas tensiones crónicas.

Con un buen enraizamiento o grounding, la profundización de la respiración y la reducción progresiva de las tensiones musculares crónicas, sumado a un análisis exhaustivo y profundo de la historia de la persona y el fortalecimiento del ego, podemos arribar a excelentes resultados terapéuticos. En el caso de ataques de pánico la efectividad es altísima, logrando la remisión total de los síntomas en la mayoría de los casos.

Los pies sobre la tierra son el mejor punto de partida para empezar a caminar. Quien no está bien arraigado difícilmente pueda crecer, su energía está detenida, lo cual se manifiesta también por la baja temperatura corporal, la palidez y la falta de expresividad.

La vida independiente con los pies en la tierra, y una actitud más adulta, confiando en sí mismo, permitirán a la persona continuar su viaje por la vida con un nivel menor de conflictos y mayor de felicidad.

CASO CLINICO

Beatriz, 38 años al momento de iniciar su tratamiento. Su motivo de consulta es angustia constante, excesiva preocupación y momentos en donde se siente morir, literalmente, sin un motivo externo real. "Si me dicen qué feo tenés el pelo, por ejemplo, me largo a llorar y no puedo hablar". Fuertemente medicada por psiquiatras desde pequeña, carecía de amigas y sólo conservaba algunos vínculos sociales con muchísima dificultad. Muy celosa de su marido, cuando comenzó su tratamiento tenía un pequeño comercio usado básicamente y según ella, para "distraerse" de los celos hacia el marido y no ser tan persecutoria para con él. Terribles dolores de cabeza la aquejaban al punto de tener que descuidar sus actividades, y mucho dolor en la columna y las cervicales que la llevaron a consultar con un neurólogo.

A partir de las primeras entrevistas surge que fue educada en un ambiente de mucho miedo. La mamá es agresiva, violenta, con más interés en sus asuntos personales que en compartir el afecto con sus hijos. El papá muy ausente y pasivo.

Muchos terrores: a enfermar, a salir a la calle. El exterior se le tornaba sumamente peligroso.

El trabajo comenzó desde los pies. Antes de fortalecerlos hubo que integrarlos al resto del cuerpo, ya que no había conexión alguna, y hasta aparecían sentimientos de repulsión y rechazo hacia toda sensación proveniente de los pies. Aprendiendo a pisar, a mover los tobillos, a caminar en diferentes posiciones, a sentirlos. Trabajamos con una pelotita en la planta del pie, y con mucha minuciosidad, fuimos reconociendo el placer de pisar fuerte. A partir de allí, fuimos avanzando.

BioEscuela

Directora Lic. Norma Litvin
Terapeuta del Instituto Internacional de Alexander Lowen

+54 011 4773-2233 info@bioescuela.com.ar
J. A. CABRERA 4832 - C.A. BUENOS AIRES - ARGENTINA

Comenzar a vibrar le fue abriendo las puertas de la sensorialidad. Se permitió a si misma sentir otras cosas además de miedo: alegría, tristeza, placer, dolor. Y su caudal energético fue creciendo sustancialmente. Confiar en sus pies y piernas generó que el mundo externo deje de ser vivido como peligroso. Fue tomando contacto con su propia fortaleza, y fue pudiendo superar un pasado de terror y angustia, conectándose con el hoy, con un presente de madurez y autosostén, en donde ya no corre los mismos riesgos que cuando era pequeña, así como el poder que la madre ejercía sobre ella en su infancia, ya no es tal. Otro aspecto de nuestro trabajo tiene que ver con la sensorialidad y la expresión. Comprender que hay muchas sensaciones dentro de su cuerpo la conectó con una vida diferente.

Actualmente, a un año del comienzo, puede autosostenerse y confiar en su propia fuerza. No sólo abandonó completamente la medicación psiquiátrica, sino que además su rostro está radiante, sus vínculos mejoraron, tiene mayor resistencia para soportar las adversidades y hasta su comercio, que había nacido como una distracción, es hoy muy exitoso.

Puede plantear las cosas que le molestan sin irrumpir en llanto, a la vez que soporta críticas sin sentir que se va a morir. Ya no sufre crisis y su vida ha cambiado radicalmente. En este momento seguimos trabajando, profundizando en determinados aspectos de su personalidad, como su lugar de esposa, de mujer, de madre. Y la novedad de poder elegir en la vida, no desde el síntoma, sino desde el deseo más genuino. Seleccionar todo, desde lo mínimo como por ejemplo qué comida quiere comer, hasta lo más abarcativo: cómo elige vivir.

CONCLUSIONES

Los ataques de pánico paralizan a la persona, generando una detención del movimiento y una vida inundada de angustia y miedo. A través de la Terapia Corporal Bioenergética logramos desanudar todo aquello que frena la marcha de una persona a través de su vida, y lo ayudamos a conectarse con su propia fuerza, confiando en sí mismo. El miedo va cediendo y a su vez, la calidad de vida va aumentando. Los tratamientos son exitosos en la medida que los pacientes se contactan consigo mismos, con lo lindo y lo no tan lindo, pero ante todo, con una fuerte convicción de autosustentación. Nuestro trabajo incluye la palabra, y básicamente el cuerpo, ya que toda sensación es una sensación corporal. A través de la integración entre el cuerpo y la mente, el síntoma deja de tener sentido, ya que el miedo va desapareciendo, desde el análisis de la historia del sujeto, hasta el vivenciar desde el cuerpo la propia fuerza y capacidad de autosostén. El miedo en los ataques de pánico no proviene de un peligro externo sino desde los terrores más profundos en el interior del sujeto. Es desde allí de donde nosotros trabajamos, para llevar una vida más independiente y placentera, conectada con si mismo y con el afuera, entendiendo que el exterior puede no ser tan hostil, y que uno puede estar mejor plantado para afrontarlo.

Lic. Norma Litvin – Psicóloga – C.B.T. – Directora de la Bioescuela

Lic. Mariana Litvin – Psicóloga – T.C.B. – Docente de la Bioescuela

BIBLIOGRAFÍA

EL LENGUAJE DEL CUERPO, Lowen

LA TRAICIÓN AL CUERPO, Lowen

BIOENERGÉTICA, Lowen

LAS PARADOJAS DE LA ANSIEDAD, Mariana Litvin, Rev. Kinè, abril 2002

DSM IV (Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders, American Psychiatric Asociation).

publicado en www.bioescuela.com.ar