

## **PROGRAMA RECUPERACIÓN DOLOR CRÓNICO CREADO POR ALAN GORDON**

Este programa ha sido cedido por Alan Gordon para las personas sufrientes de dolor crónico o persistente.

Se basa en una serie de pasos, distribuidos en 21 días, con el fin de seguir la dinámica del programa para la recuperación del dolor crónico. Cada persona lo puede realizar adaptándose a sus necesidades.

Si necesita una terapéutica más personalizada y con un acompañamiento individual puede dirigirse a su terapeuta TRD o enviar un mail a:

[espaciobienestar11@gmail.com](mailto:espaciobienestar11@gmail.com)

El programa día a día:

Día1: Introducción

Día 2: La Naturaleza del dolor

Día 3: Identificación de la fuente

Día 4: Romper el ciclo del dolor

Día 5: Cambiar su cerebro

Día 6: La matriz del miedo

Día 7: Exigencia y crítica

Día 8: El comienzo para el cambio

Día 9: Exploración somática

Día 10: Exploración somática II: La ansiedad contraataca

Día 11: Reprocesamiento del dolor

Día 12: Calma cognitiva

Día 13: Superando la incertidumbre

Día 14: Fomento del empoderamiento

Día 15: Experiencia de éxito

Día 16: Represión emocional

Día 17: Optar por lo que sentimos

Día 18: Respuestas condicionadas

Día 19: Extinción en ráfagas

Día 20: Abrazando la alegría

Día 21: Construyendo su recuperación



## Presentación:

### Programa de recuperación del dolor:

Este programa de recuperación fue aportado por Alan Gordon, LCSW (Licensed Clinical Social Worker) director del Centro de Psicología del Dolor. Alan y su equipo de terapeutas utilizan el enfoque de este programa, y otras técnicas, para ayudar a aliviar el dolor crónico de los pacientes. Las sesiones se celebran tanto en persona para el área de Los Ángeles o en todo el mundo a través de Skype.

Call: 310.853.2049

Email: [alan@painpsychologycenter.com](mailto:alan@painpsychologycenter.com)

Visit: [painpsychologycenter.com](http://painpsychologycenter.com)

### Acerca de este programa:

Este programa de recuperación fue creado para ayudar a aquellos de ustedes que tienen dificultad para reducir o eliminar sus síntomas físicos.

Siempre he creído que es más fácil aprender un concepto cuando no sólo se aprende la teoría, sino que se vea en la práctica. Por lo tanto, este es un tipo diferente de programa de recuperación que integra fragmentos de audio y vídeo de diferentes mini-sesiones\* como una manera de acompañar conjuntamente a la teoría. (En otras palabras, además de decirle lo que hay que hacer, le mostrará lo que hay que hacer).

Este programa de recuperación nos puede ayudar a darnos cuenta de ciertos procesos inconscientes, pero no pretende sustituir la terapia. Ser su propio terapeuta es algo parecido a cortarse el pelo uno mismo: es posible, pero es más fácil que alguien lo haga; después de todo, el otro puede ver cosas que uno no puede.

He descubierto que casi todo el mundo tiene la capacidad de eliminar o reducir significativamente sus síntomas; es sólo una cuestión de encontrar las herramientas adecuadas y aprender a usarlas. Espero que este programa de recuperación le ayude a encontrar las herramientas que necesita.

### Acerca de la traducción de este programa al español:

La traducción del programa de Alan Gordon al español ha sido coordinada por la fisioterapeuta y terapeuta del abordaje SMT Encarna Espunya, y un equipo de terapeutas, pacientes y ex pacientes coordinador por ella, tanto de España como de Latinoamérica. Han participado en esta traducción los siguientes profesionales de la salud: Carmen Espunya Psicóloga sanitaria. Dámaris Rey Psicóloga. Ana Gonzalez Aragonés Fisioterapeuta . Segastián Cillo Fisioterapeuta. Junto con la colaboración de pacientes y ex pacientes.

Teléfono: + 34 600449414

Email: [espaciobienestar11@gmail.com](mailto:espaciobienestar11@gmail.com)

Visit : [www.carmenespunya.com](http://www.carmenespunya.com)

*\*nota de traducción : en este caso las sesiones de audio se han transcrito al español. Mientras que las de video existe la posibilidad de utilizar los subtítulos traducidos al español*

# Día 1: Introducción

Como director del Centro del Dolor en Los Ángeles, he trabajado con miles de pacientes con dolor y he colaborado con especialistas en todo el país, pero mucho antes de eso he sido un paciente de dolor crónico.

Durante mi segundo año en la facultad, desarrollé un dolor severo de la parte baja de la espalda. Incluso algo tan simple como sentarse y ver una película se convertía en una pesadilla que duraba por lo menos dos horas.

Vi a tres de los principales especialistas de espalda en el sur de California, y tuve tres opiniones diferentes sobre la causa de mi dolor: uno de ellos dijo que era una hernia discal; otro dijo que era degeneración discal; y el tercero de ellos dijo que yo era demasiado alto.

Como no podía acertarme, probé cualquier otro tratamiento imaginable: fisioterapia, bio-retroalimentación, medicación, acupuntura, acupresión; nada ayudó. Después de seis meses, recibí una infiltración epidural. No eliminó mi dolor, pero lo redujo a la mitad. La vida fue un poco más soportable...durante unos ocho días, cuando de repente y sin ninguna explicación tuve el peor dolor de cabeza que jamás hubiera tenido.

-Y se quedó.

A partir de ahí tuve dolor de cabeza diario y se convirtió en crónico. Busqué en Internet y ahí averigüé que no tenía ninguna causa conocida y que no hay cura conocida.

-Excelente. (Pensé)

Durante los años siguientes, desarrollé los siguientes síntomas adicionales:

- Dolor de espalda alta (dorsalgia)
- Dolor de cuello
- Dolor en el hombro
- Dolor de rodilla
- Dolor de manos
- Dolor de talón
- Dolor en la lengua (¿quién tiene dolor en la lengua?)
- Dolor de ojos
- Dolor de muelas
- Dolor en los dedos (¡tres dedos diferentes!)
- Dolor de cadera
- Dolor de estómago
- Dolor de muñeca
- Dolor de pierna
- Acidez
- Dolor en la articulación temporomandibular (ATM)
- Tinnitus
- Picazón
- Fatiga y Síntomas de Fibromiálgia

-En suma, ... ¡era un desastre!

Los médicos me tenían miedo. Tuve un montón de diagnósticos que acompañaron todos estos síntomas: protusiones discales, desgarró parcial del manguito rotador, aumento de la presión en el líquido cefalorraquídeo, síndrome de fatiga crónica, etc.

Un día mi madre se presentó con un libro. Dijo que el hijo de su amiga lo leyó y le ayudó a librarse de su dolor de espalda. Hice lo que cualquier paciente de dolor crónico lógicamente hubiera hecho. Lo estampe contra la pared. "Un libro no me va a ayudar, mamá. El dolor no está en mi cabeza. Tengo varios diagnósticos médicos que lo corroboran." Se encogió de hombros y salió de la habitación. No se discute con alguien con dolor crónico.

Un año después leí el libro. Hablé con el hijo del amigo de mi madre. Comprendí el papel que tiene el cerebro y el sistema nervioso en la generación del dolor y la función de las redes neuronales. Encontré un médico especializado en este enfoque, y después de varios años, eliminé 22 de los diferentes síntomas que tenía.

Todavía tengo las protusiones discales. Todavía tengo la degeneración discal. Probablemente todavía tengo el manguito rotador parcialmente desgarrado y el aumento de presión en el líquido cefalorraquídeo. Pero no tengo ningún dolor.

Cada vez más estudios están demostrando que muchas manifestaciones de dolor crónico no son causadas por problemas físicos en el cuerpo, sino por redes neuronales que así lo han aprendido en el cerebro.

Para una introducción en el concepto de las redes neuronales, por qué se desarrollan y cómo pueden provocar dolor crónico, vea el siguiente clip:

VIDEO:

[https://www.youtube.com/watch?v=D36yy63CHq4&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=D36yy63CHq4&feature=emb_logo)

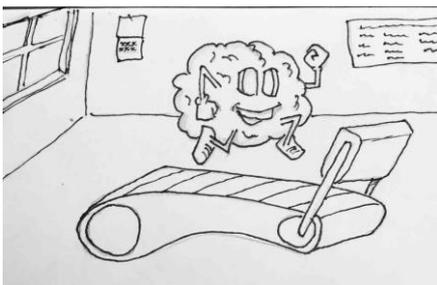
Utilice la herramienta de subtítulos traducidos al español.

Así como el dolor de una red neuronal puede ser aprendido, también puede ser desaprendido. Y durante las próximas tres semanas, les daré técnicas específicas para ayudarle a romper el ciclo del dolor y superar sus síntomas.

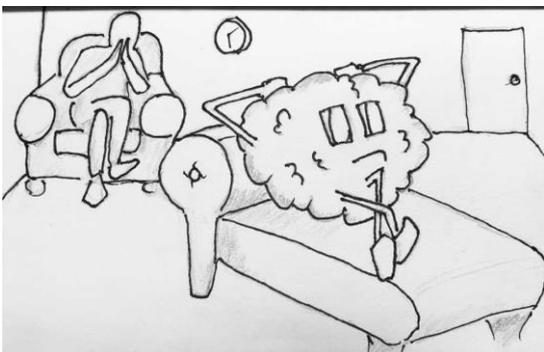
A lo largo del camino, habrá sesiones de audio de muestra (que en la versión al español están transcritas), algunos clips de vídeo (utilice los subtítulos traducidos al español en estos casos), y algunas ideas conmovedoras de Winnie the Pooh.

Además, para ayudar a hacer el proceso lo más agradable posible, mi muy talentoso amigo Paul va a ilustrarlo con dibujos a lo largo del proceso.

-Así:



- Y así:



Ahora, sé que muchos de ustedes han pasado tantas veces por el ciclo de esperanza-decepción, que empezar algo nuevo puede ser aterrador.

Así que no le pediré que tenga esperanzas, todo lo que le pido es que este abierto. En las próximas semanas se le expondré todo lo que he aprendido en mi vida como terapeuta, y estoy seguro de que lo encontrará útil en su recuperación. Además, responderé tantas preguntas como pueda. \*

Así que disfruten del resto del día, duerman bien, y los veré por la mañana.

**\*Nota de traducción:**

*En la versión en español, estas respuestas del autor no han sido traducidas.*

*En la versión española las preguntas que se formulen en español serán atendidas por los traductores, y terapeutas del abordaje SMT que así lo decidan.*

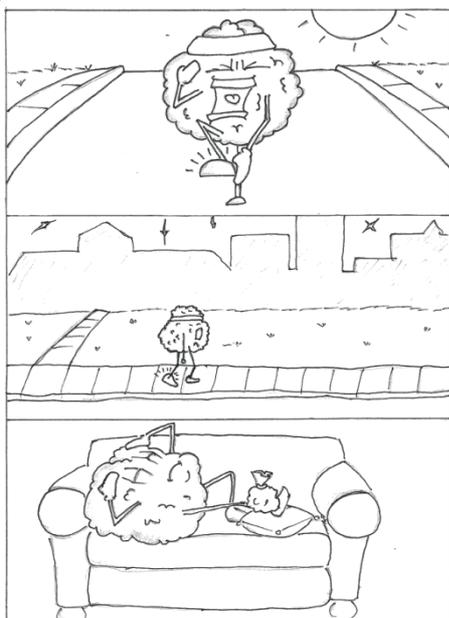


# Día 2: La Naturaleza del dolor

Con el objetivo de poder entender mejor las técnicas que utilizaremos durante los próximos días en el tratamiento del dolor, debemos conocer estos dos hechos básicos sobre el dolor que explicamos a continuación.

## Hecho 1: Dolor = Peligro

Imagine que sale a correr al aire libre. Está escuchando música, disfrutando de la brisa matinal, y reflexionando sobre los misterios de la naturaleza. De repente, tropieza con el cordón de su zapato, apoya torpemente su pie izquierdo y siente una punzada aguda. Se ha torcido el tobillo. Frustrado, cojea a casa, preguntándose qué tan grave será la hinchazón.



Por muy horroroso que se sienta, el dolor está ahí para ayudarnos. Es la manera que tiene su cerebro de decirle: “Está en peligro de dañar los tejidos, deténgase amablemente hasta que nos sanemos”.

Sin dolor, no sabría que se torció el tobillo, continuaría corriendo y se lastimarían aún más los tejidos. En pocas palabras, el dolor es la forma que tiene nuestro cerebro de gritarnos: ¡PELIGRO!

## Hecho 2: Nuestros cerebros no son perfectos

A lo largo de la historia humana, nuestros cerebros han desarrollado la capacidad de lograr distintas hazañas notables. Hemos desbloqueado los secretos del ADN, hemos

descubierto los límites del universo y hemos inventado 72 sabores distintos de galletas Oreo.

Pero nuestros cerebros no son perfectos. De hecho, a veces pueden confundirse por completo.

Durante millones de años de evolución, hemos desarrollado diferentes señales que nos advierten del peligro. El dolor nos avisa que estamos causando daño tisular adicional, la fatiga nos hace saber que necesitamos descansar, el hambre que necesitamos comer. Y generalmente estas señales funcionan bien.

Cuando tiene dolor, reposa la lesión y así, ésta puede curarse. Cuando está fatigado, se echa una siesta para recuperarse. Cuando tiene hambre, se toma un vaso de leche con galletas Oreo.

Pero, nuestros cerebros no siempre desarrollan un sistema que puede distinguir entre un tipo de peligro y otro. ¡Ups!.

Esto significa que a veces nuestras señales, que nos avisan del peligro se pueden activar por error.

Pongamos como ejemplo la ansiedad. La ansiedad es una señal de peligro que se desarrolló para poder correr más rápido o luchar más fuerte cuando nos enfrentamos a una amenaza física.

La ansiedad es genial cuando tenemos que enfrentarnos a un oso que nos persigue, pero no es tan útil si aparece en medio de una entrevista de trabajo importante.



Y dado que el cerebro no siempre puede distinguir un tipo de peligro de otro, puede que responda a un peligro psicológico (“espero no arruinar esta entrevista de trabajo”) como si fuera un peligro físico (“espero que este oso no me coma”).

Es por esto que podemos desarrollar ansiedad incluso en situaciones en las que nuestras vidas no corren ningún peligro. Nuestros cerebros están malinterpretando la naturaleza de la amenaza y activando la señal de peligro incorrecta.

Para ver otros ejemplos de peligros psicológicos (y como pueden desarrollarse) mira el siguiente video:

[https://www.youtube.com/watch?v=KSKGDWKHHtA&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=KSKGDWKHHtA&feature=emb_logo)

Active los subtítulos en español

### El cerebro equivocado

Quizás se esté preguntando, y esto ¿Qué tiene que ver con el dolor?

Recuerde, el dolor es también una señal de peligro. Así que cuando sentimos un peligro psicológico, nuestros cerebros pueden malinterpretar la situación y responder con dolor. Simplemente es otro caso en el que nuestros cerebros están activando la señal de peligro equivocada. Esta es la razón por la que podemos desarrollar dolor incluso no existiendo daño tisular real.

¿A qué es divertida la neurociencia?

Aquí tenemos una historia para ilustrar estos conceptos:

Una noche durante mi segundo año de postgrado, me encontraba estudiando para un examen final muy importante. Necesitaba hacerlo bien para sacar una buena nota y así poder obtener un buen trabajo con el que ganar mucho dinero y así poder pagar mis préstamos de postgrado (ah, el círculo vicioso del estrés...)

De la nada, desarrollé un terrible dolor de espalda.

¿Qué me causó ese dolor tan repentino? Nada le pasó a mi espalda físicamente. Pero yo me sentía bajo un enorme estrés psicológico. (“Si no me va bien en este examen, terminaré siendo pobre, desempleado y viviendo con mis padres”). Mi cerebro percibió el peligro, malinterpretó cuál era la amenaza real, y dio la señal de peligro equivocada: Dolor.

Y así es como podemos desarrollar dolor incluso cuando no existe lesión física alguna.

### Enfoque del Tratamiento

Suponiendo que tenga un dolor de este tipo, debido a las redes neuronales, existen dos objetivos principales para superar sus síntomas:



1. Enseñe a su cerebro que ese dolor no es peligroso.
2. Enseñe a su cerebro que los factores psicológicos estresantes que aprendió a temer (ira, tristeza, confrontación, intimidad, etc.) no son realmente peligrosos.

Durante las próximas tres semanas, trabajaremos para lograr estos objetivos. Aprenderá nuevas técnicas para enfrentar el miedo, superar las barreras psicológicas y desactivar sus señales de peligro.

En otras palabras, vamos de tratar de darle a su cerebro lo que más necesita: una sensación de seguridad.



# Día 3: Identificación de la fuente

En los últimos días, hemos hablado sobre cómo y por qué se desarrolla el dolor en las redes neuronales. Esto plantea la pregunta: ¿cómo saber si lo tiene?

No todo el dolor crónico es causado por redes neuronales que han aprendido a generar dolor en el cerebro. Algunas personas tienen problemas estructurales que deben abordarse médicamente.

Sin embargo, a menudo, las anomalías estructurales en el cuerpo son coyunturales y no son el origen de síntomas físicos. Por ejemplo, el 64% de las personas *sin dolor de espalda* tienen protrusiones o hernias de disco. El 61% de los adultos de mediana edad *sin dolor de rodilla* tienen desgarramientos meniscales. El desgaste es una parte normal de la vida.

## No adivine. Evalúe.

He atendido a muchos pacientes con dolor, y una de las primeras cosas que hago es evaluar si sus síntomas son debido a una causa estructural o a las redes neuronales que así lo han aprendido.

Estas son algunas de las preguntas que hago:

- ¿Tiene síntomas múltiples?
- ¿Tiene antecedentes de ansiedad?
- ¿El dolor apareció durante un momento estresante en su vida?
- ¿Hubo una lesión inicial o el dolor salió de la nada?
- ¿Son inconsistentes los síntomas?
- ¿Qué otros diagnósticos le han dado?

Aquí hay una valoración que realicé con una mujer en la Conferencia sobre el Dolor de 2017. Pudimos ayudarla a determinar que tenía dolor debido a las redes neuronales que así lo han aprendido, a pesar de haber sido diagnosticada con protusiones discales, escoliosis, estenosis espinal y artrosis:

<https://youtu.be/AxX7a8Mjllg>  
(active los subtítulos traducidos al español)

Entonces, ¿tiene dolor debido a las redes neuronales aprendidas? Probablemente.

El dolor crónico causado por las redes neuronales es mucho más común que el dolor crónico causado estructuralmente. Pero siempre es importante ser minucioso.

La mejor manera de confirmar que su dolor no es estructural es tener una cita con un facultativo especializado en identificar y diagnosticar el dolor debido a las redes neuronales que así lo han aprendido. Aquí hay una lista de facultativos por estados y países que tienen esta especialidad:

[http://www.tmswiki.org/ppd/Find\\_a\\_TMS\\_Doctor\\_or\\_Therapist](http://www.tmswiki.org/ppd/Find_a_TMS_Doctor_or_Therapist) (Encuentre un médico o terapeuta de TMS) (SMT en español).

## La paradoja de las creencias

Como hablamos ayer, el dolor es una señal de peligro. Y para superar el dolor de las redes neuronales, es importante enseñarle a su cerebro que el dolor que siente no es peligroso.

Pero si cree que hay algo estructuralmente malo en usted, puede ser muy difícil que se sienta seguro. ¿Cómo puede comunicar un mensaje de seguridad a su cerebro si cree que se está causando daño físico cada vez que se sienta, camina, o escribe en su ordenador?

Aceptar que su dolor no es estructural es una parte clave de la recuperación.

Aquí viene la parte paradójica:

Le he estado diciendo que la mejor manera de eliminar su dolor es convencerle de que no es estructural. La paradoja es que la mejor manera de convencerse de que su dolor no es estructural es eliminarlo. Una vez que haya visto que su cerebro tiene poder sobre su dolor, es mucho más fácil aceptar que es causado por las redes neuronales.

Esta es una situación como la del huevo y gallina. Pero no se preocupe, puede superar la paradoja dando pasos pequeños y seguros. Cuanta más evidencia obtenga de que está estructuralmente afinado, más fácil es creer, cuanto más cree, más fácil es obtener evidencia. Se convierte en un circuito de retroalimentación positiva.

En la publicación de mañana, "Romper el ciclo del dolor", daremos el primer paso en este camino, abordando qué es lo que hay detrás del dolor causado por redes neuronales que así lo han aprendido.



# Día 4: Romper el ciclo del dolor

Mi sobrina de dos años es increíblemente revoltosa. El día que aprendió a caminar, aprendió a correr, y desde entonces, corre por todas partes. Ella es el Forest Gump de los niños pequeños.

Pero debido a que su ambición excede su nivel de coordinación, cae con frecuencia. Y hay un momento justo después de que se cae, en que te mira y espera a ver cómo reaccionas, antes de determinar cómo se siente.

Si corres hacia ella, preocupada, ansiosa, preguntando frenéticamente si está bien, se pondrá a llorar ... convencida de que debe haberse pegado un buen porrazo. Si, en cambio, dices con calma: "Oye, parece que te has tropezado", ella vuelve a funcionar antes de que termines tu frase.

La forma en que reaccionas reforzará una sensación de peligro o una sensación de seguridad.

## El Miedo Detrás del Dolor

El dolor es una señal de peligro. Y en el caso del dolor en la red neuronal, la forma en que reaccionamos determina si esta señal permanece encendida o apagada. Cuando reaccionamos al dolor con miedo, refuerza la sensación de peligro y el dolor persiste.

El miedo es el combustible para el dolor.



Si supera su miedo, eso desactiva sus señales de peligro, y el dolor se detiene. Entonces, en realidad, no es un problema de dolor lo que tiene, es un problema de miedo. El dolor es solo la consecuencia.

Por supuesto, es más fácil decirlo que superar el miedo a su dolor. Es difícil no tener miedo a algo que es tan intrínsecamente aterrador. Pero ese es el objetivo, y es una de las cosas que vamos a trabajar durante las próximas semanas.

Hace un par de meses, Howard Schrubiner y yo hicimos un curso de entrenamiento en Michigan. Queríamos hacer una demostración en vivo con alguien para mostrar la relación entre el dolor y el miedo. Una enfermera facultativa llamada Felicia se ofreció voluntaria. Felicia había tenido dolor de cuello crónico durante 20 años, y durante 20 años había interpretado ese dolor como peligroso. En el transcurso de varios minutos, Felicia pudo eliminar su miedo en torno al dolor, y el dolor desapareció. Aquí hay un video de la demostración en vivo:

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=4&v=VhGHUxzpo1c&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=VhGHUxzpo1c&feature=emb_logo)  
(active los subtítulos y traducción al español de los mismos.)

Suponiendo que tienes dolor en las redes neuronales, si superas el miedo que le tienes, el dolor desaparecerá. Puede que no suceda de inmediato, pero eventualmente se desvanecerá, ya que le ha cortado la fuente de combustible.

## Las formas sutiles del miedo

¿Qué pasa si en realidad no tienes miedo de tu dolor ... qué pasa si es más frustración o desesperación?

Parece que estos sentimientos son diferentes al miedo, pero en realidad están en el mismo marco. El miedo es un sentimiento inducido por un peligro percibido, y hace que queramos escapar. La frustración y la desesperación conducen a un deseo de escapar de nuestra situación actual ...

Por sutiles que sean, la frustración y la desesperación son formas de miedo y pueden mantener nuestras señales de peligro activadas.

Entonces, cuando hablamos de superar el miedo, estamos incluyendo la frustración, la desesperación, la angustia, la irritación, la molestia, el enfado y cualquier otra cosa que comunique el mensaje: "Esto es algo malo de lo que quiero alejarme".

## Independencia del resultado

En el clip anterior, Felicia pudo eliminar su miedo al dolor al ser independiente del resultado. La independencia del resultado significa que su definición de éxito no está vinculada a un resultado específico.

Encontré la independencia del resultado por accidente. En 2004, tenía dolor de espalda crónico y hacía largas caminatas todas las noches.

Monitoreaba constantemente mis síntomas: ¿Cuanto tardaría en aparecer el dolor? ¿Con qué rapidez se intensificaría? ¿Qué gravedad tendría cuando llegué a casa?

## ESPACIO BIENESTAR

---

Si tenía una "buena" caminata, me sentiría confiado, esperanzado y bien conmigo mismo. Si tenía una caminata "mala", me sentiría asustado, frustrado y desesperado. Esto siguió así durante dos años.

Finalmente, un día, me harté. Estaba harto y cansado de mi estado de ánimo, de que mi perspectiva de la vida y mis sentimientos sobre el futuro, dependieran tanto del dolor.

...Y tuve suficiente.

Cambié mi definición de éxito. Una "buena" caminata ya no era una con menos dolor, era una en la que me sentía bien, independientemente del dolor. Me enorgullecí mi creciente capacidad para determinar mi propio estado de ánimo. Celebré el logro de sentirme bien conmigo mismo incluso cuando el dolor era intenso. Me liberé de la prisión del miedo.

Y para mi sorpresa, en un par de meses, mis caminatas fueron sin dolor. Sin siquiera saber lo que estaba haciendo, eliminé la fuente de combustible del dolor: el miedo.

La independencia del resultado no es algo que se consigue fácilmente. Es difícil cambiar hábitos profundamente arraigados, y vacilará con frecuencia. Pero con práctica y disciplina, con exposición y repetición, puede llegar a conseguirlo.

Y todo comienza con una sola decisión: he dejado de tener miedo.



# Día 5: Cambiar su cerebro

En cuando tomé la decisión de que ya no iba a tener miedo al dolor, me sentí liberado, empoderado, lleno de coraje. Me duró aproximadamente 20 minutos.

¿Por qué es tan fácil ser arrastrado una y otra vez a un estado de miedo?

Para entender esto debemos volver al [cerebro y así](#) como podemos desarrollar redes neuronales para el dolor, podemos también desarrollar redes neuronales para el miedo. Si volvemos una y otra vez al mismo sentimiento entonces, nuestros cerebros aprenden a volver a él de manera automática y así el miedo se puede transformar en un hábito aprendido.

En el día 2 de este programa, dije que lo que pretendíamos es ayudar al cerebro a tener una sensación de seguridad. De manera más concreta, vamos a ayudarlo fundamentalmente a desarrollar nuevas redes neuronales para cambiar su relación con el miedo. Para que inicie el camino voy a contarle la historia de una mujer llamada Christie. La historia de Christie

## La historia de Christie

Esta es Christie:



Christie es terapeuta en el Centro de Psicología del Dolor. También es la creadora de #FightYourFearChallenge ([pulsar aquí](#) para verla realizando volteretas laterales).

Christie fue una de las primeras cursar una residencia en el Master de Trabajo Social, y no sólo era fabulosa haciendo que otras personas dejaran atrás su dolor, ¡era fantástica en dejar atrás su propio dolor! Después de leer el libro de Howard Schubiner, “Unlearn Your Pain,” Christie superó todos sus síntomas físicos, excepto uno. El dolor que sentía al teclear en el ordenador. Cuanto más escribía peor era, y no era una situación ideal para una estudiante de postgrado.

Una noche durante una evaluación de grupo, decidimos hacer un breve ejercicio de “independencia de resultados” – Christie iba escribiendo en el teclado mientras yo hablaba – y al final del ejercicio, su dolor había desaparecido. Fue asombroso.

Lamenté que no hubiera sido grabado en una cinta, pero otro residente levantó su iPhone de manera triunfal y exclamó: “¡Yo sí que lo hice!”

Esta es la grabación pirata de Christie utilizando el ejercicio de “independencia del resultado” para superar su dolor:

# ESPACIO BIENESTAR

---

Pulse aquí para bajar el archivo audio mp3 TRANSCRIPCIÓN DEL AUDIO:

**Allan:** tiene dolor en esa zona del pulgar..., Cierre los ojos y quiero que se fije en si el dolor cambia un poco, sólo un poco

**Christie:** No, no puedo, está peor. Si, está peor y me estoy enfadando con usted...

**Allan:** ¿Está empeorando?

**Christie:** Si, me duele, el dolor en mi mano izquierda está empeorando. En la mano derecha duele aquí, y en la mano izquierda duele aquí.

**Allan:** ¿Así que ahora está en lugares diferentes? Vale, siga tecleando... Y a medida que teclee, ¿siente el dolor en sus pulgares? Fíjese en su reacción a la sensación de dolor. ¿Es frustración?

**Christie:** Si, es frustración

**Allan:** ¿Por qué?

**Christie:** pues no sé...

**Allan:** Eso es exactamente con lo que tenemos que trabajar.

**Christie:** ok

**Allan:** Entonces, quiero que atienda a esto mientras teclea. Lo que llamamos dolor es...

**Christie:** si...

**Allan:** Lo que llamamos dolor es simplemente una sensación, así que lo que tiene ahora es una sensación. La sensación de sus pulgares, es tan solo eso, una sensación...Es la frustración, el miedo y la impaciencia lo que convierte en desagradable esa sensación. Pero es tan solo una sensación.

**Christie:** pero... duele

**Allan:** justo, eso es, la frustración que siente por ello es la que está perpetuando el síntoma. Está enfadada.

**Christie:** si...

**Allan:** ¿Es un sentimiento de impotencia? ¿Parece que está empeorando progresivamente y se pregunta cuando me voy a liberar de esto?...

**Christie:** ajá...

**Allan:** Son todos esos pensamientos los que alimentan el dolor. La meta no es impedir el dolor. La meta es cambiar su manera de responder a él cuando lo siente, lo consiguió con su dolor de cuello. Todo lo que necesita hacer es que le importe una mierda... ¿Puede hacer eso ahora?

**Allan:** Pruebe

**Christie:** si, lo estoy haciendo. Lo estoy haciendo activamente

## ESPACIO BIENESTAR

---

**Allan:** Bien. ¡Que le importe una mierda ¡Ya que sabemos con total seguridad que lo que está teniendo lugar en su pulgar y se debe únicamente a las redes neuronales de su cerebro. No queremos saber nada del dolor del pulgar. Ese no es el objetivo, y mucho menos ahora que está bajo presión y que está haciendo esto públicamente. Sabemos que la presión es un detonante de los síntomas de Miositis tensional.

Ya no queremos liberarnos del dolor, ni que este sea más pequeño, ni siquiera que esta sea ahora la meta. Su meta ahora, mientras teclea, es tan solo cambiar la relación que tiene con su dolor y pensar que está bien sentir esto justo ahora. El dolor es un hábito, un mal hábito de alarma, pero es real. No tendría que hacerlo, pero para tener éxito todo lo que necesita en este momento es tan solo estar con el dolor, no digo hacerse amiga de él, no hagamos locuras, tan solo estar ahí con el dolor y repetirse... “ok, está ahí, no es peligroso, no me estoy haciendo daño a mí misma. Son tan solo las redes neuronales en mi cerebro, y está ok” y fíjese, se siente feliz o contenta, a pesar de tener dolor...

**Christie:** (risas...)

**Allan:** No deje que su frustración y su impaciencia se salgan con la suya...

**Christie:** Siento que está mucho mejor

**Allan:** ¿en serio?

**Christie:** Hacia la mitad del tiempo no era así, me decía a mí misma, “esto es muy desagradable...”

**Allan:** ¡ajá!

**Christie:** Pero al final, en los últimos 45 segundos, lo siento mejor

**Allan:** Continúa..... de hecho ahora tiene más evidencia de que lo que está ocurriendo en sus manos y en sus pulgares es mentira... pero el hecho es que estaba tecleando más y sin embargo estaba mejorando, eso hizo que disminuyera. Ahora sabe que puede estar bien, sentirse feliz, incluso contenta a pesar de tener dolor. No permita que éste secuestre su capacidad de sentirse bien, es tan solo una sensación que no significa nada, así que déjese llevar y disfrute de la vida a su alrededor. A pesar de que el dolor esté, no importa si disminuye hasta el 75%, o aumenta al 100% , todo lo que importa ahora, es que usted ha practicado estando auténtica y diferente. A pesar de la severidad de esta frase: “no me importa que el dolor se vaya, me da igual que el dolor se vaya”, todo lo que queremos es que se centre en sentirse ok a pesar de tener dolor.

**Christie:** No me duele nada ahora. ¡Estoy tan entusiasmada ¡Ha estado así durante dos años! Es todo lo que necesitaba. Ahora sé que se irá en una semana.

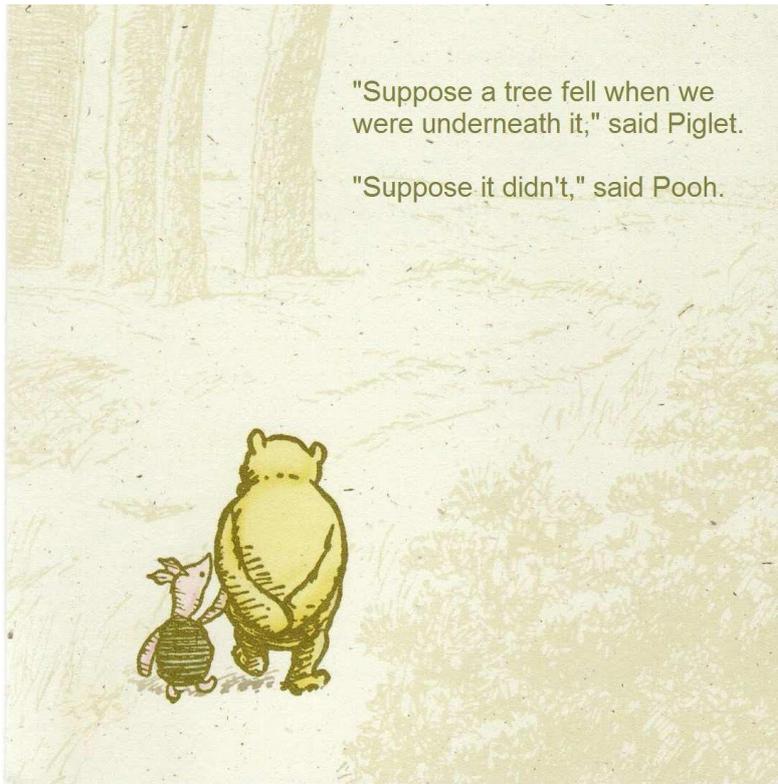
**Allan:** Se irá en una semana.

**Christine:** Si

Al final de la grabación, Christie se sentía muy segura de que este era un momento crucial para ella y con confianza declaró: “El dolor se habrá ido en una semana”.

Pero no fue así.

### Temer o no temer



Traducción del texto del dibujo:

Imagínate que estamos bajo un árbol y se cae. Dijo Piglet

Imagínate que no es así. Dijo Pooh

Aún después de su increíble éxito Christie, seguía teniendo miedo de su dolor por una simple razón, lo había sentido muchas veces antes.

A veces se preguntaba si su dolor verdaderamente se había ido, entonces escuchaba la grabación y admitía: "Sí, ocurrió". Llegó a un punto donde podía deshacerse de su dolor ¡pero solamente mientras escuchaba la grabación!

¿En qué tipo de madriguera se había metido?

Finalmente, todo se debía al miedo. Su cerebro se había acostumbrado a pensamientos de miedo pero, practicó y practicó, y en el curso de tres meses desarrolló nuevas conexiones neuronales. Ya no tuvo miedo.

Si su mente tiene la tendencia de gravitar hacia el miedo, ese patrón continuará hasta que usted haga algo para cambiarlo.

## Atrapar sus miedos

Le voy a dar su primera tarea para casa. Quiero que se centre lo que quede del día en la actividad de su mente y observe si puede atraparse a sí mismo gravitando hacia el miedo.

Puede ser que, en estos momentos esté pensando: ¿Qué quiere decir con “atrapar”? ¿Qué hago cuando lo atrapo? ¿Cómo va a ayudarme esto?

Esos tres son justamente pensamientos de miedo. ¿Ve cuán tramposos son?

Cuando atrape estos pensamientos de miedo, no necesita hacer nada. No necesita pararlos, no necesita luchar contra ellos, simplemente se trata de notarlos.

En las próximas semanas, vamos a tomar una actitud más proactiva para confrontar su miedo, pero por ahora, usted es simplemente un observador.

Este es su primer paso en el proceso gradual de enseñarle a su mente a sentirse a salvo. Usted puede hacerlo. Como Christopher Robin le dijo a Winnie Pooh: “Eres más valiente de lo que crees, más fuerte de lo que aparentas, y más inteligente de lo que piensas”.

Nos vemos mañana



# Día 6: La Matriz del miedo

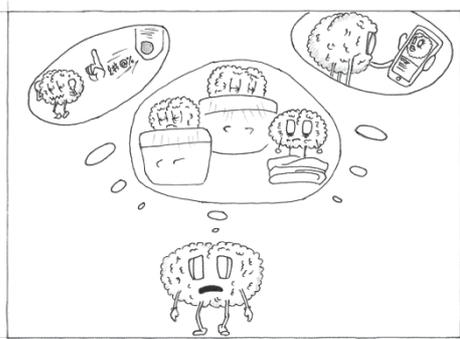
Ayer les asigné los primeros deberes:  
Preste atención a sus pensamientos. Mientras observa la actividad de su mente puede que aparezcan cierto tipo de miedos.

Quizá algunos de ellos estén relacionados con el dolor.

“Desaparecerá alguna vez mi dolor?”  
“Es mejor o peor que el dolor de ayer?”  
“Va a ayudarme este programa de verdad?”

Tal vez otros no lo estén:

“¿Mi jefe está enfadado conmigo?”  
“¿Voy a dormir lo suficiente?”  
“¿Le di accidentalmente al me gusta en la foto de mi exjefe de Instagram?”



Independientemente de si esta sensación de miedo es sobre su dolor, su trabajo, o sus meteduras de pata en las redes sociales, todos sirven a un propósito singular: están intentando protegerle.

## La función del miedo

Hace unos pocos años, Howard Schubiner y yo estuvimos hablando con un productor para hacer un “reality show”, del tipo de “El Mejor Perdedor,” pero con el dolor. Teníamos prevista una entrevista de radio sobre el tema y utilizarla para lanzar el “reality” a las productoras.

¡Esta era una entrevista de gran relevancia! Si salía bien, podríamos conseguir el programa, y ayudarnos a poner este enfoque del tratamiento en el mapa y conseguir el más alto honor de la sociedad, convertirnos en estrellas de “reality.”

Decir que estaba nervioso era quedarse corto.

La entrevista de radio estaba programada para las 11AM. Se suponía que cada uno de nosotros acudiríamos a la emisora, Howard desde Michigan y yo desde Los Ángeles.

Alrededor de las 10:40 AM, tuve el siguiente pensamiento de miedo:

“Espera, ¿es a las 11 horario del Este u horario del Pacífico?”

En silencio me contesté a mí mismo: “Relájate, es a las 11, horario del Pacífico. Estás bien.”

Más o menos segundos después me golpeó otro pensamiento:

“¿Qué pasa si tienes laringitis y no puedes hablar?!”

“¿Qué?”, pensé, “Eso no tiene sentido.”

Y entonces los miedos sencillamente cambiaron de tema:

“¿Pagaste el alquiler este mes?”, “¿Apagaste el horno?”, ¿“Te olvidaste del cumpleaños de Megan?”

Al final pude calmarme y comenzamos la entrevista de radio.

Un pensamiento de miedo tras otro aparecía en mi cabeza esa mañana, algunos de ellos relacionados con la entrevista, otros completamente aleatorios. Cuando su cerebro piensa que está en peligro, escanea el entorno en busca de amenazas. Al igual que el cerebro de una cebrá que vive en una jungla llena de leones, su cerebro también está en estado de extrema alarma.



Los pensamientos de miedo son la manera que tiene nuestro cerebro de identificar amenazas potenciales. Esta es, de hecho, una estrategia efectiva cuando estamos rodeados por depredadores, ya que maximiza nuestras posibilidades de supervivencia.

Pero usted no es una cebrá, y no hay leones, su cerebro simplemente no lo sabe.

## El Origen del Miedo

Si creció en un entorno donde no se sentía completamente a salvo, su cerebro pudo haber empezado a escanear en busca de peligro muy pronto.

Hay muchos factores que pueden llevar a sentirse inseguro:

Tal vez tenía unos padres que se enfadaban con facilidad, quizás tenía padres que no podían tolerar las emociones en absoluto. Tal vez no recibió suficiente atención, tal vez recibió demasiada. Es posible que tuviera cuidadores que sufrieran ansiedad ellos mismos.

Puede que su vida familiar fuera maravillosa, pero sufrió “bullying” en el instituto, o tenía dislexia, o se movía mucho.

Es posible tuviera una infancia fantástica, pero de adulto, fuera atracado, o le engañaran, o fuera tuviera un trauma a causa de un terremoto.

En algún momento, debido a un temperamento sensible, factores ambientales o ambos, su cerebro entendió el mensaje: No estoy a salvo. Y una vez que lo hizo, empezó a escanear el entorno en busca de amenazas. Allí nació su hábito de pensamientos de miedo.

Incluso ahora puede estar pensando, “¿Esto tiene algo que ver conmigo?” “¿De verdad puedo cambiar esto?” “Necesito saber de dónde viene el miedo?” (Sí, sí, y no.)

Para empezar a cambiar su relación con el miedo, es importante no sólo que observe la actividad de su mente, sino que también la interprete.

### Desenmascarar el Miedo

El siguiente clip de “Matrix” es probablemente la mejor metáfora para interpretar la actividad de su mente:

Neo es capaz de ver lo que es realmente la matriz, y esto le libera del miedo.

[https://www.youtube.com/watch?v=FvfgnmwTXmA&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=FvfgnmwTXmA&feature=emb_logo)

Neo está asustado porque tiene pensamientos de miedo. Su mente genera pensamientos de miedo para que esté asustado.

Nuestros cerebros han evolucionado para protegernos, y cuando su cerebro piensa que está constantemente en peligro, quiere que esté constantemente alerta.

Y este es el propósito de estos pensamientos de miedo incesantes y aparentemente espontáneos: son vehículos, un medio para un fin, una manera sutil y efectiva de traerle a ese estado de miedo que resulta familiar.

Sin embargo, cada uno de esos pensamientos parece distinto:

“¿Se va a ir mi dolor alguna vez?”

“¿Encontraré alguna vez a mi alma gemela?”

“¿Le gustarán a alguien mis brownies?”

Cuando te das cuenta de que todos esos miedos son intercambiables - de que son simplemente pequeñas tramas maravillosas para llevarle del punto A al punto B - puede ver finalmente lo que es exactamente la matriz.





# Día 7: Exigencia y crítica

Antes de sumergirnos en técnicas para ayudar a generar una sensación general de seguridad (Día 9), quiero hablar sobre otros dos comportamientos autoinfligidos que pueden activar las señales de peligro de nuestro cerebro: la presión y la crítica.

## La caída de Steve Sax

En 1983, Steve Sax fue el segundo base titular de los Dodgers de Los Ángeles. Tenía 23 años y venía de una fantástica temporada alta... la vida era buena.

Durante un partido a principio de temporada cometió un error de lanzamiento. Esta idea se le metió un poco en la cabeza. En un partido posterior cometió otro error y comenzó a pensarlo cada vez más. De nuevo, volvió a suceder. Parecía que cuanto más lo intentaba peor le salía. Cada vez tiraba más bolas mal, fue un desastre absoluto.

A veces arrojaba la pelota al suelo, otras la lanzaban tan lejos sobre la cabeza de la primera base, que navegaba hacia las gradas. Se convirtió en una broma nacional: los fanáticos opositores comenzaron a usar cascos para los juegos como protección simulada.

En sus entrenamientos cotidianos podía realizar lanzamientos con los ojos vendados, pero cuando llegaba el momento del partido, se encontraba abrumado por la presión. Era como si hubiera olvidado cómo lanzar.

## El coste de la exigencia

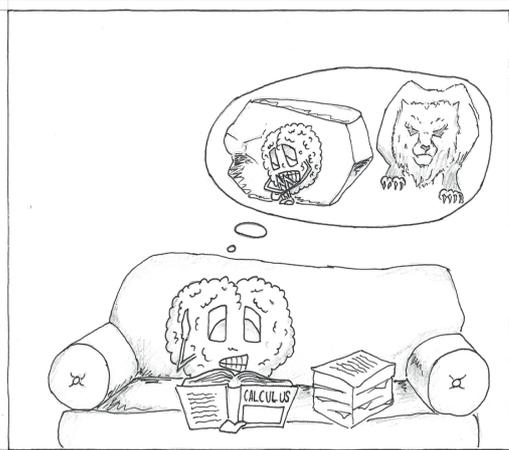
La exigencia, como el miedo, puede activar nuestras señales de peligro.

Aparentemente, estos pensamientos pueden parecer inofensivos:

"¡Necesito obtener una A en el examen!"  
"¡Tengo que perder cinco kilos para tu boda!"  
"¡Necesito meditar durante 20 minutos al día!"

Pero las palabras no son el problema: el problema es el tono que hay detrás de las palabras. Cuando nos exigimos, nuestros cerebros escuchan el mensaje: "Necesito hacer esto, o de lo contrario...". Recuerde que lo opuesto al peligro es la seguridad y no hay nada de seguro en la afirmación "o de lo contrario...".

Cuando realmente estamos en peligro, la presión nos ayuda de la misma manera que lo hace el miedo: mejora nuestra capacidad para superar las amenazas. Pero cuando no estamos en situación de peligro, la presión puede hacer que nuestro cerebro piense que sí lo estamos.



### Un domingo divertido

Un domingo, durante el apogeo de mis síntomas físicos, decidí hacer todo "bien". Durante once horas seguidas medité, me enfrenté a mi acosador interno, presté atención a mis sentimientos, atendí a mi estado interno y sostuve un diálogo interno positivo.

Y al final de esta sesión maratoniana... ¡mi dolor era aún peor! No podía creerlo. Hice todo lo que se suponía que debía hacer, y el dolor en realidad aumentó. "¡Me harté de intentarlo!" Pensé. "Me rindo." Y a los cinco minutos de rendirme, mi dolor disminuyó un 50%.

Hice todas las técnicas correctas, pero no con entusiasmo, alegría o cuidado personal, sino movido por una exigencia aplastante e intransigente: "Necesitas hacer esto, o de lo contrario ...".

### La redención de Sax

Para Steve Sax 1983 fue un año difícil, incluso pensó en retirarse. Pero una vez se liberó de la presión y superó sus problemas de lanzamiento llegó incluso a formar cinco equipos estelares y ganar dos Series Mundiales.

Y a pesar de que a partir de estos hechos en Google se acuñó una nueva condición "Síndrome de Steve Sax", la moraleja de la historia es que pasó de luchar contra la adversidad, a no luchar en absoluto.

### La crítica

Jimmy Kimmel tiene un apartado muy divertido en su programa donde las celebridades leen tweets que la gente ha escrito sobre ellos:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZZlwDWr3ZbI>

Los despiadados con sus insultos en Twitter, pueden resultar graciosos, pero es mucho menos divertido cuando somos nosotros el objetivo de las críticas. Si publicamos una imagen en Facebook, podemos tener 20 comentarios que hablan de lo bien que se nos ve, pero el comentario que se burla de nuestro pelo es el que destacamos y es el que más nos afecta.

Al igual que la presión, la crítica también puede activar las señales de peligro de nuestros cerebros.

El investigador del cerebro, Martin Paulus, descubrió que cuando escuchamos una crítica, nuestro cerebro literalmente lo toma como una amenaza. Imagine pues, el impacto en su psique si se está autocriticando constantemente durante todo el día. La autocritica no solo es dañina, sino que pone nuestros cerebros en alerta máxima, lo que dificulta alcanzar cualquier sensación de paz.

### La tríada del dolor

El miedo, la exigencia, y la crítica activan nuestras señales de peligro, evitan que nuestros cerebros se sientan seguros y perpetúan el ciclo del dolor. Es importante reconocer estos comportamientos y su impacto para que podamos cambiarlos.

Antes de iniciar el camino para superar estos comportamientos destructivos, hay un paso más en el proceso: la ignición para el cambio.

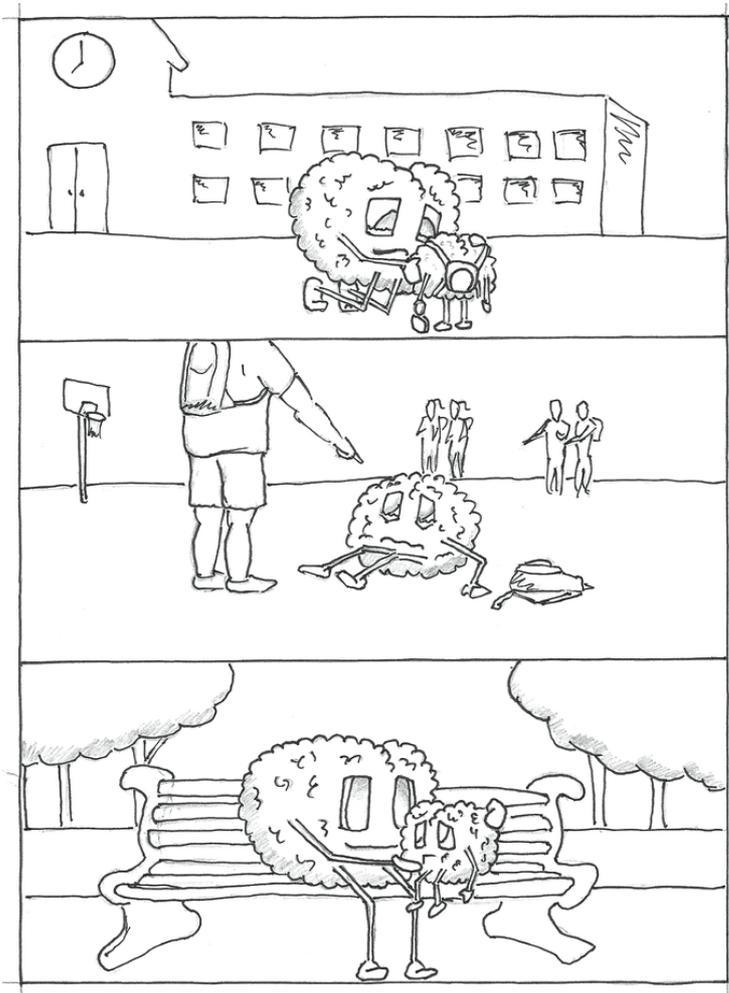


# Día 8: El comienzo para el cambio

Imagine que está enviando a su hijo de 5 años a la guardería por primera vez. Le prepara su mochila con el almuerzo y se siente orgulloso mientras le observa entrar en el aula.

Después de la escuela, lo recoge y ve lágrimas en sus ojos: un alumno de segundo grado llamado Johnny lo había estado intimidando en el patio de recreo.

Inmediatamente abraza a su hijo, le hace saber que va a estar bien, programa una reunión con el director y planea una pequeña "charla" con Johnny al día siguiente.



Todas estas acciones están motivadas por una cosa: el amor. Se preocupa por su hijo. No lo protege porque, se supone que deba hacerlo o porque esté practicando una técnica, lo que realmente le importa es cómo lo traten.

## Aprender a Cuidar

Cuando nos asustamos, presionamos y nos criticamos a nosotros mismos, podemos activar las señales de peligro de nuestro cerebro y causar dolor.

Mañana introduciremos técnicas que ayudarán a su cerebro a tener una sensación de seguridad. La fuente de la motivación es importante. ¿Aplicará estas técnicas porque supone que...? (Más presión). ¿O usará esta técnica porque se preocupa de sí mismo..., porque le importa cómo le traten? Cuando se esfuerza por aprender una técnica, ¿se está castigando a sí mismo? (Más crítica) ¿O responderá con paciencia y simpatía?

En el siguiente clip, observe la transformación que experimenta Brandon en solo unos minutos:

[Click here to download the mp3 audio file](#)

Haga clic aquí para descargar el archivo de audio mp3

### TRANSCRIPCIÓN DEL AUDIO AL ESPAÑOL

B: El dolor de espalda comenzó cuando, tuvimos el bebé. Ya sabe que el Dr. Sarno en todos sus libros, dijo que el estrés es uno de los principales motivos en tu vida que puede volverte loco.

T: Eso es cierto, pero usted ya tenía mucha ansiedad antes de eso y supongo que su mente ya se rebelaba contra alguna forma de relacionarse consigo mismo.

B: Sí, no lo sé. Quiero decir, ya sabes, no bebo, no fumo y no consumo drogas. No lo hago, no hago nada de eso y cuando no estoy ocupado o no puedo hacer ejercicio, me vuelvo loco.

T: Tal vez es que se presiona demasiado.

B: Si, por supuesto.

T: ¿Por supuesto?

B: Sí, quiero decir, me gusta el perfeccionismo y si alguien no hace algo que yo le pedí que hiciera entonces lo hago yo. Es cargar con todo sobre mis espaldas, ¿sabes?

T: Estamos hablando de formas en las que usted se relaciona consigo mismo y que trae esto a colación, como cuando habla de ser perfeccionista ejerciendo de esta manera, una gran presión sobre usted mismo. Como si fuera una forma normal de ser tratado. ¿Cuántos años tiene su hijo ahora?

B: Tengo tres hijos, ya sabes. De 14, 4 y 2 años. Sí, dos años de dolor de espalda.

T: ¿Les presiona mucho, como si necesitaras obtener todas las respuestas? ¿O más?

B: No, pero definitivamente son muchos los que tienen que hacer las cosas a mi manera o voy a estar molesto, ya sabes, tal vez incluso con el pequeño.

T: Sí, entonces, parece que la forma en que se trata a sí mismo es como la de un sargento de instrucción, ¿verdad?, incluso también a sus hijos. Y eso que es maestro.

B: Con mis alumnos no soy así. Con ellos soy indulgente y muy paciente

T: Entonces, tiene capacidad para actuar con paciencia, amor y con más cuidado y compasión. Pero no así cuando se tratas a sí mismo.

B: Si, solo quería que supieras que busco una manera en que alguien me pueda dar un ejemplo de cómo se deshicieron de todo esto y así ayudarme a ser yo mismo deshaciéndome también de todo ello. ¿Sabes a lo que me refiero?

T: Como si estuviera buscando buenas técnicas, buscando maneras de eliminar el dolor y volver a la forma en que estaban las cosas. A su cuerpo no le gusta que lo traten como un sargento de instrucción. Quiero decir que es muy difícil estar solo sin tener una actividad, porque cuando está realizando una actividad, al menos puede estar concentrado y el sargento de instrucción de su cabeza retrocede un poco. Sí, pero tan pronto como está solo, ¡boom!, ya se encuentra en el ejército o en los marines con ese sargento de instrucción en su cabeza que le ordena: “¡Más, más!, ¡Mejor, mejor!”.

No se trata de deshacerse de estos síntomas. Se trata de escuchar los síntomas y aprender a relacionarse consigo mismo de una manera diferente. Quiero decir que, se trata a sí mismo como lo haría un sargento en un simulacro pensando que eso está. Sin embargo, parece que se enorgulleció mucho al hablar de sus alumnos. Decía “Soy compasivo y paciente y me preocupo por ellos”. Además parece saber que es capaz de ello.

¿Siente que merece ser tratado de esa manera?

B: No lo sé. Me gusta, esto realmente me hizo volver a pensar en muchas cosas de mi vida y tú sabes mucho de esto... Escuché muchas historias provenientes de mi infancia. Mis padres fueron muy compasivos, maravillosos y maravillosos padres. No puedo ver nada en mi infancia que me haga sentir de esta manera. Así que simplemente no lo sé. No sé de dónde vino esto, ya sabes, pero definitivamente soy yo. Incluso en la escuela o la universidad, no quería ser, no tenía que obtener las mejores calificaciones, ni tenía que ser el mejor en todo. Solo tenía que ser bueno. Quiero decir, que ni siquiera si...

T: Realmente no tenemos más tiempo para investigar qué sucedió cuando era joven. No sé si en algún momento de su vida algo pudo desencadenar esa actitud hacia sí mismo. Pero por el momento, creo que lo más esencial es que le importe el trato que se está dando.

B: Creo que lo que está diciendo es que quiero que todos estos síntomas desaparezcan para poder seguir viviendo mi vida y ser horrible conmigo mismo. ¿Sabe qué quiero decir?

T: Creo que lo primero es que se guste, se mire al espejo metafóricamente o que realmente se pregunte si merece ser tratado con tanta dureza. ¿Merezco ser tratado de esa manera, en la que no sé cuidar de mí mismo, como un cuidador amoroso?

Sé que conoce esta presión Monger, y que asusta, ¿verdad? cuando se dice “tienes que hacer esto o de lo contrario...”. Es una forma difícil de vivir, Brandon. Lo tiene que saber.

B: Y una cosa que me ha estado molestando ha sido a causa de la cirugía y esas cosas durante los veranos. Me siento culpable de que lo sepa. No, no he hecho mucho durante el verano con mi familia y no salí a mirar...

T: ¡Ah! incluso después de la cirugía, estuvo golpeándose, derribándose y diciéndose a sí mismo: “no estás haciendo lo suficiente”.

B: Esta es la mayor parte de mi proceso de pensamiento, cuando estoy solo en verano...

T: ¿Y eso no le parece una forma cruel de tratarse a ti mismo?

B: Bueno, ahora que lo pienso sí.

T: Este pobre tipo se sometió a una cirugía de hombro. Está sufriendo. Está destrozado, ansioso y se está recuperando. Y usted está sentado allí y con la misma información, se dice que sí, que es un vago. No es de extrañar que tenga tanta ansiedad. Quiero decir que cualquiera viviría así después de haberse sometido a este tipo de tratamiento.

B: Si, quiero decir que, cuando estoy sentado allí me digo “¿por qué estoy pensando contantemente en estas cosas? ¿Por qué no puedo simplemente tener el verano para relajarme?”. ¿Por qué tengo que preocuparme por todos los demás?

T: ¿Te lo preguntas a ti mismo compasivamente o agrediéndote?

B: Correcto. Probablemente sea más como “¡Oye, idiota!

T: Sí, esto es otra cosa que está haciendo mal. “Soy yo”.

B: Cierto, cierto.

T: Esos síntomas no son sus enemigos, no deben ser eliminados o fulminados. Sé que en ocasiones puede parecerlo, porque es muy doloroso vivir con ellos, pero muchas veces intentan guiarle. Son como un perro-guía para un ciego, como si fuera un terapeuta que le habla; una definición que me gusta es aquella que dice que son como un faro que de noche enfoca una luz sobre algo que no puedes ver

Estoy sentado aquí hablando contigo y con el hombre... Me refiero a tu entrenador de fútbol. Jugué al fútbol en la escuela de secundaria y recuerdo las prácticas de los entrenadores que solo te empujan a correr más rápido, aunque estés cansado. Y esta no es manera de tratarse a sí mismo en este momento, ¿verdad?

B: Es como si estuviera entrenándome a mí mismo.

T: Sí, sí. No necesita un entrenador, Brandon. Necesita a alguien que le cuide. Necesita a alguien que le trate como a un ser humano. Recordando lo que dijo de su madre y cómo eran de compasivos y amorosos. ¿Recuerda cuando era joven y se hería en una rodilla al caer o cuando estaba molesto por algo, su madre cuidaba de usted?

B: Sí

T: ¿Y cómo se sentía?

B: Genial.

T: Entonces, ¿Por qué tendría que negárselo a sí mismo? Si usted no supiera ser compasivo ni cuidar a los demás, entonces el primer paso sería enseñarle. Pero ya sabe cómo se hace, como si fuera un maestro o un educador relajado y genial. Sólo tiene que aplicárselo a sí mismo.

B: Sí, se lo aplico a todos menos a mí mismo.

T: Se lo aplica a todos menos a sí mismo.

Al principio, las técnicas nos interesan únicamente para poder salir del dolor, pero después cuando contactamos con nuestra sensibilidad, entonces lo que importa es que no uno no se trate de una manera tan cruel.

Cuando hay una verdadera conciencia emocional, el cuidado personal no es una tarea o una prueba, es un genuino placer.

## El proceso del cambio

Para muchas personas, es difícil generar un sentimiento de amor propio. Puede tener todo el amor del mundo por sus hijos, padres, amigos, sobrinos, compañeros de trabajo, seguidores de Instagram, atletas favoritos y personajes de Disney que ni siquiera son reales; pero cuando se trata de sí mismo, puede ser mucho más exigente.

Y puedo dar citas inspiradoras o cantar canciones de Christina Aguilera que te digan lo hermosa que eres, pero la verdad es que generar una pobre imagen de ti mismo también ocurre de la misma manera que todo lo demás: a través del desarrollo de nuevas redes neuronales.

Y así como se crean redes neuronales éstas también pueden ser anuladas.

Mañana descubriremos técnicas específicas para desactivar sus señales de peligro y trabajaremos para enseñar a su cerebro a sentirse seguro. Y como lo hizo con su hipotético hijo de 5 años, intente hacerlo con compasión, con paciencia y con amor.



# Día 9: EXPLORACIÓN SOMÁTICA

Para la diversión de la mayoría de mis amigos, todavía uso un teléfono móvil Flip Phone.

No puedo mandar ni recibir imágenes, y los emojis aparecen como pequeños cubos. Pero lo más interesante - para aquellos que pueden recordar allá atrás en el 2005 -es que hay un límite de almacenamiento para los mensajes de texto. Una vez que llego a los 200 textos, necesito "borrar todo", o no entrarán más.

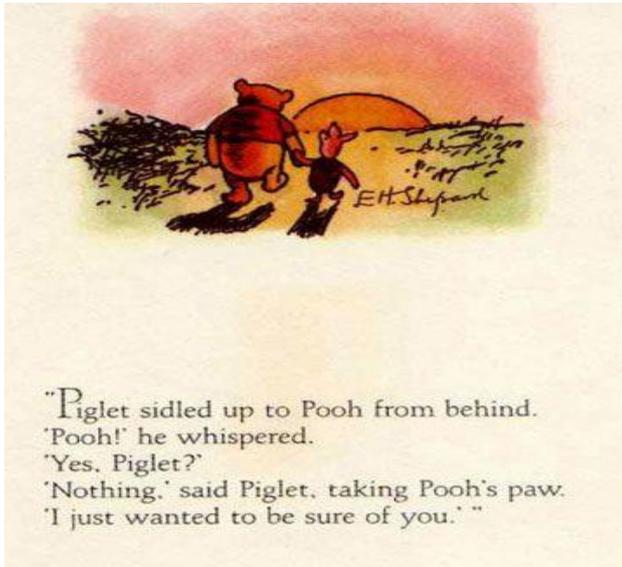
Puede apostar que nunca he llegado a la marca de 200.... nadie quiere perderse un mensaje.

Cuando somos incentivados a prestar atención a algo, vamos a prestar atención a eso.

Pagas tus cuentas a tiempo para mantener un buen crédito. Llenas tu auto de gasolina para no quedarte bloqueado. Te cortas el pelo regularmente para mantener un buen aspecto.

Pero hay una cosa que probablemente descuides que es más importante que cualquier otra, y está en el fondo de tu dolor.

## Prestando atención a tu estado interno



**Traducción de la viñeta:**

**Piglet se acerco por detrás a Pooh**

**Pooh; susurró**

**Si, Piolet?**

**Nada , dijo Piglet. Tomando la pata de Pooh**

**Solo quería asegurarme que estás ahí.**

Uno se siente maravilloso tan solo por ser reconocido, por sentirse atendido y cuidado, y que le recuerden que usted importa en este mundo. Pero muchos de nosotros no nos atendemos a nosotros mismos, y este descuido sutil hacia uno mismo puede, de hecho, traer muchas consecuencias físicas.

Me gustaría que pruebe algo mientras lee esto: contacte con qué es lo que está sintiendo en su cuerpo ahora mismo.

¿Es consciente de sus sentimientos y sensaciones físicas? ¿Quizás en su pecho? ¿O su estómago? ¿O su garganta?

Si es así, ¿cómo describiría esa sensación? ¿Es tensión? ¿Es una contracción? ¿Es un sentimiento de agitación?

¿Es cálido? ¿Es como un hormigueo?

Y mientras contacta con esto, solo dese cuenta, ¿es esta sensación agradable o desagradable?

¿Está diseminada o está en un área específica?

Solo está registrando. No tiene que hacer nada con esa sensación; no está tratando de hacer que se vaya o de moverla. Solo está observando.

¿Y qué nota que va sucediendo mientras presta atención a esta sensación? ¿Se intensifica? ¿Disminuye? ¿Se expande o contrae? ¿Se mueve a otra parte de su cuerpo? ¿O permanece igual?

Cualquier cosa que haga está bien, solo la está observando; siguiéndola. No tiene ninguna motivación oculta, solo está prestando atención a esta sensación en su cuerpo, por pura curiosidad.

Solo es un observador ahora mismo - prestando atención, notando lo que está pasando dentro de usted, y registrándolo.

Felicitaciones. Ha hecho tres cosas importantes: atendió a su estado interno, se trató con amor, y le dio a su cerebro el mensaje de qué es seguro hacer eso.

## Exploración Somática

Posiblemente ha escuchado sobre Mindfulness. Mucha gente lo asocia con meditación o filosofía oriental, pero en realidad es una idea sencilla. Jon Kabat Zinn, quien ayudó a popularizar Mindfulness en occidente, la define como “prestar atención, de forma deliberada, al momento presente, sin emitir juicio.”

Y eso es exactamente lo que está haciendo mientras presta atención a su estado interno. No es complicado, pero es muy poderoso. La forma más efectiva de comunicar un mensaje tranquilizador a su cerebro es la de atender conscientemente a las sensaciones físicas en su cuerpo. Llamamos a esto *Exploración Somática*.

Los neuro-científicos han encontrado que esta forma de prestar atención (Mindfulness) a nuestras sensaciones corporales de hecho encoge el tamaño del lugar donde se produce la respuesta de “lucha o huida” en nuestros cerebros.

Aún más, ésta práctica nos permite tener un mejor control sobre el procesamiento del dolor y las emociones en nuestros cerebros.

La *Exploración Somática* es el componente más importante para superar las redes neuronales del dolor. Cuando prestas atención a las sensaciones corporales con este tipo de atención (Mindfulness) - sin miedo, sin juicio y sin objetivos - no solo estás comunicando seguridad, te estás dando el mensaje de que mereces ser tratado de una forma amorosa.

En los días siguientes, discutiremos como usar la *Exploración Somática* para regular su ansiedad, reducir el miedo en relación a su dolor, y ayudarlo a sentir sus emociones

### Prestarse atención a uno mismo

Cuando era estudiante de segundo año en la universidad de UCLA, el Dalái Lama, vino a hablar a nuestra escuela. Yo era un estudiante de economía por entonces, y tenía poco interés en la psicología, pero estaba a solo una cuadra de mi residencia universitaria, así que salí solo por curiosidad.

Allí, me junté con otros 17. 000 para escucharlo hablar en el Pauley Pavilion.



Fue increíble. Habló de las barreras para el amor a uno mismo, la búsqueda de la paz interior, y la importancia de disciplinar la mente. En un momento dado habló de la meditación. “He hablado con gente en Beverly Hills” dijo, “meditan solo una hora al día...” y comenzó a reírse.

“¿Solo?” -pensé-.

Caminando de regreso a casa esa noche, tuve dos pensamientos:

1. ¿Qué diablos estoy haciendo estudiando economía?
2. El Dalái Lama, tiene realmente unas expectativas muy altas en lo que respecta a la meditación.

No fue hasta años después que me di cuenta de lo que quiso decir. Si solo nos prestamos atención durante solo una hora al día, entonces nos estamos descuidando las 15 restante.

El objetivo no es prestarse atención cuando el dolor aumenta por un tiempo determinado, el objetivo es prestarse atención momento a momento: mientras habla, mientras trabaja, mientras escribe un email, y mientras está leyendo esta frase...

Por supuesto, al menos que esté apuntando a la iluminación espiritual, no va a prestarse atención a *cada* momento. Y eso está bien. Pero con práctica, se puede volver más como un estado natural, y así desarrollará las redes neuronales para prestar atención plenamente a su estado interno.

Todo lo que necesita es tomar registrar como se siente, y prestar atención a eso.



# Día 10: Exploración somática II:

## La ansiedad contraataca

### El cuento de los dos miedos

#### Manténgase alejado de los miedos

John Madden, fue un locutor del Salón de la Fama de la NFL. Cada temporada, de 1979 a 2009, viajaba de ciudad en ciudad para anunciar las competiciones. Su primer año en el trabajo, estaba volando desde Tampa, y antes de que el avión despegara, tuvo un ataque de pánico.

"Crees que vas a morir", dijo, "estaba sudando, temblando ... me venían todas las sensaciones a la vez".

Unas semanas después, regresó en un avión y tuvo otro ataque de pánico. Y luego sucedió por tercera vez. Después de eso, viajó siempre en autobús.

Durante los siguientes 30 años, John Madden, condujo por todo el país y nunca volvió a pisar un avión.

#### Sangre, sudor y miedos

Desde que podía recordar, David Burns, quería ser médico. Si bien este sería un objetivo ambicioso para la mayoría de las personas, David, tenía un gran impedimento para ser médico: tenía hemofobia, un miedo extremo a la sangre.

No es una buena señal cuando un médico tiene más miedo de administrar una vacuna que un paciente a recibirla.

Para superar su miedo, David, dio un paso difícil: se ofreció como voluntario para extraer sangre en el Hospital de Stanford, tres veces por semana, durante dos años. Cuanta más exposición tenía a la sangre, más disminuía su miedo ... y después de varios meses, había desaparecido por completo.

David Burns, obtuvo su Licenciatura en medicina, y se convirtió en el autor de mayor venta y líder en el movimiento autoayuda.

### El camino menos transitado

Fear and pain should be treated as signals not to close our eyes but to open them wider.

— Nathaniel Branden —

**“El miedo y el dolor deben ser tratados como señales no para cerrar los ojos sino para abrirlos más.”**

**Nathaniel Branden**

La ansiedad es una sensación desagradable y la mayoría de las veces huimos de ella. Nos distraemos de la mejor forma que podemos: beber, fumar, comer con estrés, vivir pegados a nuestros teléfonos, revisar Facebook veinte veces al día, mirar programas de *reality* en la televisión, todo para evitar enfrentarnos a la incómoda sensación de ansiedad.

Hay dos formas de lidiar con el miedo: una primera sería evitarlo, como John Madden, y la otra sería apoyarnos en él, como David Burns.

La *exploración somática* es una forma directa de enfrentarse al miedo. En lugar de huir de esas sensaciones físicas de su ansiedad, las acepta, las admite.

En el siguiente clip, Denise, es capaz de usar *la exploración somática* para regular su ansiedad y encontrar una sensación de seguridad:

## VIDEO: EXPLORACIÓN SOMÁTICA PARA LA REGULACION DE LA ANSIEDAD

[https://www.youtube.com/watch?v=cgmZo8lslh0&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=cgmZo8lslh0&feature=emb_logo)

Utilice los subtítulos traducidos al español o la transcripción escrita a continuación.

### **TRANSCRIPCIÓN DEL VIDEO: EXPLORACIÓN SOMÁTICA PARA LA REGULACIÓN DE LA ANSIEDAD**

**Alan:** Entonces, ¿estás sintiendo ahora mismo ansiedad? ¿Cómo es para usted? ¿Dónde la siente?

**Denise:** Se siente como un nudo en mi garganta, que es difícil respirar.

**Alan:** Ok, ahora voy a pedirle que haga algo conmigo, vamos a realizar una técnica para la regulación de la ansiedad.

No necesita hacer nada, no necesita eliminar la ansiedad, solo quiero que hagamos una pequeña práctica que le va ayudar a familiarizarse con ella. ¿Está usted cómoda?

**Denise:** Si.

**Alan:** Ahora, lleve su atención a las sensaciones físicas de la ansiedad en su cuerpo. Inspira.

**Alan:** Necesito ver si me lo puede describir, ¿es agradable, placentero o desagradable?

**Denise:** Desagradable.

**Alan:** Es desagradable, sí.

**Alan:** ¿Se expande o está en un sitio o área específica?

**Denise:** Creo que simplemente pasa por encima de mis hombros.

**Alan:** Vale, ok. ¿Y cómo me describirías la sensación? ¿Cómo una tensión? ¿Presión, bombeo, cosquilleo...?

## ESPACIO BIENESTAR

---

**Denise:** Es como un cosquilleo, tipo pulsátil.

**Alan:** Dice que es como un cosquilleo pulsátil en esa zona, ¿no? ¿Hay tensión? ¿Ha dicho que le costaba respirar?

**Denise:** Si.

**Alan:** Ok. Lo que quiero que haga, es ver si puede prestar atención a cualquier sensación corporal. No tiene que aliviarla o evitarla o hacer ningún movimiento. Solo, lo que queremos hacer, es prestar atención a la ansiedad. No queremos evitarla, no hay ningún otro motivo oculto.

**Alan:** Quiero que cierre los ojos, ahora lleve su atención a la sensación física de la ansiedad, en su pecho. Y en esa sensación desagradable ¿hay algún punto focalizado en el pecho que se va extendiendo hacia los hombros?

Lo que tienes que hacer ahora mismo, es prestarle atención.

**Denise:** Ok.

**Alan:** Ha comentado que cuando era pequeña, una niña, necesitaba que le prestaran atención, pero no la tenía, no le daban, y como resultado ha aprendido, en cierto sentido, a descuidarse. Porque es así como se lo han enseñado.

**Alan:** Entonces, usted siente ansiedad aquí en el pecho, en sus pulmones, en vez de atender a la ansiedad, en vez de cuidar de usted misma de la forma que necesitaba cuando era una niña, usted trataba de distraerse de ella. Se focalizaba en lo que me estaba diciendo, en que yo le comprendiera, en cómo iba a salir de ello, ¿no?

**Alan:** Entonces, lo que estaba haciendo es atender a las necesidades de todos los demás, pero no las suyas. Lo que quiero que haga ahora mismo es aprender a cuidarse y con eso quiero decir, prestar atención física y fisiológicamente a las sensaciones de la ansiedad. No tiene que hacer nada, no tiene que ganar nada, no tiene que ser carismática, brillante... solo tiene que cuidarse y prestar atención a las sensaciones físicas.

**Alan:** Ahora quiero que inspire y no haga nada, no hay ningún objetivo, no hay ningún motivo oculto, eres como la pasajera de un coche, solo mira, observa.

**Denise:** Ok.

**Alan:** Una analogía que puedo darle es, si alguna vez ha ido a bucear o hacer snorkling y ve un pez chulo, no hace nada, no lo persigue, solo lo mira, observa sus pautas o patrones de movimiento, como nada. Quiero que haga la misma cosa, solo mirar, observar, ¡¡y cualquier cosa que pase, está bien!!

Si se intensifica, se mueve alrededor, si empieza a expandirse, si cambia en consistencia, ¡todas esas sensaciones... están bien! Solo quiero que permanezca en ellas, las observe, mire y que se deje llevar. Y de verdad observe, mire esas sensaciones físicas de la ansiedad con una actitud curiosa, con interés, es interesante como... su cerebro le da ansiedad y se mueve y se convierte en dolor, en diferentes tipos de dolor y vuelve a ser ansiedad. Solo obsérvela, atiéndela y mire a ver si puede hacerlo usted misma y mire a ver lo bonito que es prestarle atención.

Está aprendiendo a atenderse a si misma, literalmente, en este momento, al prestar atención a las sensaciones físicas de su cuerpo sin empujarse sin presionarse, solo observándolas, literalmente aprende a como prestarle atención y cuidado de la forma que necesitaba al ir creciendo, está haciendo *maternaje* con usted misma

**Denise:** Esto me hace llorar

**Alan:** Si, claro, está dándose lo que siempre ha necesitado y que nunca ha sabido, tiene la habilidad de darse ese cuidado todo el tiempo. Lo que hace, literalmente, es regular su ansiedad. Esencialmente, comunicarle a su cerebro primitivo *“estas a salvo, no necesitas ansiedad, dolor de espalda, dolor de cabeza”* porque está a salvo. ¿Cómo se siente?

**Denise:** A salvo... jeje

**Alan:** Y usted tiene ese poder, siempre, solo lo que necesita hacer es prestar atención, ¡¡comprobar lo que le está pasando y cualquier cosa que pase... está bien!!

¿Qué piensa de todo esto?

**Denise:** Es muy chulo, estupendo

**Alan:** ¡¡Denle un aplauso a Denise!!

**Denise:** ¡¡Y a Alan!!

**Y ahora tengo dos preguntas para usted:**

1. ¿Evita / huye / o se distrae de su ansiedad?
2. ¿Le Funciona?

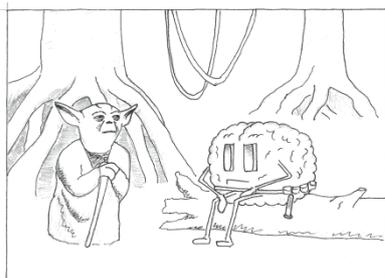
Cuando evitamos cualquier sensación física, le estamos dando a nuestro cerebro el siguiente mensaje "Este sentimiento es peligroso". Pero hay otra forma. Por el mero hecho de atender a nuestra ansiedad, dejamos de correr. Esta acción por sí sola le da a nuestro cerebro un mensaje de seguridad y puede ayudar a desactivar las señales de peligro.

## Desaprender el miedo

En las redes neuronales, el dolor surge en aquellas personas con una fuerte conexión mente-cuerpo. No todos pueden generar sensaciones físicas tan poderosas con su cerebro. Mi analogía favorita para esto proviene de Star Wars: "The Force" / La fuerza es más fuerte en algunos que en otros. Y el miedo es el camino hacia el lado oscuro.

Si puede cambiar su relación con el miedo, puede desarrollar nuevas redes neuronales y desactivar las señales de peligro de su cerebro.

Como dijo Yoda, "Debes desaprender lo que has aprendido".



Cuando está demasiado atento a las sensaciones física de la ansiedad, se está acercando más y más hacia el miedo. Su ansiedad puede aumentar, disminuir o desplazarse. No necesita cambiarla, no necesita luchar o enfrentarse a ella, no necesita salir corriendo o huir. Todo lo que necesita hacer es observarla/ sentirla.



# Día 11: Reprocesamiento del dolor

En el cómic de Snoopy, (*Peanuts*, también conocido como *Rabanitos*, *Charlie Brown* o *Carlitos*), había un chiste recurrente. Lucy, incitaba a Charlie Brown, a tratar de patear una pelota de fútbol, y luego la sacaba en el último segundo. Una y otra vez, lo convencía de que esta vez, sí le dejaría patearla. Y luego, por supuesto, no lo hacía.

Podemos concluir dos cosas de esto:

Primero, no es de extrañar que Lucy, no pudiera conseguir ningún paciente de terapia.

Y segundo, el pobre Charlie Brown, llegó a asociar el miedo con chutar a una pelota de fútbol. El miedo era tan profundo que incluso él entró en pánico cuando su novia le pidió que lo intentara.

El neuropsicólogo Donald Hebb, acuñó la frase: "Las neuronas que se activan juntas, se fortalecen juntas".

Si se experimenta miedo realizando una acción concreta una y otra vez, entonces esa acción se empareja con el miedo. Los dos van a ir de la mano en tu cerebro.

## Dolor y Miedo

La exploración somática implica prestar atención a las sensaciones físicas de su cuerpo sin miedo y sin resistencia. Sólo lo registra, con curiosidad desapegada, y observe. Dondequiera que su atención le lleve, la sigue.

¿Pero qué pasa si su atención le lleva a su dolor? Puede ser muy difícil prestar atención a esa sensación sin miedo. Todo el mundo encuentra que el dolor es desagradable. Pero si usted es un paciente con dolor crónico, entonces su dolor probablemente le habrá asustado tantas veces, que se habrá asociado con el miedo.

En última instancia, nuestro objetivo es aprender a comprender el dolor de las redes neuronales, sin miedo. Esto comunica a nuestros cerebros que estos sentimientos son seguros, lo cual funciona para desactivar nuestras señales de peligro.

En el siguiente video, estoy haciendo un ejercicio de exploración somática con Libby, una persona con dolor de cabeza crónico. Estamos a la mitad del ejercicio... cuando su atención la lleva al dolor de cabeza. Dado su historial de dolores de cabeza, ella naturalmente entra en pánico. Pero en vez de resistirse al miedo, ella explora la sensación de forma consciente. Observe lo que sucede:

[Click here to download the mp3 audio file](#)

### TRANSCRIPCIÓN AUDIO 11; Alan y Libby

**Alan:** ¿Dónde siente ansiedad ahora mismo?

**Paciente:** La siento en mi estómago, como nudos.

**Alan:** Vale, ahora quiero ver si puede llevar su atención a las sensaciones físicas de su ansiedad en este momento y quiero que se dé cuenta que pasa cuando respira hacia ellas ¿Se intensifican? ¿Se mueven a otro sitio? ¿Cambian en su consistencia? ¿Qué siente cuando respira hacia ellas?

**Paciente:** Bueno, no sé por qué tengo ahora dolor de cabeza.

**Alan:** Es mucho más fácil prestar atención a su estómago sin miedo porque usted no le tiene miedo a las sensaciones físicas de su estómago, pero siempre le tiene miedo a las sensaciones físicas cuando son en su cabeza. Quiero saber si puede atender a las sensaciones físicas de presión en su cabeza, no desde una posición de pánico, no desde el miedo, pero solo desde la exploración de esas sensaciones que pueden moverse desde el estómago hacia la cabeza y no pasa nada si su cabeza, el dolor de cabeza, está mejor o empeora, solo quiero que tenga práctica en prestar atención a la sensación física de presión como si lo exploraras con curiosidad... ¿Cómo es esto posible? ¿Y en qué parte de la cabeza lo siente? ¿En la derecha o izquierda?

**Paciente:** Lo siento en toda la parte superior (de la cabeza).

**Alan:** ¿Pero es agradable o desagradable?

**Paciente:** Desagradable.

**Alan:** Muy bien, ha hecho un estupendo trabajo prestando atención a las sensaciones físicas en su estómago que son desagradables y hemos visto que la ansiedad se ha movido a su cabeza y otra vez las sensaciones son desagradables. Podríamos decir que las sensaciones desagradables se expanden o solo las siente en una parte de su cabeza.

**Paciente:** Bueno, es como si se movieran alrededor.

**Alan:** Bien, es estupendo. Lo que quiero que haga ahora es ver si lo puede seguir, en su cabeza siente un poco de presión, en la zona superior y se mueve un poco. Pero, ¿Cómo describiría la sensación? ¿Cortante? ¿Afilada? ¿Aguda?

**Paciente:** Bueno, es afilada, a lo largo de la parte izquierda, como en línea, como si se acercara y se alejara.

**Alan:** ¿Quiere decir cómo pulsátil?

**Paciente:** Si. Algo así.

**Alan:** Lo que quiero que haga es prestar atención a las diferentes características. Noto cierto miedo en su voz. No queremos hacer nada desde una posición de miedo sino desde una posición de exploración. Si alguna vez ha buceado o hecho snorkling cuando ve un pez. No hace nada, simplemente los observa, eso quiero que haga que observe esa sensación pulsátil con interés y curiosidad. Tiene por un lado la sensación afilada, aguda, y por otro algo denso, y esa sensación afilada se difumina, se disuelve y quiero saber si puede atenderla, atender a esa sensación pulsátil de esa parte de la cabeza. Y nota, y siente que está en una situación de control y guiada por personas que saben lo que hacen. Quiero que use este estado como una oportunidad de atender a la sensación afilada y solo obsérvala, explore y sienta, como si tomara notas en la escuela: *“ahora es así...”* como si recogiera información de todas las sensaciones y dijera: *“esto es interesante”, “es densa en una parte y pulsátil y afilada en la otra”, “parece que se va moviendo alrededor” ...*

Solo quiero que se focalice en ello y le preste atención y cualquier cosa que pase... **está bien, te lo prometo**, si se intensifica. Está bien, si se mueve está bien... eres como una pasajera en un coche que se deja llevar y solo respira, siga su respiración... no quiero que fuerce o sostenga su respiración... solo respire y preste atención a todas las sensaciones... densidad en una parte de su cabeza, afilada en la otra, pulsátil. ¿Qué siente que pasa?

**Paciente:** Uhhh siento dolor en la parte izquierda de mi ojo.

**Alan:** Estupendo, como ve, atiende a las sensaciones físicas de su ansiedad. ¿En qué ojo?

**Paciente:** En el izquierdo.

**Alan:** Solo quiero que preste atención a las sensaciones que viene de su ojo izquierdo: ¿Es dolor afilado? ¿Quemazón? ¿Cómo lo siente?

**Paciente:** Es afilado, denso.

**Alan:** Lo que hace ahora es desarrollar nuevas redes neuronales a la vez que estamos hablando, cambiando la ansiedad física manifiesta en su cuerpo y simplemente siguiéndola, vemos que tiene una fuerte conexión cuerpo mente, cuando la dejamos manifestarse libremente como los nudos en su estómago, la sensación pulsátil en su cabeza, y ahora es como una sensación densa en tu ojo... la cuestión es tener las experiencias físicas, atender a esas experiencias y sensaciones en su ojo y observar que pasa : ¿Hay una emoción escondida detrás de todo? Y se va moviendo a otra parte ... solo respire hacia esa sensación y cualquier cosa que pase, pasa y no pasa nada. Si vuelve a su estómago es interesante, si va hacia tu cabeza, ¡¡está bien también!! Simplemente la va siguiendo de una localización a otra. Y lo que pasa es que le está prestando atención a las sensaciones físicas de la ansiedad en su ojo.

**Paciente:** Siento algo de reflejo en el ojo ahora.

**Alan:** No queremos aliviar o quitar el dolor. El objetivo o meta es sentir las sensaciones físicas en su cuerpo y observarlas.

## Exposición Gradual

Aunque Libby, pudo observar con éxito su dolor sin miedo, ella lo hizo en un ambiente controlado y con cierta orientación. Es todo un desafío desemparejar el dolor y el miedo.

La exposición gradual es una técnica que puede ayudarnos a desemparejar el dolor y el miedo de una manera segura y gradual. Richard Dreyfuss, y Bill Murray, parodiaron este enfoque en la película "¿Qué pasa con Bob?".

### VIDEO:

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=2&v=5WJFYJVXx4c&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=5WJFYJVXx4c&feature=emb_logo)  
Utilice los subtítulos traducidos al español o la transcripción escrita a continuación.

### Pasos de bebé

*Significa establecer pequeñas metas razonables para usted mismo, un día a la vez.*

*Un pequeño paso en el tiempo.*

*Pasos de bebé...*



*Por ejemplo, cuando salga de esta oficina, no piense en todo lo que tiene que hacer para salir del edificio.*

*Sólo piense en las cosas que debemos hacer para salir de esta habitación. Y cuando llegues al corredor, lidias con ese pasillo*

*¿Lo ve?*

*pasos de bebé,*

*sí, pasos de bebé*

*Oh chico, pasos de bebé... pasos de bebé... ...pasos de bebé hacia la oficina, pasos de bebé hacia la puerta.*

*sale y entra*

*¡Funciona, funciona!*

Me gustaría que diera un pasito a la vez, y puedo hacer lo que sea.

La exposición gradual utiliza pequeños pasos de incremento para regular la ansiedad de forma segura. Puede ayudarnos a enseñar a nuestros cerebros que un estímulo que hemos llegado a asociar con el peligro es en realidad seguro.

Este ejercicio de audio utiliza una exposición graduada para ayudarle a atender conscientemente a las sensaciones dolorosas del dolor. Recuerde, este es un proceso gradual.

AUDIO: viene en archivo aparte

A medida que aprende a tomar conciencia del dolor sin miedo y sin resistencia, le está dando a su cerebro el mensaje de que estas sensaciones son seguras. Como dijo Charlie Brown: "Puede desactivar las señales de peligro de su cerebro y desarrollar nuevas redes neuronales alterando fundamentalmente su relación con el miedo relacionado con el dolor". Ahora que lo pienso, ese pudo haber sido Snoopy.



# Día12: Calma cognitiva

## De las dos mentes:

En los últimos ocho días, he hablado mucho sobre la importancia de enseñarle a su cerebro que es seguro. Quizás se haya preguntado: "¿Cómo puedo enseñarle algo a mi cerebro? ¿No es mi cerebro yo?"

Si y no.

En la década de 1970, los médicos comenzaron a realizar cirugía cerebral experimental en pacientes epilépticos. Descubrieron que, si cortaban las fibras nerviosas que conectan los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro, podrían reducir significativamente las convulsiones de los pacientes.

Pero luego estos pacientes comenzaron a desarrollar algunos efectos secundarios extraños. Un hombre trató de encender un cigarrillo, y su mano izquierda, actuando completamente sola, se lo quitó de la boca. Otro hombre tuvo que contener una de sus manos que trataba de estrangular a su esposa. Otra mujer se despertó cuando alguien la abofeteó en la cara. Era su propia mano derecha... se había quedado dormida.

Estos casos condujeron a una rama completamente nueva de la neurociencia.

Resulta que el hemisferio derecho del cerebro controla la mitad izquierda del cuerpo y viceversa. Entonces, cuando se cortaron las líneas de comunicación, ¡los pacientes descubrieron que cada mitad de su cuerpo comenzó a actuar independientemente de la otra!

El estudio de estos pacientes con "cerebro dividido" nos dio una nueva comprensión del cerebro. Los investigadores descubrieron que dentro de cada uno de nosotros, hay dos mentes separadas: existe el "nosotros" con el que nos identificamos, y hay una parte más primitiva de nuestro cerebro que está debajo de la superficie.

## Aprendiendo sobre el miedo

Estos experimentos ayudan a explicar por qué nuestro miedo puede ser tan persistente.

Si creció en un entorno donde no se sentía completamente seguro, la parte primitiva de su cerebro podría haber aprendido, y recordado ese miedo... de modo que, incluso 30 años después, su cerebro primitivo no sabe que ahora usted está fuera de peligro.

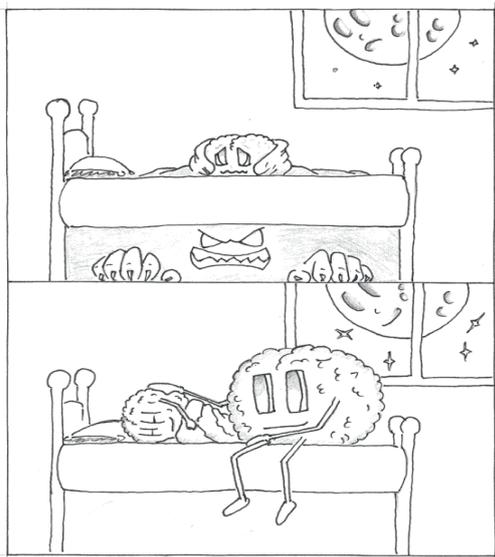
El siguiente clip es un gran ejemplo de esto. Marge Simpson, tiene miedo de volar, y su terapeuta está explorando su pasado para encontrar la raíz de ese miedo:

[https://youtu.be/5k5tG\\_GZd5U](https://youtu.be/5k5tG_GZd5U)

Incluso si lógicamente sabe que está a salvo, su cerebro primitivo puede que no. Pero puede aprender.

### Fomentando la sensación de seguridad

Imagine que tiene un hijo que no puede conciliar el sueño porque tiene miedo de que haya un monstruo debajo de su cama. Haría todo lo posible para calmar sus temores: hablaría con voz tranquila, le mostraría que está a salvo y tranquilizaría su mente.



Hay una parte de su cerebro que, como un niño asustado, vive con miedo. Pero tiene la capacidad de calmar esos miedos.

Una forma de comunicar un mensaje de seguridad es a través de la calma cognitiva. La calma cognitiva simplemente implica dar a nuestros cerebros el mensaje de que estamos a salvo.

En el siguiente clip, Mandi, usa la calma cognitiva para desarmar su miedo:

#### TRANSCRIPCIÓN AUDIO 12

**Alan:** Una de las cosas que quisiera saber es la cantidad de veces que se puede asustar, ¿qué le asusta? Pero, ¿qué hace cuando se asusta? Quiero decir, esa voz que surge del abismo. De la profundidad de su mente inconsciente, y le pregunta: *¿Los síntomas nunca van a desaparecer? ¿Mi hija contraerá la gripe? Seguro que algo le va a pasar ¿Cómo puede responder a todo esto?*

**Paciente:** Creo que tiendo a responder racionalmente, con la parte racional de mi mente, pero no es muy clara. Siento como si fuera un tren desbocado, descarrilado y no puedo detenerlo, y me siento peor.

**Alan:** ¿Qué edad tiene su hija?

**Paciente:** Tiene 28 meses.

## ESPACIO BIENESTAR

---

**Alan:** Entonces digamos que tiene 28 meses y en unos pocos años experimenta su primer rayo o tormenta y se encuentra aterrorizada. Y ella llama a su puerta en estado de pánico ¿Qué hace?

**Paciente:** Eso lo hice la semana pasada, tuvo miedo a una tormenta.

**Alan:** ¡Vaya! Que coincidencia.

**Paciente:** Estaba asustada así que salimos fuera, más bien a la puerta del garaje y observamos la tormenta, estaba asustada, pero le fui explicando lo que era una tormenta de rayos, los ruidos que eran los truenos, la lluvia que caía con fuerza en el suelo, en la hierba y esta crecería con fuerza y el jardín estaría muy bonito, paseamos por el jardín. Le di una explicación algo lógica

**Alan:** Fue algo más que lógica, le proporcionó alivio, consuelo y calma emocional.

**Paciente:** Si... algo así

**Alan:** No es que le dio la información de las reacciones físicas /químicas de la tormenta y los rayos, sino que le proporcionó consuelo y calma

**Paciente:** Si exacto, lo hago constantemente, no sé tal vez voy demasiado lejos con los argumentos que le doy. Me cuesta mucho verla llorar y sufrir y no hacer nada.

**Alan:** Le ha ocurrido a usted escuchar a sus padres reñir y sentirse asustada. Recibía atención y consuelo emocional de ellos.

**Paciente:** No nunca tuve atención y consuelo. Realmente he tenido muy poca conexión emocional con mi madre.

**Alan:** De alguna forma, ha conseguido tener esa actitud maternal de proporcionar atención, consuelo y calma. Esa voz de su interior que proporciona el consuelo y la atención a sus hijos a pesar de no haberla tenido usted con sus padres.

**Paciente:** Si, claro. Sé que cometieron muchos errores, tengo verdaderas dificultades en entender a dos adultos que hicieron lo que hicieron a mis hermanos y a mí.

**Alan:** Si, pero parece que se lo está haciendo ahora a sí misma.

**Paciente:** Si, supongo que sí.

**Alan:** Si parece que a nivel muy profundo usted es capaz de proporcionar calma, alivio y consuelo cada vez que su hija está asustada y lo necesita. Le da amor, consuelo y calma, pero cuando yo le pregunto ¿Cómo respondería cuando esa otra parte de su mente le asusta?, no he visto ningún indicio de esa actitud consigo misma, solo algo de racionalidad. Se puede imaginar cuando tenías 4 o 5 años.

**Paciente:** Si, si.

**Alan:** Si se puede imaginar vivir en esa casa con relaciones inestables de sus padres que no le proporcionan seguridad, no puedes contar con ellos para calmarse o consolarse. Ahora, desde su posición de adulta, mirando hacia atrás, ¿qué le proporcionaría a esa niña pequeña asustada qué necesita calma y consuelo?

## ESPACIO BIENESTAR

---

**Paciente:** La sentaría en mi regazo, la mecería, calmaría y le diría que todo va a ir bien, que no tiene que estar asustada.

**Alan:** ¿Cómo oiría, o escucharía toda la niña de 6 años, eso que le dice?

**Paciente:** Uh, se sentiría a salvo por una vez en su vida.

**Alan:** Entonces lo que usted necesita es lo mismo que la niña pequeña de 6 años necesita. Pero usted está constantemente asustándose a sí misma, no a propósito ya que le resulta tan familiar, no necesita ninguna excusa para asustarse, así los síntomas no se van a ir nunca. *A lo mejor tengo esa nueva enfermedad que los médicos me han diagnosticado, mi hija está enferma...* lo que quiero decir es que va a encontrar siempre alguna situación para asustarse.

**Paciente:** Si, siento que estoy bloqueada, fijada, en la preocupación, no se otra cosa que hacer, siempre hay ruido en mi cabeza, preocupaciones constantes, si no es una cosa es otra.

**Alan:** Le dijeron cuando era pequeña que lo seguro es el no, que no está a salvo.

Lo que necesita es lo que la niña pequeña necesita. Vuelva atrás en el tiempo y hágale saber *“estas a salvo” “estoy aquí para ti”*.

Sé que está asustada ahora mismo, que este miedo parece muy real. Sé que es esto, los daños colaterales de crecer en un mundo donde no se ha sentido a salvo. A pesar de que siente como si el miedo fuera real, en vez de acumular miedos, *voy a atenderme, consolarme y calmarme, y decirme a mi misma que todo va a ir bien, estoy aquí contigo en este momento.*

**Paciente:** OK.

**Alan:** ¿Cree que es algo que puede hacer?

**Paciente:** Si, creo que sí, mi hija se parece mucho a mí. Así que puedo verla a ella, hacerlo como si lo estuviera haciendo a mis bebés y no a mí misma.

**Alan:** Si, va a tener un montón de oportunidades, así que va a coger el teléfono ahora mismo y en 15 minutos seguro que dice *“esto va a funcionar en otras personas, pero no en mí”*. Bueno te puedes decir *“esto es otro miedo”, “pero está bien “yo estoy aquí para ti”*.

**Alan:** ¿Ve esto? Tiene que ser lista, va a ser lista, porque volverán y saldrán los miedos metidos en esa caja que parecerán reales, pero su trabajo es reconocerlos y decirse *“jeje solo es otro miedo”*... Y verse dentro de unas semanas sintiéndose segura, a salvo, ver esa niña pequeña que si tiene una madre protectora, no un sargento o dictador sino una madre nutriente y protectora.

**Paciente:** Si, perfecto.

FIN

***"Todo Va a estar bien. Estás a salvo. Estos sentimientos pasarán. Estás bien".***  
Cuanto más nos digamos este mensaje, cuando padezcamos dolor, cuando tengamos miedo, incluso cuando lo hagamos bien, más podremos internalizarlo.

Mientras que la *exploración somática* comunica un mensaje de seguridad a través de un canal fisiológico (el cuerpo), la *calma cognitiva* transmite el mismo mensaje a través de un canal diferente (la mente).

Y podemos hacerle saber a nuestro cerebro que está seguro a través de múltiples canales simultáneamente.



## Día 13: Superando la incertidumbre

En su libro, *Bospants*, Tina Fey (actriz de comedia) nos cuenta la decisión a la que tuvo que enfrentarse cuando se acercaba a los cuarenta años. ¿Debía tener un segundo hijo, o debía continuar enfocándose en su carrera? Ella sintió que necesitaba elegir entre esas dos opciones, ya que, según ella, “La ciencia había demostrado que para las mujeres tanto la fertilidad como la posibilidad de hacer películas disminuye a partir de los 40 años”

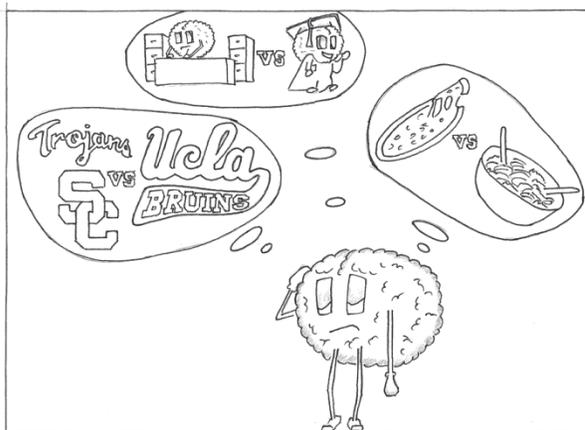
Después de meses de ansiedad, se encontró en el consultorio de su médico para un chequeo anual de salud. En el momento que su doctor entró al recinto, Tina estalló en lágrimas.

Su médico la escuchó sopesar ansiosamente los pros y los contras de cada opción, luego calmadamente le dijo, “de cualquier forma, todo va a estar bien.” Y simplemente, con esas palabras, su ansiedad se desvaneció.

### Bajando la apuesta

El sentimiento de incertidumbre puede ser difícil de soportar. A menudo nos ponemos presión cuando nos enfrentamos a lo desconocido:

- “ ¿Debería ir a esta universidad o a esta otra?”
- “¿Debería ponerme a trabajar o estudiar una carrera?”
- “ ¿Pido pizza o ensalada?”



A veces nos sentimos tan sobrepasados por una decisión que sentimos que un resultado nos llevara al éxito y el otro al fracaso total. Este tipo de pensamiento extremo es el que activa nuestra señal de alarma.

Durante esos momentos, lo mejor que puede decir para confortar esa parte primitiva de su cerebro es:

“De cualquier forma, todo va a estar bien”

Ahora bien, ¿esto significa que ambos resultados son iguales? Por su puesto que no, siempre va a haber un resultado que será más deseable. Pero hay una diferencia entre decirse a usted mismo, “Un resultado es grandioso y el otro un desastre” a decirse “Ambos resultados están bien aunque uno sea mejor”.

“Todo va a estar bien” es el tipo de “*Calma Cognitiva*” que puede ser realmente efectiva en presencia de la incertidumbre. Calma la parte primitiva de su cerebro, haciéndole saber que no está en peligro.

Por supuesto, no siempre va a poder estar en calma. Por ejemplo, si le dicen que tiene un tumor, y que descubrirán en tres días si es maligno o benigno, un resultado ciertamente preocupante, en este caso, (todo lo que puede hacer es poner en práctica los mecanismos de afrontamiento mientras espera los resultados.

La mayor parte del tiempo, puede conseguir estar en calma. Y cuando se enfrente a una difícil decisión o una incertidumbre, darse éste mensaje puede ayudarle a reducir su ansiedad y sentirse seguro.

Por cierto, Tina Fey terminó teniendo un segundo hijo y continuó haciendo películas a sus cuarenta. Lo que nos demuestra que muchas veces las personas nos preocupamos por cosas que en realidad nunca llegan a sucedernos, y que además, cuando dejamos de preocuparnos por ellas, permite que la vida fluya como nunca nos hubiéramos imaginado.



## Día 14: Fomento del empoderamiento

Hasta ahora, hemos repasado dos técnicas para ayudar a desactivar las señales de peligro de sus cerebros: *Exploración Somática* y *Calma Cognitiva*. Ambas técnicas comunican un mensaje de seguridad.

Pero hay otra manera de superar el miedo: fomentar el empoderamiento. Cuando está empoderado, se siente seguro, capaz y fuerte. Cree que puede superar obstáculos. El empoderamiento es en realidad lo opuesto al miedo.

### No hay montaña lo suficientemente alta...

Quizás recuerde a Christie, una de nuestras terapeutas de TMS, del día 5 del programa. A lo largo de sus 20 años, Christie sufría un dolor debilitante en las piernas. Desde que se recuperó, tenía el objetivo de correr media maratón, solo para probarse a sí misma que podía.

Ella fijó la fecha para principios de ese año y comenzó a prepararse a fondo: estableció un régimen de entrenamiento estricto, alteró su horario de sueño y se nutrió de carbohidratos. Sólo cometió un error: olvidó estudiar el recorrido de la carrera.

Cuando llegó al evento, se sorprendió al ver el lema de la carrera: "La media maratón de La Jolla - Comemos colinas para el desayuno". ¡En todos sus meses de práctica, Christie no había corrido por ninguna colina!

La carrera comenzó y se desató el pánico. Sus pensamientos negativos empezaron a bombardearle:

"¿Voy a poder terminar?"  
"¿Qué pasa si colapso?"  
"¿Por qué se lo conté a todo el mundo?"

Veinte minutos después de iniciada la carrera, vio que se acercaba a la primera colina ... era tremendamente empinada. Y algo cambió dentro de ella. Se volvió decidida. Estaba emocionada por el desafío. Aprovechó la oportunidad para ver de qué pasta estaba hecha.

Y corrió.



Cuando tienes el poder, estás haciendo algo con determinación entusiasta a pesar de los obstáculos. Y puede cambiar completamente tu relación con el miedo.

### Empoderamiento e independencia del resultado.

Hace unos años, desarrollé dolor en el talón. No recordaba habérmelo golpeado y no había hematomas, pero estaba increíblemente sensible. Caminar era tan doloroso que me resultaba difícil no cojear.

Después de un par de días, reuní suficientes evidencias como para saber que no había ningún daño físico, pero aún así sentía miedo.

Sabiendo que mi miedo al dolor era lo que mantenía activadas mis señales de peligro, decidí hacer algo al respecto. Salí y comencé a caminar por la calle. No estaba tratando de deshacerme del dolor, mi objetivo era enfrentarme al miedo.

Con cada paso, el dolor aumentaba. Y también los pensamientos de miedo:

"¿Y si no es SMT (síndrome de miositis tensional), y termino causando un daño permanente?"

"¿Y si es uno de esos hematomas que no se ven?"

"¿Es el cerebro capaz de causar tanta sensibilidad?"

En estos casos, tenemos una tendencia a rechazar el miedo, enfrentarse a él o forzarnos a superarlo. Pero a menudo, esto es solo una regresión. El empoderamiento implica una sensación de alegría, no de frustración; una sensación de liberación, no de tensión.

Así que no retrocedí, invité al dolor. Le dije con un sentimiento positivo de entusiasmo: "Adelante, aumenta tanto como quieras." Y lo decía en serio. Disfrutaba tomando una postura tan desafiante. Estaba emocionado con el hecho de que el dolor no estaba decidiendo mi estado de ánimo -- dejar que aumente, dejar que disminuya, dejar que haga lo que quiera. Me sentía empoderado, y cuando estás empoderado, no hay lugar para el miedo.

Entonces, ¿mi dolor desapareció al final de la caminata?

No importa, porque había logrado la independencia del resultado. Y cuando eres realmente independiente del resultado, el dolor ha perdido su poder sobre ti. Y sus días están contados.

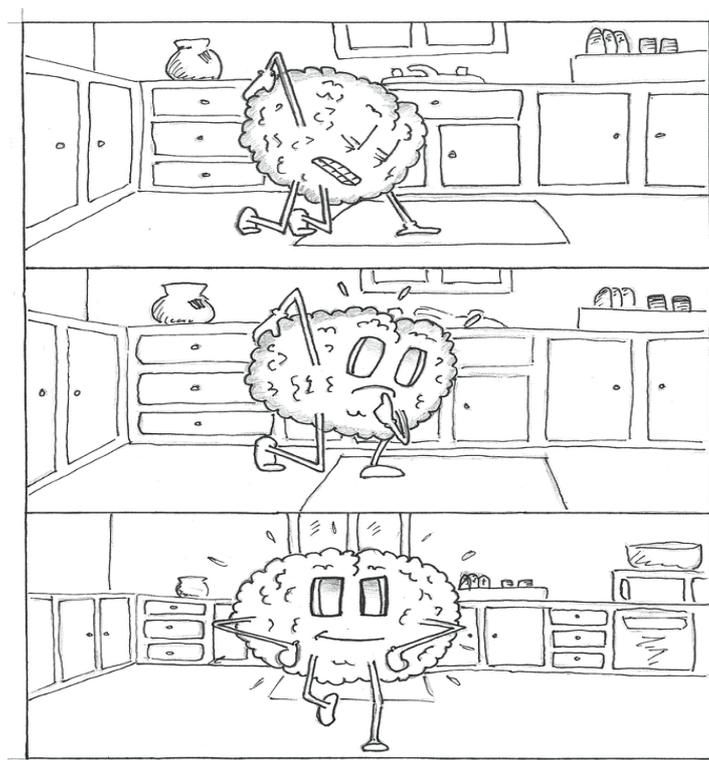
### Abrazando el miedo

Si quiere superar el miedo a volar, necesita subir en un avión - no puede hacerlo desde el suelo. Si desea superar la ansiedad social, tiene que interactuar con las personas, no puede hacerlo desde su casa.

La única forma de cambiar nuestra relación con el miedo es a través de la exposición. Al exponernos a estímulos que tememos, mientras adoptamos una postura de empoderamiento, podemos cambiar nuestras conexiones neuronales.

En estos momentos, imagino que la mayoría de ustedes tiene sentimientos bastante negativos en lo que respecta a su dolor. Está frustrado cuando lo siente, tiene miedo de que empeore y teme que vuelva cuando se haya ido.

Pero el dolor es una oportunidad. Es algo que provoca una sensación de miedo. Y cuanto más miedo sentimos, más podemos cambiar nuestra relación con él.



Así que les invito a que comiencen a cambiar su actitud ante el dolor. No dejen que sea algo que hay que evitar o eliminar, más bien abrácenlo. Puede sonar contradictorio invitar a abrazar a aquello de lo que se lleva años huyendo, pero esto es el empoderamiento. No puede controlar su dolor, pero si puede cambiar su forma de mirarlo, y así el dolor tampoco le controlará a usted.



# Día 15: Experiencia de éxito

Piense en la primera vez que montó en una bicicleta sin ruedines. Cada vez que lo intentaba, la bicicleta se tambaleaba y usted se caía, Después de repetir y fracasar una y otra vez su confianza comenzó a disminuir hasta que de repente algo hace “clic” y aprende a equilibrar su cuerpo, inclinarse... Simplemente todo empieza a tener sentido y se siente muy bien. En dos semanas ya hace caballitos y monta sin manos.

Seguramente alguna vez habrá escuchado el término "La confianza conduce al éxito", pero a menudo, es el éxito el que conduce a la confianza. El empoderamiento no es algo que se tiene o no se tiene, sino que es algo que se puede construir.

## El proceso de empoderamiento

Al concedernos a nosotros mismos la experiencia de lograr con éxito las tareas, podemos desarrollar un sentido de empoderamiento. El psicólogo cognitivo Albert Bandura llamó a esto "experiencia de dominio". Esta teoría está basada en la constatación de que el éxito aumenta la eficacia de las propias acciones, mientras que el fracaso las reduce.

Mi ejemplo favorito de experiencia de éxito está extraído de la película El club de los poetas muertos:

<https://www.youtube.com/watch?v=KwOgPmJCJOg>

Evolutivamente hemos sido programados para que las experiencias pasadas nos sirvan para predecir eventos futuros. Esencialmente, nuestro cerebro piensa: "lo que has obtenido es lo que obtendrás".

Cuando repetidamente experimentamos el fracaso, llegamos a anticipar el fracaso conduciéndonos de manera natural a una sensación de pérdida de poder. De la misma manera cuando experimentamos el éxito, nuestro cerebro llega a esperar el éxito y empezamos a creer que somos capaces, competentes y fuertes.

A modo de ejemplo:

## Remontar un marcador en contra

Durante el Campeonato de la Liga Americana de 2004, los Red Socks de Boston cayeron 3 juegos a 0 contra los Yankees de Nueva York.

En el cuarto juego, los Red Socks se encontraron con una carrera en la novena entrada, enfrentando al mejor lanzador del béisbol. Ni siquiera el seguidor más optimista de los Red Socks pensó que tenían la oportunidad de ganar la serie.

Pero luego Dave Roberts robó la segunda base. Dada la magnitud de su déficit, esto era relativamente insignificante. Pero saboreaban el éxito y comenzaron a creer: "Tenemos uno, tal vez podamos obtener otro".

¡Entonces Bill Mueller logró que el juego quedara empatado! Con dos éxitos seguidos, la multitud estaba cada vez más segura. En la 12ª entrada, Dave Ortiz bateó exitosamente y hubo baile en las calles.

Los Red Socks ganaron la Serie Mundial y fueron el primer equipo de béisbol en remontar de un déficit de 3-0.

Pero todo comenzó con esa primera base robada.

### Remontar un resultado en contra (versión española)

En marzo de 2017 el fútbol club Barcelona realizó una remontada histórica superando el 4-0 del Paris Saint Germain del encuentro de ida de la eliminatoria. Fueron unos minutos finales de locura que contra todo pronóstico dieron el pase del FCB a los cuartos de final de la Champions League.

El guion perfecto se escribía con un gol al poco de comenzar el encuentro. Los parisinos salieron temerosos y, sobre todo, nerviosos, Luis Suárez, aprovechó las dudas del portero, que salió tarde a por un balón en el área pequeña, y marcó de cabeza el primero de los cuatro que necesitaba el Barça para forzar la prórroga

Atacando sin descanso, otra extraña jugada se convirtió en el segundo gol de Iniesta.

Fue tras el descanso cuando, Messi marcó el tercero de penalti, y la eliminatoria se quedó a solo un gol de la prórroga. Estaba cerca. Pero el Paris Saint Germain decidió entonces despertar, y, atacar. Cavani con un remate acabó con las esperanzas del Barça.

El Barça no se rindió nunca y siguió buscando un tanto más con insistencia, el sueño de la remontada se iba difuminando con el paso de los minutos, parecía imposible ya pero un golazo de falta de Neymar dio de nuevo algo esperanza.

Pero aún faltaban dos goles, y entonces llegó lo increíble: 3 goles en los últimos 8 minutos, de los cuales uno de ellos en los 20 segundos finales.

Y todo comenzó con un entrenador que apostó fuerte sacando un equipo con tan solo 3 defensas y su valentía obtuvo recompensa.

## La experiencia del éxito

“Las pequeñas victorias son la aplicación estable de una pequeña ventaja”.

Charles Duhigg

Generalmente soy bastante responsable. Siempre devuelvo las llamadas, no cancelo citas, pero hay un área que se me resiste: soy terrible para revisar mi correo. Y cuanto más correo tengo, menos quiero abordarlo.

## ESPACIO BIENESTAR

---

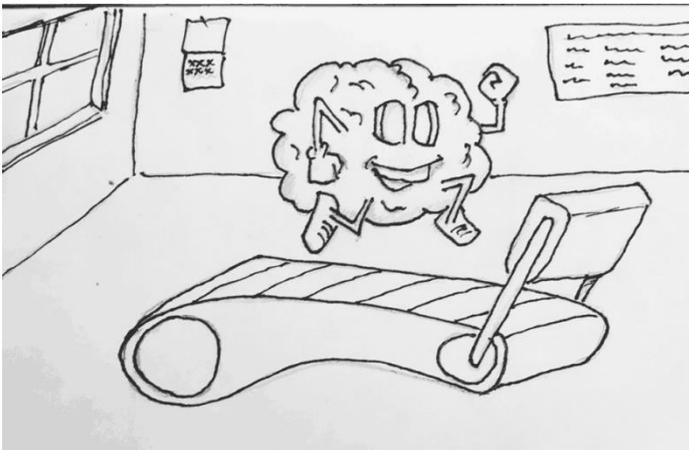
Pero de vez en cuando, me siento y atiendo todo el montón. Y cuando lo hago, es como si subiera al Monte Everest y corriera un triatlón de una vez. Atender el correo en sí no es muy importante, pero ese sentimiento de logro **me motiva** para abordar tareas mucho más grandes y desafiantes.

Para desarrollar un sentido de empoderamiento, necesitamos experimentar el sentimiento de éxito. Pero nuestros cerebros no son exigentes: podemos obtener una sensación de logro de casi cualquier cosa.

Lograr pequeñas victorias durante el día puede liberar dopamina en nuestro cerebro y ayudarlo a desarrollar redes neuronales asociadas con el empoderamiento.

No importa cuán pequeña sea la victoria. Ya sea por el hecho de ser consciente de sus pensamientos de miedo, lavar una carga de ropa que has estado posponiendo o correr en la cinta durante diez minutos, permítase celebrar el logro.

Lo que realmente celebra es que está cambiando sus hábitos y construyendo un sentido de empoderamiento.



## Día 16: Represión emocional

El día 2 del programa, expusimos que nuestro cerebro no puede distinguir perfectamente entre una amenaza física y una psicológica y uno de los objetivos para la recuperación es enseñarle que los estresores psicológicos que aprendió a temer no son realmente peligrosos.

Hay muchas cosas que nuestro cerebro interpreta como psicológicamente peligrosas, pero hoy nos centraremos solo en las emociones.

Las emociones, en sí mismas, no son peligrosas, pero si usted ha crecido en un entorno hostil a determinados sentimientos puede haber aprendido que el mero hecho de sentirlos sea percibido como una amenaza. Cuando esto ocurre se activan inmediatamente las señales de peligro y siente dolor

Una manera de romper este patrón es enseñar a su cerebro que las emociones que cree peligrosas, en realidad son seguras.

### El Cerebro “Aprendiz”

Hace unos pocos años, un amigo mío adoptó un perro de rescate llamado Rocky. Debido al maltrato que sufrió los primeros años de su vida, Rocky era un manojo de nervios. Siempre que alguien llamaba a la puerta, Rocky se escondía detrás del sofá. Había aprendido que gente era igual a peligro, sin embargo, los visitantes le trataban maravillosamente. Con el tiempo Rocky desarrolló una nueva asociación: gente es igual a seguridad.

No importa lo que hayamos aprendido desde pequeños. Con muchas experiencias correctoras nuestro cerebro puede desarrollar un nuevo entendimiento y la manera de conseguirlo es experimentando una y otra vez como seguras aquellas emociones que hemos percibido como intimidantes.

### Represión

<https://www.tmswiki.org/forum/threads/day-16-emotional-repression.16630/>

*Utilice los subtítulos traducidos al español*

Para experimentar nuestras emociones de una manera segura, necesitamos sentir las primero. Pero nos podemos encontrar con una barrera: cuando surgen emociones que nos asustan, nuestro cerebro, como respuesta, genera mecanismos de defensa a manera de escudos psicológicos.

Como ejemplo del funcionamiento de los mecanismos de defensa imagínese que ha concertado una cita a ciegas:

Acordó el encuentro a las 7 PM en un restaurante en el otro extremo de la ciudad. Llega y pasadas ya las 7 PM, piensa:

“Está probablemente en un atasco”.

# ESPACIO BIENESTAR

---

Después de las 7:30 empieza a jugar torpemente con su teléfono.

"Tal vez tuvo que trabajar hasta tarde", razona.

Sobre las 8 PM los camareros comienzan a apostar sobre cuánto tiempo esperará.

Finalmente, recibe un mensaje de texto: "Dios Mío, lo siento, perdí totalmente la noción del tiempo... ¿quedamos a otra hora?"

Usted piensa: " Está muy ocupad@, podría pasarle a cualquiera".

Este es el mecanismo de defensa de la racionalización: la mente proporciona una forma de justificar su comportamiento. Ni siquiera siente la ira que probablemente esté hirviendo en su interior.

Los mecanismos de defensa que genera el cerebro: negación, disociación, proyección, etc. son inconscientes, no nos damos cuenta de que los estamos usando y consecuentemente se pueden convertir en un obstáculo, ya que es muy difícil superar lo que no podemos ver. Por ello, puede resultar beneficioso trabajar con un terapeuta, que nos ayude a visibilizar, a ser conscientes de los mecanismos de defensa aumentando así, nuestra capacidad para acceder a ciertas emociones.

## Sumergirnos bajo de la superficie

Puede que piense: "Si mis mecanismos de defensa me protegen de las emociones reprimidas y no puedo ser consciente de ellos, entonces ¿cómo se supone que estoy sintiendo estas emociones?"

En realidad, los mecanismos de defensa no nos protegen directamente de las emociones, sino que nos protegen de la ansiedad que generan como respuesta. Por tanto, para llegar a ellas, solo necesitamos regular nuestra ansiedad.

¿Ve cómo todo está relacionado?

¿Y cuál es la mejor manera de regular la ansiedad?

La ansiedad es provocada por la aparición de una emoción que nuestro cerebro detecta como peligrosa. Si dirigimos nuestra atención a la ansiedad nos ayudará a conocer la emoción que la genera.

Sentir las emociones y sus sensaciones físicas de manera segura, con el tiempo puede tener un efecto acumulativo y al igual que Rocky, el perro de rescate que recuperó el control, su cerebro también puede aprender que lo que una vez fue peligroso ahora es seguro.

## Sintiendo tus emociones

Los psicólogos han identificado seis emociones universales: alegría, tristeza, ira, miedo, asco y sorpresa. Es importante sentir nuestras emociones, incluso aquellas que son

desagradables y como dijo Winnie the Pooh: "Las malas hierbas también son flores, una vez que las conoces".

De todas ellas hay dos en particular que las personas tendemos a reprimir: la tristeza y la ira.

### Tristeza

En el siguiente clip, Ginger está reprimiendo la tristeza. En algún momento, recibió el mensaje de que la tristeza no está bien. Puede escuchar la emoción en su voz, pero los mecanismos de defensa siguen apareciendo:

Haga clic aquí para descargar el archivo de audio de mp3

#### TRANSCRIPCIÓN DEL AUDIO

Tristeza

**Ginger:** Pero si, sientes algo diferente. Es lo que me pasaba cuando hablaba con Annie. Estaba sintiendo todo tipo de emociones además del enojo y yo, yo, ya sabe ... Es la primera vez que me he sentido así y ni siquiera estaba hablando yo, sólo estaba sintiendo ... Entendía que me estaba diciendo "adelante y siente en lugar de pensar"

**Alan:** si.

**Ginger:** Creo que el problema es que pienso demasiado

**Alan:** ¿Es consciente de que está sintiendo algo ahora que estamos hablando?

**Ginger:** ahora mismo siento que durante 10 años me lo he perdido todo tratando de superar esto. He perdido el norte al pensar demasiado.

**Alan:** Sí, ¿qué siente ahora cuando mira hacia dentro?

**Ginger:** Siento cierta apertura

**Alan:** ¿Y cuándo hablaba?

**Ginger:** Sentía mucha pesadez en mi pecho ...

**Alan:** Yo escucho tristeza, Ginger, ¿Es consciente de ello?

**Ginger:** Sí, lo estoy, estoy muy triste.

**Alan:** Bien. Mire a ver si siente ...

**Ginger:** Porque ... me siento triste porque ...

**Alan:** No, sin por qué, sin por qué

**Ginger:** Ok.

## ESPACIO BIENESTAR

---

**Alan:** Sólo concéntrese en el sentimiento de tristeza. No queremos analizar demasiado las razones de todo. Ahora se siente triste, sólo quiero que se centre y explore, ¿cómo siente la tristeza?, ¿Cómo la siente en su cuerpo? ¿Qué le sucede a su cuerpo cuando se siente triste? ¿Cómo se manifiesta eso? Ya sabe que no necesita decir nada, no necesita hacer nada, no necesita dirigirlo, no necesita pasar de una emoción a otra. Deje que las emociones fluyan. Todo lo que debe hacer es ser sólo un observador y lo sigue y darse ese espacio del que estaba hablando, esa apertura para sentirlo. Simplemente permítase sentir este sentimiento en su cuerpo. ¿Qué está pasando?

**Ginger:** Estoy llorando

**Alan:** ¡Bien! Sólo sienta la tristeza, ¿de acuerdo? Creo que hace mucho tiempo que intenta descifrar sus emociones. Y ahora lo que está haciendo es permitirse sentir. Sólo sienta y quiero que mientras está sintiendo simplemente sea consciente de lo que le ocurre a su cuerpo. Mire a ver si se puede familiarizar con una sensación de suavidad en los ojos y tal vez una sensación de pesadez en el estómago o el pecho. Ahora estamos enseñando al hemisferio derecho de su cerebro y a su niño interior que está bien sentirse de esta manera, y que es seguro sentir esta emoción en este momento. Durante mucho tiempo sintió lo contrario, que tal vez no era seguro, por lo que su mente creó una lista de mecanismos de defensa, pero en este momento y al menos ahora, parece que es seguro y eso es lo que queremos enseñar. Eso, eso está bien ¿Lo ve?

**Ginger:** Sí.

**Alan:** Apuesto a que es un alivio para usted permitirse sentir esta tristeza, ¿no?

**Ginger:** si.

**Alan:** Algo que ha estado guardando por mucho tiempo.

**Ginger:** Tenía que dejar de pensar

Al atender a las sensaciones físicas en su cuerpo, Ginger pudo acceder a la emoción, y aún más impresionante, pudo quedarse en ella. Esta experiencia correctiva se fijó en su cerebro: la tristeza es segura.

## Ira

En el siguiente clip, John está reprimiendo la ira. Tiene una tendencia a tratarse mal a sí mismo, y mientras habla de su "acosador interno", la ira comienza a hervir en su interior y su ansiedad se dispara a tope:

[Haga clic aquí para descargar el archivo de audio mp3](#)

Transcripción del audio

**Alan:** Esta sensación de estar bien en este momento en realidad tiene menos importancia que lo que otras personas piensan de usted. ¿Tienes alguna emoción al respecto o le es indiferente?

**Johnny:** Me es un poco indiferente, quiero decir, sinceramente me enfurece.

**Alan:** ¿Sí/ De verdad?

**Johnny:** Sí, me fastidia.

**Alan:** Hábleme de la ira. Eso es nuevo. Nunca le he oído hablar de la ira. ¿De qué se va esa ira?

**Johnny:** Yo nunca ... no me cuido. Odio tratar de ser perfecto y odio intentarlo, toda mi vida lo he intentado. Siempre he trabajado para conseguir un día excelente, para conseguir la escuela adecuada, conseguir el trabajo adecuado, conseguir la novia adecuada, tengo voluntad y la presión sobre mí mismo nunca acaba. Es muy impactante y muy molesto que he salido aquí afuera. Ahora tengo la oportunidad de hablar contigo y sabes, estoy tan preocupado por eso que ni siquiera puedo soltarme, sólo me fastidia esa ira.

**Alan:** ¿Quién en su mente le dice que sus sentimientos no importan y que deberían quedar en segundo plano? ¿A quién está imitando?

**Johnny:** A mi mamá.

**Alan:** Así es, su madre y su padre le enseñaron que sus sentimientos y sentirse bien es menos importante que molestar o, ya sabes, que no se esté molesto o abrumando, y ahora mismo, lo que está pasando es que hay una parte de su cerebro que imita su madre y básicamente dice:

“Johnny, que te sientas bien en este momento no es importante, lo importante es que parezcas inteligente. Tómame el tiempo necesario para decir las cosas y luego queda bien”.

¿Cómo se siente cuando su mente imita a su madre diciéndole que sus sentimientos no importan? ¿Se siente indiferente?

**Johnny:** No. Lo odio.

**Alan:** Hábleme sobre la ira que siente. Suena como si tuviera mucha ira.

**Johnny:** Mi corazón está a punto de estallar en este momento y la ansiedad y empeora hacia las nueve.

**Alan:** Eso es la ansiedad. Hay ira debajo de la ansiedad. Permítase sentir esa ira, es legítima. Sólo es una parte de su mente diciéndose "Tú no importas y agrandar a todas estas otras personas es más importante". Hay mucha ira contra esta voz. ¡Date permiso para sentir esa ira!

**Johnny:** ¡Quiero que pare! ¡Jodidamente lo odio! ¡Quiero que pare! Quiero vivir una vida normal, y Uff

**Alan:** ¡bien! Mire a ver si puede permitirse sentir esta emoción en su cuerpo.

**Johnny:** Sólo tengo miedo de que pueda terminar volviéndome loco, estar como una cabra, estar enojado todo el tiempo.

**Alan:** Lo sé. Ese es el miedo. Ese es el síndrome de "Incredible Hulk", es decir, "Si me permito sentir ira voy ir por ahí, ya sabes, gritando y pegando a la gente.

**Johnny:** Pero mi ansiedad se ha ido.

**Alan:** Ya lo tiene. Por un instante se permitió ponerse en contacto con el sentimiento que había reprimido y rompió ese muro de la ansiedad.

A pesar de su ansiedad, John se inclinó hacia la ira y la sintió profundamente. Cuando lo hizo, su ansiedad disminuyó por completo. Esta experiencia correctiva se comunicó a su cerebro: la ira es segura.

Roma no se construyó en un día. Una experiencia por sí sola no te llevará de "las emociones son peligrosas" a "las emociones son seguras", pero es un comienzo y con la exposición y la repetición, puede cambiar su cerebro.



# Día 17: Optar por lo que sentimos.

¿Alguna vez le ha ocurrido algo como lo siguiente?

- ° Su jefe entra en su oficina - quiere hablarle de las pausas “extra- largas” para almorzar que usted se ha estado tomando. De repente, su dolor de espalda empieza a aumentar.
- ° Su novio le ha pedido que se mude con él, y usted se despierta a la mañana siguiente con un punzante dolor de cabeza”.
- ° A su hijo se le ha caído spaghetti sobre la alfombra, y mientras usted corre a buscar el bicarbonato sódico, siente un terrible ardor de estómago.

Estas situaciones son obviamente estresantes, pero ¿qué es el estrés?

El estrés es la reacción de nuestro cuerpo ante una amenaza psicológica percibida. Y estas amenazas pueden activar las señales de peligro de nuestro cerebro.

Ayer nos concentramos en las emociones, pero también hay otros sentimientos que podemos percibir como psicológicamente peligrosos. Hoy, voy a hablar sobre tres de ellos, y luego explicaré como superar amenazas psicológicas en general - en otras palabras, como reducir el estrés.

## Conflicto

<https://youtu.be/YRvYKVx53HM>

Tal vez en su infancia, sus padres peleaban todo el tiempo... o nunca peleaban en ninguna circunstancia, o por alguna razón usted aprendió que el conflicto no estaba bien. En consecuencia, cada vez que usted tiene una confrontación o un desacuerdo, experimenta un pico de ansiedad. Quizás hasta puede llegar a evitar estas situaciones a toda costa.

Si esto es así, su cerebro puede haber aprendido que el conflicto es peligroso.

## Intimidación

Tal vez usted creció en un ambiente donde no había mucha calidez, o perdió un miembro de su familia muy temprano, o fue traicionado por alguien en el que usted confiaba. Hay muchas razones por las que pudimos haber aprendido a temer la intimidación.

Si a usted le cuesta mucho encontrarse en una situación de vulnerabilidad, o parece que no se puede acercar a la gente fácilmente, su cerebro puede interpretar el sentimiento de intimidación como inseguro.

[https://www.youtube.com/watch?v=l\\_Acf-f2GQY&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=l_Acf-f2GQY&feature=emb_logo)

## Desorden

<https://youtu.be/NaWWoG3bcMc>

Si usted creció rodeado de caos, o no se sentía seguro en su propia casa, probablemente esto le haya hecho sentir inseguro. Este es un sentimiento bastante terrible, y generalmente tratamos de intentar controlar todo nuestro entorno.

¿Usted tiene la tendencia a supervisar todo? ¿Se siente estresado cuando su agenda no está perfectamente sincronizada?

Si es así, su cerebro puede sentirse amenazado cuando las cosas están desordenadas - ¿un mensaje de correo electrónico sin contestar, o un poco de desorden en el piso pueden darle ansiedad?

## Superar las amenazas psicológicas

Piense acerca de lo que su mente puede percibir como psicológicamente peligroso: ¿Confrontación? ¿Intimidad? ¿Culpa? ¿Caos? ¿Quiétude?

Para responder a estas amenazas percibidas, experimentamos un aumento de la ansiedad... y nuestra inclinación natural es escapar.

Para evitar el conflicto, intentaremos complacer a la gente. Para evitar la intimidad, retrocederemos. Para evitar el desorden, limpiaremos.

La evasión es una estrategia a corto plazo. Reduce nuestra ansiedad, pero simplemente refuerza la idea de que estos estados son peligrosos.

En esos momentos, en vez de evitar, podemos usar la exploración somática para ocuparnos del sentimiento de ansiedad que surge.

¿Había un error mínimo de tipografía en un texto que acaba de mandar? ¿Y qué pasa si en vez de corregirlo, aprovecha la oportunidad de respirar su ansiedad?

¿Un amigo le pidió que lo fuera a buscar al aeropuerto a las 2 de la mañana? ¿Y qué pasa si en vez de decir que sí, se niega a hacerlo y así se ocupa de como se siente?

Nuestro instinto es escapar de la ansiedad, pero si aceptamos las sensaciones físicas que la acompañan, nos comunicamos un mensaje de seguridad. Y con el paso del tiempo, empezaremos a experimentar cualquiera de estos sentimientos sin activar las señales de peligro de nuestra mente.

Como ejemplo divertido de “aceptar la ansiedad”, aquí va un fragmento de “Los Simpsons.”

Bart - lejos de ser un modelo de madurez emotiva - esta vez si tiene un estallido de comprensión y con una ayudita de Lisa, utiliza exploración somática y opta en sentir la ansiedad que le produce su sentimiento de culpa.

<https://youtu.be/v3czx0i91Kg>



## Día 18: Respuestas condicionadas

A finales de los 60, el comediante Steve Martin había alcanzado la cumbre del éxito. Su carrera despegaba, estaba ganando mucho dinero y trabajando al máximo. Pero luego, una noche, todo se vino abajo. Estaba con sus amigos, cuando de la nada tuvo un ataque de pánico paralizante.

"Mi corazón comenzó a acelerarse a más de doscientos latidos por minuto", dijo. "me quedé sin saliva y no podía mover la lengua".

Al día siguiente se sentía mejor, ¡pero esa misma noche tuvo otro ataque de pánico!

Su cerebro había desarrollado una conexión desafortunada: llegó a asociar la noche con la ansiedad. Y esta asociación duró meses. Durante el día estaba bien, pero tan pronto como se ponía el sol, todo empeoraba.

Steve Martin desarrolló una respuesta condicionada: su cerebro conectaba un síntoma físico con un estímulo neutral. Las respuestas condicionadas también son muy comunes en personas con dolor. Esto ocurre cuando el dolor se vincula con una postura o una actividad.

Por ejemplo:

sentarse	Dolor de espalda
Mecanografiar	Dolor de muñeca
Comer	Dolor de estómago

Pero en el caso del dolor condicionado por estas redes neuronales, no es la postura o la actividad la que está causando el dolor, sino la creencia de que esa postura o actividad concreta es peligrosa y la causante del dolor.

### Comportamiento aprendido

Evolutivamente hablando, las respuestas condicionadas son realmente útiles. Si come una baya venenosa y se pone enfermo, su cerebro crea una asociación. Pone un cartel de "PELIGRO", y después de eso, incluso el olor de esa baya puede provocar náuseas. Las respuestas condicionadas pueden protegernos de repetir comportamientos peligrosos.

Pero, ¿y si esa baya no fuera venenosa? ¿Qué pasa si se pone enfermo poco después de comerla? Su cerebro, sin darle una oportunidad, podría crear una asociación de todos modos y poner un letrero de "PELIGRO" en un alimento que sea realmente seguro.

Es así justamente como se desarrolla el dolor asociado a las redes neuronales, como una respuesta condicionada. Su cerebro interpreta un comportamiento seguro (sentado, caminando, escribiendo, etc.) *como si* fuera peligroso.

En el siguiente video, una joven de 17 años llamada Mya desarrolló una respuesta condicionada a la comida. Su cerebro aprendió que la comida = peligro, y éste respondió en consecuencia.

<https://www.youtube.com/watch?v= DKukOZhAXA>

Afortunadamente, Mya está trabajando actualmente con un especialista para ayudarla a desaprender esa asociación.

## Desaprender lo que hemos aprendido

La forma de superar las respuestas condicionadas es enseñarle a su cerebro que la posición o actividad que interpreta como peligrosa es segura.

El primer paso en este proceso es aceptar las resistencias mentales. Aunque es fácil entender lo del dolor condicionado por las redes neuronales, inconscientemente todavía tenemos una tendencia a pensar que la causa es física.

Y esto tiene sentido.

Si se sienta y tiene dolor, o camina y tiene dolor, es lógico pensar que el estar sentado o la caminata es lo que le está causando dolor. Todo lo aprendido anteriormente sobre causa y efecto le confirma continuamente que lo uno provoca lo otro.

Entonces, para superar las respuestas condicionadas, tenemos que adoptar una perspectiva contraintuitiva: "No es el sentarme lo que me causa dolor, aunque me duela cada vez que me siento".

## Buscando excepciones

Es difícil aceptar una realidad en la que nuestros sentidos nos están mintiendo continuamente. Buscar evidencias para apoyar esta nueva perspectiva puede hacer que sea mucho más fácil.

La evidencia más convincente de que no hay nada físicamente malo en nosotros viene en forma de excepción.

### *La excepción*

En 2006, había estado sufriendo dolor de espalda crónico durante varios años. Fue bastante consistente: cuanto más tiempo me sentaba, peor era el dolor. Aunque me dolía sentarme, traté de no dejar que eso me impidiera vivir mi vida, y en abril de ese año, fui a una eliminatoria de los Lakers-Suns. En el cuarto tiempo del juego, los Lakers hicieron un gran esfuerzo, y Kobe Bryant hizo un último segundo disparo en la prórroga del partido. ¡El tiempo de prórroga fue aún más emocionante, e hizo *otro* último segundo tiro para ganar el juego!

Hubo un gran alboroto!

Pero nadie en el estadio estaba más emocionado que yo, porque por primera vez en dos años, estaba sentado sin dolor.

A veces, cuando estamos profundamente distraídos, inconscientemente estamos privando a nuestro dolor de su única fuente de combustible: el miedo.

Cuando esto sucede, podemos desarrollar excepciones, casos en los que el dolor no se comporta como siempre que adoptamos esa postura o realizamos esa actividad

Encontrar excepciones puede ayudarnos a creer más fácilmente que no es la posición o la actividad lo que está causando nuestro dolor.

Si bien encontrar estas excepciones pasadas puede ser útil, si no tiene ninguna de estas circunstancias, no pasa nada, ya que, a medida que continúa enseñando a su cerebro que está seguro, aumenta su probabilidad de obtener estas excepciones.

## Recopilando evidencias

Hay otras formas de encontrar evidencias de que la causa de su dolor no es físico.

- ¿Los médicos han encontrado evidencias físicas que justifiquen su dolor?
- ¿Los síntomas aparecieron por alguna lesión física?
- ¿Le da la impresión de que el dolor aumenta o disminuye según su nivel de estrés?

Nada de esto constituye una prueba definitiva, pero estamos tratando de construir un caso.

Sería buena idea ir recopilando en un folio una lista de las razones que respalden que su dolor es psicogénico, según vaya encontrando excepciones en su vida diaria.

Una de nuestras antiguas pacientes nos ha ofrecido su hoja de evidencia para que la compartamos:

### **CENTRO DE PSICOLOGIA DEL DOLOR**

#### **HOJA DE EVIDENCIA**

*1.-Sentada durante 2 horas viendo el torneo de baloncesto de la NCAA sin dolor.*

*2.-Sesiones de terapia en las que el dolor fue de 4/10 a 1/10 mientras estaba sentada todo el tiempo.*

*3.-El dolor empeora cuando mi esposo me pone nerviosa.*

*4.-Fui diagnosticada de dolor psicogénico por un profesional sanitario.*

## Reforzando la evidencia

La noche de mi experiencia mágica de los Lakers, recuerdo haber pensado: “¡Es psicogénico seguro! ¡Soy libre!” Luego, a la noche siguiente, salí a cenar y me empezó a doler la espalda, y todo mi gozo se desvaneció.

No importa cuánta evidencia tengamos de que nuestro dolor es psicogénico, puede ser difícil aferrarse a eso cuando estamos en un estado de dolor.

Una herramienta que podría ayudarle en un estado de dolor y que sirve para reforzar la idea de que su dolor es psicogénico por las evidencias que ha recopilado es decirse: “En este momento creo que duele porque estoy sentado, pero realmente debido a tal y tal evidencia, sé que no es la postura de sentado la que causa mi dolor, sino la creencia de que estar sentado es peligroso, eso es lo que realmente está causando mi dolor.”

Cuanto más pueda interiorizar este mensaje, todavía tendrá más probabilidades de reunir más evidencia. Puede convertirse en un circuito de retroalimentación positiva.

Y para terminar, cuando eres capaz de enseñarle a tu cerebro que estas sensaciones físicas no son peligrosas, el dolor comienza a desvanecerse.



## Día 19: Extinción en ráfagas

Cuando comencé a trabajar con pacientes con dolor, noté un patrón interesante. Justo cuando sus síntomas comenzaban a disminuir, su miedo disminuía y comenzaban a hacer un verdadero progreso... ¡Puf! Aparecía para su sorpresa un dolor horrible.

Esto, por supuesto, los aterrorizaba, y regresaban de nuevo al ciclo de dolor y miedo.

Para comprender este fenómeno, necesitamos regresar unos 80 años a un laboratorio en Boston.

### Aprendizaje y desaprendizaje

B.F. Skinner era un psicólogo de Harvard que estaba interesado en cómo se formaba el comportamiento. Hizo todo tipo de experimentos fascinantes, una vez incluso enseñando a un par de palomas a jugar al ping-pong.

Sin embargo, su experimento más notable consistió en colocar una rata dentro de una cámara cerrada. Cuando la rata presionaba una palanca, aparecía una bolita de comida. La rata aprendió palanca = comida, y comenzó a presionar la palanca cada vez que tenía hambre.

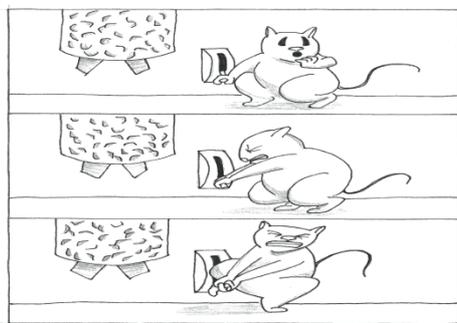
Esto condujo a un nuevo descubrimiento psicológico: cuando refuerzas positivamente un comportamiento, ese comportamiento continúa.

Pero un día hubo un giro inesperado: el artilugio se rompió. Una rata estaba presionando la palanca, cuando el dispensador de bolitas de comida se atascó.

Finalmente, la rata dejó de presionar la palanca... ningún comportamiento continúa si no se refuerza. Esto se llama extinción.

Pero antes de que la rata se rindiera, sucedió algo interesante: presionó la palanca como loca. Presionó una y otra vez, esperando que si era lo suficientemente persistente, las cosas volverían a la normalidad.

Esto se llama extinción en ráfagas.



Este proceso también ocurre con las personas.

Imagine que tiene un niño pequeño que tiene berrinches: llora, grita, patalea... es horrible. Y cada vez que le da un ataque, le da un caramelo que lo calma.

Después de darse usted cuenta de que en realidad está reforzando su comportamiento,

decide dejar de darle dulces cuando actúa de ese modo.

¿Qué es lo que pasa?

¡Los berrinches empeoran aún más!

En este punto, hay dos opciones: puede ceder o mantenerse fuerte.

Si cede, vuelve a reforzar su comportamiento y los berrinches persisten. Si se mantiene fuerte, eventualmente la extinción en ráfagas sigue su curso y las rabietas disminuyen.

### Afrontando las ráfagas

El miedo refuerza el dolor psicógeno. Como los dulces para un niño pequeño que tiene berrinches, como la comida para una rata que presiona una palanca, el miedo es la fuerza que impulsa el dolor ... y ese comportamiento continuará mientras se refuerce.

Cuando comenzamos a cambiar realmente nuestra relación con el miedo, rompemos ese ciclo de refuerzo, y los síntomas a menudo comienzan a desvanecerse.

Pero esto es solo el principio.

El miedo ha sido parte de su vida durante mucho tiempo: su cerebro se ha acostumbrado y no se irá en silencio.

A medida que comience a progresar, sepa que su cerebro puede usar el dolor para tratar de devolverlo a ese estado familiar de miedo. Esto no es un revés, sino parte de la recuperación.

En estas situaciones, hay dos formas de responder. Puede dejarse atrapar por el miedo, o puede reírse y decir: "Sé lo que estás haciendo y sé por qué lo estás haciendo. ¡Dale, provoca las ráfagas!

En el día 4 del programa, vimos una demostración en vivo con Felicia, mientras afrontaba y superaba su miedo al dolor. Aproximadamente una semana después de la conferencia, Felicia me contó lo que sucedió *después de* la manifestación. Ella me dio permiso para compartir su respuesta:

*"¡Desde la conferencia me ha ido bien! Aproximadamente 2 días después de la demostración, desarrollé un dolor tan intenso en el cuello que apenas podía girar la cabeza. Fue insoportable. Recordé lo que dijo sobre el dolor que regresaba, y practiqué con las herramientas que revisamos. Al final del día, el dolor había desaparecido".*

El miedo es una bestia. Cuando comienzas a liberarte de él, volverá con más fuerza. Felicia superó su miedo en dos días. A Christie le llevó unos tres meses. A mí un año.

Sin embargo, los tres finalmente aprendimos la misma lección: el único poder que el miedo tenía sobre nosotros era el poder que le dimos.





## Día 20: Abrazando la alegría

Cada año en la Universidad de UCLA, se celebra un evento llamado “*Spring Sing*” (canto de primavera). En él, 5000 personas se aglomeran en un estadio para ver a los estudiantes compitiendo en distintas categorías de canto.

Durante 3 años, a mis amigos y a mi se nos encomendó el escribir textos cómicos para introducir entre canción y canción.

Escribimos extravagantes canciones-parodia como “*Roommate from Hell*” (Compañero del infierno), “*Three Finals in One Day*”, (Tres finales para un día) y la controvertida “*Sorority Song*” (canción de hermandad).

Fue MUY divertido.

Después de una serie de eventos, logramos transformar este pasatiempo en nuestro trabajo. Varias Universidades empezaron a pagarnos para que escribiésemos y escenificásemos canciones-parodia para sus eventos.

Parecía un sueño hecho realidad, pero en realidad no fue así.

Se había convertido en un concierto pagado. Y lo que antes era algo que hacía libremente porque me encantaba, ahora se había convertido en presiones, urgencia y expectativas. Después de dos años, lo dejé. La alegría había desaparecido.

## El impulso hacia el cambio

Hemos abordado muchas técnicas durante las últimas semanas: exploración somática, comunicación de mensajes de seguridad, adoptar una postura de empoderamiento etc.

Cuando empezó a implementar estas técnicas, hubo alegría detrás de estas acciones, ¿o se realizaron con presión, urgencia y expectativas?

Existe una extraña paradoja al tratar de superar nuestros síntomas: el solo hecho de tratar de escapar de algo puede activar “las señales de peligro” de nuestros cerebros.

Así que, al tratar de escapar de un episodio de dolor, a menudo generamos la misma energía que causa el dolor.

Las técnicas pueden ser útiles, pero importan menos que la energía que hay detrás de las técnicas: ¿Hay desesperación detrás de las palabras? ¿Hay urgencia detrás de sus acciones? ¿Hay expectativas de conseguir el resultado deseado?

O, por el contrario, ¿hay felicidad en su comportamiento? ¿Hay entusiasmo por abrazar la positividad? ¿Hay alegría?

En resumen, ¿Está huyendo de algo, o está avanzando hacia algo?

### La “joie de vivre”

El término “Alegría” puede significar diferentes cosas para diferentes personas: puede hacerle pensar en el placer, puede hacerle pensar en la felicidad, puede hacerle pensar en una película decepcionante de Jennifer Lawrence (No todos pueden ser ganadores...)

Pero la alegría es una emoción. Es una sensación física que podemos sentir en nuestros cuerpos. A la mayoría de las personas les hace sentir bien. A algunos les da miedo (ya que pueden temer perderla o que se la quiten).

Esto nos plantea una pregunta: ¿ podemos generar la alegría?

En realidad, sí podemos.

### Historia de la alegría

Guillaume Duchenne fue un neurólogo francés del siglo XIX. Descubrió numerosas enfermedades, inventó la electroterapia y realizó la primera biopsia de la historia... pero en su tiempo libre estudió la expresión emocional.

Duchenne identificó un tipo distinto de sonrisa, una que no sólo involucraba los músculos de alrededor de la boca, sino también los músculos de alrededor de los ojos.

Como ejemplo, veamos a Julia Roberts, poseedora de una de las sonrisas más famosas del mundo:



Julia está sonriendo en ambas imágenes, pero en la de la derecha, están activos tanto los músculos de la boca como los de los ojos .

Se ha descubierto que cuando las personas sonríen de este modo, liberan dopamina y serotonina en el cerebro. Estos neurotransmisores están asociados con el sentirse bien.

Obviamente, la alegría puede llevar a sonreír, pero la sonrisa puede también conducir a la alegría.

## ESPACIO BIENESTAR

---

En un estudio de la universidad de Berkeley, investigadores pidieron a los participantes que sonrieran con sus bocas y ojos. Descubrieron que esta “sonrisa de Duchenne”, era tan efectiva, que el 95% de las personas que la usaron sintieron auténtica alegría.

Esto no quiere decir que deba caminar con una sonrisa en su rostro todo el tiempo, pero puede ser un ejercicio efectivo para practicar (honing) (hacer “como si”) la emoción de la alegría.

### Apoyándose en la alegría

El dolor crónico es agotador. Cuando tiene dolor de espalda continuo, dolor de cabeza o dolor de estómago, todo requiere más energía.

Durante los momentos en que no tiene dolor o su dolor se reduce, las cosas son mucho más fáciles.

Siendo realistas, es un poco tonto decirle a alguien “no se preocupe por deshacerse de su dolor”, porque ¿cómo puedes no querer deshacerte de algo que es tan debilitante?

Así que no le sugiero que intente no deshacerse de su dolor. Porque no puede dejar de intentarlo.

Pero quiero que vea si usted puede hacer algo más. Revise su cuerpo por un momento. Inspire, y sienta la sensación física de la respiración entrando y saliendo.

Tómese un momento, mientras lee esta frase, y respire profundamente otra vez. Observe si puede sentir la sensación de la respiración entrando y saliendo.

Ahora sonría, con su boca y sus ojos a la vez.

Aquí veré si puedo ayudarle:

**INSERT VIDEO**

Y mientras inhala, sonriendo con esa gran sonrisa de Julia Roberts ¿Qué siente dentro de su cuerpo? Observe cualquier sensación que surja, sea la que sea.

Y tómese un momento o dos, antes de continuar leyendo, y solo observe.

En ese preciso momento no estaba intentando deshacerse de su dolor... no estaba tratando de escapar, se estaba focalizando en una sensación con curiosidad y apertura.

Las veces que nos encontramos tratando de deshacernos de nuestro dolor - empujando, luchando, presionando - esto es simplemente un impulso natural de un organismo que está en estado de sufrimiento. Y va a suceder.

Pero existen otros momentos: los que gravitamos hacia la alegría, los que abrazamos con entusiasmo el empoderamiento, los que se dirigen auténticamente a calmar nuestros cerebros primitivos; estos son los momentos en los que verdaderamente estamos dando pasos para aliviar nuestros síntomas.

## ESPACIO BIENESTAR

---

Tal y como Plum expresa brillantemente en los comentarios del Día 17 “Superar el dolor es algo que ocurre día a día, mientras uno está en el proceso de crear un ecosistema cerebral más feliz y saludable”.



## Día 21: Construyendo su recuperación

Dos psicólogos de la Universidad de Columbia realizaron un experimento único sobre el tema elegido. Montaron una mesa de exhibición en una tienda de comestibles con 6 tipos diferentes de mermelada. Más de cien personas se detuvieron para tomar una muestra. 31% de ellos decidieron comprar un frasco. Al día siguiente, se instaló la misma mesa de exhibición, pero esta vez con 24 tipos de mermelada. Incluso más gente que el día anterior se detuvo por una muestra ... pero ¿adivina cuántos de ellos terminaron haciendo una compra? 4% Más no siempre es mejor. A veces, cuando nos ofrecen demasiadas opciones puede aumentar nuestra ansiedad.

Durante las últimas tres semanas, hemos abordado un montón de temas diferentes: dolor, miedo, seguridad, empoderamiento, calma cognitiva, exploración somática, exposición gradual, respuestas condicionadas, superación de la represión, y abrazar la alegría. A pesar de ser muy completo el programa, puede dejarle con la siguiente pregunta: "¿Por dónde empiezo?" Ahora que está familiarizado con el diseño del programa, puede ser útil hojearlo por segunda vez.

Al revisar los diferentes temas, vea lo que le resuena: ¿Prefiere comunicar mensajes de seguridad, o adoptar una postura fuerte de empoderamiento? ¿Está usted más interesado en apoyarse en las emociones, o hacer frente a las respuestas condicionadas? No es necesario hacerlo todo. Esta es una visión general de diferentes caminos para la recuperación, y usted puede elegir el que mejor le parezca que le vaya a beneficiar. Sobre todo, tenga paciencia. Puede tomar tiempo desarrollar nuevas redes neuronales, pero confíe en su capacidad de cambio. Como dijo Winnie the Pooh, "Los ríos saben esto: no hay prisa. Llegaremos algún día".

¡Suerte !

