

AMALIA
ANDRADE

**COSAS QUE
PIENSAS
CUANDO TE
MUERDES
LAS UÑAS**




ESPASA

AMALIA

ANDRADE

COSAS QUE
PIENSAS
CUANDO TE
MUERDES
LAS UÑAS




ESPASA

Cosas que piensas cuando te muerdes las uñas, 2017

© Amalia Andrade Arango, 2017

c/o Indent Literary Agency

www.indentagency.com

© Editorial Planeta Colombiana S. A., 2017

Calle 73 N° 7-60, Bogotá, D. C. Primera impresión: septiembre de 2017 ISBN 13: 978-958-42-6234-9

ISBN 10: 958-42-6234-3

Diseño y diagramación

Departamento de diseño Grupo Planeta

Impresión **Desarrollo E-pub Digitransmedia** INDIA

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo del editor.

PARA SANTIAGO,
PORQUE EL AMOR ES MÁS
GRANDE QUE EL MIEDO.

En la Mente sentí una Hendidura
- Como si el Cerebro se me hubiera partido -
Traté de unirlo - Comisura a Comisura -
Pero no lo he conseguido.

EMILY DICKINSON

Escribo como si fuera a salvar la vida
de alguien. Probablemente mi propia
vida.

CLARICE LISPECTOR

Y POR QUÉ UN LIBRO SOBRE EL MIEDO...

Querido lector, este es un libro sobre el miedo, y como tal es probable que al leerlo existan momentos donde sienta terror. Eso no significa que este sea un libro DE miedo. Es decir, acá no hay monstruos. Mentiras, sí los hay. Pero su función no es asustarlo. Su función es desenmascarar el miedo.

Este libro es algo así como meterse en una película de Freddy Krueger y, en vez de ser asesinado cruelmente

Queridos millennials bebēs,
este es Freddy Krueger



mientras duerme, darse cuenta de que Freddy en realidad es un pobre adulto contemporáneo que tiene que actualizar el RUT, volver a pasar la cuenta de cobro porque se la rechazaron (por décima vez), su novio lo acaba de dejar, y además sufre de síndrome de estrés posttraumático desde aquella vez que su hermano - sin querer - le echó un té hirviendo en la cara cuando tenía trece años, frustrando para siempre su sueño de protagonizar MI GORDA BELLA 2 (o cualquier telenovela venezolana de las de antaño).

Nada justifica los intentos de asesinato de Freddy (es decir, Freddy

debería ir al psiquiatra), pero al saber todo esto ya no es tan miedoso, ¿cierto? Vale, sí da un poco de miedo, pero ahora lo entendemos y pensamos más bien "Pobre Freddy ~~o~~ ^{ooh!}", él sólo quería ser galán de telenovela".

Bueno, eso es lo que va a pasar con este libro, pero no con Freddy Krueger sino con su miedo inexplicable, querido lector, a las ratas (miedo simple en la escala Richter de miedos), o su miedo a la soledad y al rechazo (miedo complejo en la escala Richter de miedos).

si ninguno de los miedos anteriores aplica, escriba acá algunos que sí:

MIEDO 1

MIEDO 2

El miedo puede ser su aliado o su enemigo, todo depende de cuánto lo entienda y de si lo controla a usted o si usted lo tiene bajo control. En mi caso,

decidí escribir este libro porque mi lista personal de miedos comenzó a crecer a un ritmo desenfrenado con el paso del tiempo y quería entender cómo diablos pasé de ser una niña capaz de comer siete kilos de arena del arenero infantil (ya sé, es asqueroso, no pregunten más), a ser una joven adulta (ese término me hace sentir menos vieja) incapaz de tocar la puerta de un baño público sin sufrir mini ataques de pánico* ante la posibilidad de ser contagiada de un virus mortal.

* En mi caso, el miedo se convirtió en una ansiedad profunda que me consumió lenta pero persistentemente (para más información ver capítulo cuatro).



ESTA SOY YO, PERFECTAMENTE
CALMADA POR FUERA, MIENTRAS
GRITO INTERNAMENTE
MURIENDO DE ANSIEDAD.

EXAMEN DE AUTOEVALUACIÓN MIEDÍSTICA

Este examen le ayudará a entender qué nivel de miedo maneja en su ~~vida~~ diario vivir según la escala Richter del miedo.

NOTA

La escala Richter del miedo es inventada por mí y no tiene nada que ver con el sismólogo Charles Francis Richter (aunque un temblor de tierra y un ataque de pánico sean prácticamente lo mismo).

1. ¿Cuál de estas tres imágenes le resulta más miedosa?



2. ¿Vive con miedo a alguna de las siguientes cosas?

- a. Quedarse solo y nunca encontrar al amor de su vida (o encontrarlo y perderlo).
- b. Morir y no haber realizado sus sueños.
- c. Mandar una captura de pantalla a la persona equivocada.
- d. Recibir 20 llamadas perdidas de su ex (el/la miedoso/a, no el/la chévere).
- e. Todas las anteriores.

3. ¿Alguna vez se ha quedado en un trabajo/relación que no le hacía bien por miedo a lo incierto/a no encontrar algo mejor?

- sí No Creo que sí pero me da vergüenza admitírmelo a mí mismo/a.

4. La soledad es: _____

- a. Una canción de Laura Pausini.
- b. El nombre de mi tía abuela.
- c. La cosa más terrorífica del planeta.
- d. Un estado de plenitud.
- e. Algo que no existe ni da miedo desde que se inventaron Netflix.

6. ¿Qué da más miedo?

- a. El amor.
- b. El desamor.
- c. El éxito.
- d. El fracaso.
- e. Crecer.
- f. La cara del señor de los impuestos.
- g. TODO.

7. Escoja el escenario de sus pesadillas.

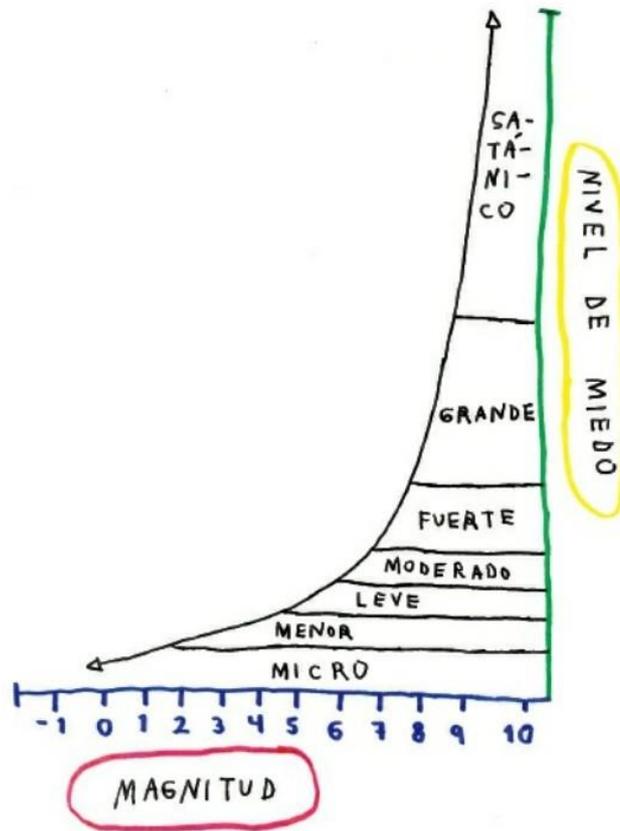
- Hablar en público.
- Ir todos los días al dentista.
- Ir en un avión que se cae.
- Recibir cien inyecciones en un día.
- Tener que hacer una llamada a su operador de cable/internet y que no le solucionen NADA, NUNCA (hasta hacerlo sentir que enloquece).

RESULTADOS

Sea lo que sea que usted haya respondido el resultado es que USTED TIENE MIEDO, MUCHO, MÁS DE LO QUE SE IMAGINA, pero tranquilo, eso está bien, todo estamos igual. Algunas personas son más conscientes de sus miedos que otras; sin embargo, eso no es lo importante. Lo vital es poder articular esos miedos, enfrentarlos, lograr convivir con ellos.

Los miedos más fáciles de combatir son aquellos que califican en la magnitud MICRO en la Escala Richter del miedo (ej: cortarse con una hoja de papel, morderse la lengua) y los más difíciles se encuentran en la magnitud SATANICO (ej: miedo a la soledad, miedo a no guardar el archivo del libro y perder todo lo escrito para siempre, miedo al fracaso, etc.).

Ubique sus miedos en la siguiente tabla.



ESCALA RICHTER DEL MIEDO



EL ORIGEN DEL MIEDO

BREVE HISTORIA DE MI ASMA

De todos nuestros años, ese fue el peor. Casi no podía respirar y la boca me sabía siempre a salbutamol, a remedio, a ganas de llorar. Comía chicles pero el sabor se quedaba ahí, inmóvil. Comía pastelitos a escondidas. Comía paletas de uva que me traía Jenny –mi nana– de la tienda de la esquina, después de que yo le rogara y le prometiera que si me hacía el favor yo me comía toda la sopa, yo era juiciosa, yo no la mordía cuando me diera rabia porque sí, porque así era yo.

No me acuerdo de morderla, pero Jenny me muestra las cicatrices que tiene en la espalda, huellas de mis dientes incrustados en su piel en forma de lago de agua tibia, y dice: “Y entre más te pedía que pararas, más duro mordías”. “Como un cocodrilo”, digo yo y me río. Pero Jenny no se ríe.

Creo que ese fue el año en que Mamá conoció a Papá. Digo creo porque el tiempo en mi infancia es un concepto etéreo, donde las cosas no sucedían una detrás de la otra, sino todas al mismo tiempo. Todas aglomeradas. Todas llenas de sorpresas. Todas eran cosas que me despojaban de mí misma y me hacían reescribir mi historia, cuestionaban mi sentido frágil del yo.

No recuerdo bien cuándo me dijeron que era adoptada, ni cuándo conocí a Papá, que para ese entonces no era mi padre sino el novio de Mamá y yo le decía Alvarito. Lo único que tengo claro es que a mis cinco años contaba con tres certezas. La primera: quería ser escritora. La segunda: quería ser adulta para que al cepillarme los dientes saliera mucha espuma (la espuma de la pasta dental en la boca de los adultos significaba muchas cosas para mí, pero sobre todo era la promesa de que yo iba a poder ordenar los eventos de mi vida y ser dueña de mi historia, como veía que hacía Mamá). La tercera: no existía en el mundo nada más tenebroso que un ataque de asma.

Recuerdo caminar en la mitad de la noche hacia el cuarto de Mamá, a veces llena de miedo por las pesadillas. A veces llena de ganas de asegurarme de que no se hubiera muerto, de que siguiera viva y yo siguiera teniendo una mamá. A veces la iba a buscar cuando no podía dormir, cuando sentía el sonido de mi corazón rebotar entre mi oído y la almohada, pumpum pumpum PUMPUM PUMPUM PUMPUM, convencida de que aquello era el ruido de los pasos de un ladrón, o tal vez de Pablo Escobar que ya había robado la casa entera, PUMPUM PUMPUM PUMPUM, y ahora subía hasta mi cuarto para matarme.

Cuando no encontraba a Mamá en su cuarto (porque estaba muy ocupada enamorándose 28

de Papá), tomaba una toalla de su baño, bajaba hasta el cuarto de Jenny en un silencio elaborado, tendía la toalla al lado de su diminuta cama y me acostaba con el oído contra el piso frío, para así silenciar momentáneamente los pasos del ladrón o de quien fuera.

Pero los ataques de asma no me daban en noches como esa, cuando yo estaba toda hecha miedos y dudas y vacíos. Me asaltaban dos o tres días después, en la mitad de la nada, sin razón alguna, mientras dormía o mientras leía un libro o mientras jugaba en la piscina con mi hermano a ser detectives subacuáticos o a ser los dueños del mar.

Pero no soy capaz de hablar de mi asma, así que les va a hablar Mamá.

TODO COMENZÓ CON LOS DÍAS FRÍOS POR MAMÁ

Tú tenías seis meses y te estaba bañando en la casa de tu tía en Santa Mónica. No me di cuenta de que el clima allí era más frío y te bañé con el agua sin atemperarla antes. Creí que si te daba un baño rápido no iba a pasar nada. Ahora sé que el agua en Santa Mónica es más fría que en San Fernando y que, tal vez, si la hubiera calentado un poco no te habría dado ese resfriado horrible que terminó en bronquitis. Te tuve que internar en la clínica. Tomaste antibióticos por primera vez, pasamos toda la noche en terapia respiratoria y pronto saliste de la crisis.

Después de eso todos los días fríos fueron iguales. La dificultad para respirar, la tos, el doctor Ocampo. Ya no recuerdo su nombre. A él lo conocimos cuando tenías dos años, muchos episodios de bronquitis después. Ay, era una gran persona, pero no me viene el nombre. Bueno, él te mandó un antibiótico mucho más fuerte porque, de eso sí me acuerdo, decía que había que atacar de lleno el problema respiratorio antes de que hicieras resistencia a los antibióticos. Ahora pienso que no podías tener dos años, debían ser más, sí, ahora caigo en cuenta y tal vez ya tenías tres. Tres y medio.

Luego mejoraste, pasó mucho tiempo en el que los episodios no te daban. Fueron tiempos felices, ¿te acuerdas? Yo estaba boba contigo e íbamos juntas a todos lados, éramos de lo descomplicado que hay. Hoy creo que el asma te empezó a dar como a cierta gente le da gripa. En los momentos de estrés en el colegio, cuando te bajabas del bus llena de ansiedad porque alguien fuera a vomitar, cuando peleabas con tu amiga Susana. Eran esas cosas emocionales las que te generaban los episodios. No recuerdo quién me dijo que la mejor forma de combatir el asma era la natación. Te inscribí en clases extracurriculares, pero tu colegio no tenía piscina en esa época, entonces teníamos que ir lejísimo de la casa para que nadaras. Estuviste haciéndolo regularmente y volviste a mejorar. Nadar te hizo bien.

Hay muchos otros recuerdos. Definitivamente es muy angustiante ver a un niño congestionado y repetir el mismo cuento de las terapias una y otra y otra vez. A eso uno no se puede acostumbrar. Llorabas mucho cuando te ponían la mascarilla de la nebulización, y cómo no ibas a llorar si era una cosa horrible.

¿Te acuerdas cuando te daban ataques de asma y teníamos que buscar el inhalador que se había perdido? O lo habías dejado en el colegio, o lo tenías refundido en algún lado. Eso pasó varias veces hasta que me inventé la regla de que tenías que tener siempre un inhalador en la maleta y otro en el cuarto. Por eso siempre compraba de a dos, para tener uno a la vista y otro de emergencia. Más de una vez nos pasamos la

noche buscando, tú respirando en una bolsa de papel mientras yo escudriñaba bajo la cama y le imploraba a san Antonio que apareciera el bendito inhalador.

Entre más grande eras más te daban episodios por estrés. Creo que te daban por los nervios de recordar episodios anteriores y asociarlos con la angustia. No sé si te acuerdes de la noche que pasamos en la clínica después del baño en Santa Mónica. Seguro no porque eras muy chiquita. Me tuve que meter contigo dentro de la cápsula porque tú no te querías quedar adentro. Yo estaba ahí al lado y aun así tenía que permanecer debajo del plástico para que te quedaras quieta mientras hacían la nebulización. Eras muy bebé y no querías estar dentro del plástico sola, sólo aguantabas estar ahí si estabas conmigo.

No entendí que el asma era miedo hasta que no volví a tener más asma. Sin embargo, el temor siguió conmigo, incubado desde esa vez que pasé la noche con Mamá debajo de la burbuja de plástico que sabía a salbutamol. Ha tenido muchas caras y se ha disfrazado de muchas cosas. Ha estado conmigo como un compañero enigmático, difícil de comprender. Un ilusionista creado por mí. Tal vez como mecanismo para sobrevivir. Tal vez como respuesta biológica de antaño. Tal vez como parte de una genética heredada de la cual desconozco todo. Tal vez como amigo para mostrarme lecciones sobre valentía o saltos al abismo. O tal vez para nada.

LAS TELARAÑAS QUE SE
EXTIENDEN EN EL
BOSQUE SON LAS TELARAÑAS
TENDIDAS EN MI CORAZÓN,
LOS PÁJAROS QUE GRITAN
SOBRE MI CABEZA SON LOS
PÁJAROS QUE YO HE CRIADO.

HARUKI MURAKAMI
Escritor
corredor de maratones
ídolo hipster
Le teme a la interacción social



UN PRODUCTO QUE ELIMINA
EL 1% DE LAS
BACTERIAS QUE LOS OTROS
ANTIBACTERIALES NO PUEDEN

- MIEDO - BREVE DEFINICIÓN

El miedo no necesita presentación. Todos lo hemos sentido. Todos sabemos cómo se asoma, a veces de maneras sutiles, a veces de una forma tan rotunda que nos hace correr a velocidades que no sabíamos que podíamos alcanzar. Todos conocemos lo que se siente cuando toma al corazón por rehén, cuando hace que el tiempo se suspenda de manera indefinida, cuando nos dibuja el peor escenario posible.

El miedo nos entiende muy bien.

sabe exactamente qué situaciones lo invocan, sabe cómo meterse disimuladamente debajo de nuestra piel hasta habitar en un espacio nuestro de manera perpetua o pasajera (en el mejor de los casos). Sin embargo, ¿cuán bien lo conocemos nosotros? Mi teoría es que lo entendemos poco o nada (a menos que usted sea Stephen King).

A continuación, algunas pistas para comprender el miedo tanto o más de lo que él nos comprende a nosotros.

¿QUÉ ES EL MIEDO?

SEGÚN MI MAMÁ:

"Es cuando me llamas y me dices que necesitas mi ayuda URGENTE y yo grito ¿QUÉ PASÓ?, y tú respondes NADA, MAMI, NECESITO AYUDA CON MI LIBRO".

SEGÚN NINA SIMONE:

El miedo es lo opuesto a la libertad.

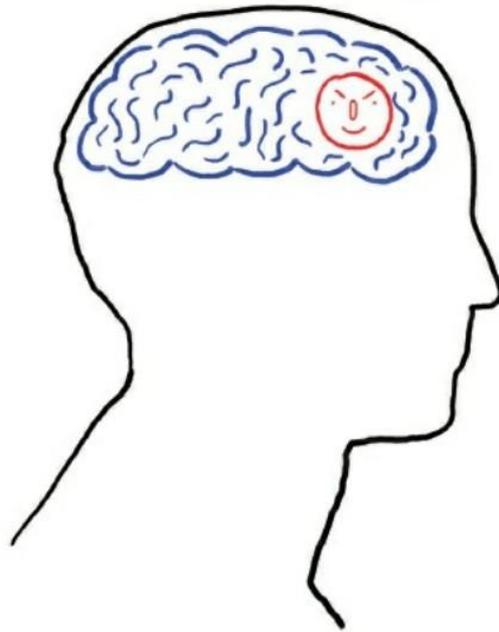
SEGÚN OPRAH:

Es sólo una máscara que hay que retirar para encontrar coraje.

SEGÚN EL DR. JAIME DE LA TORRE:

(Que seguramente es el responsable de actualizar la página de Wikipedia del miedo). Este tiene más de biológico que de psicológico y sucede a través de señales de alerta que recibe el sistema límbico, específicamente la amígdala, ubicada en los lóbulos temporales.

¡Hola! soy la
AMÍGDALA,
aunque mis amigos
me dicen SATÁN,
de cariño.



SEGÚN WIKIPEDIA*:

El miedo es una emoción caracterizada por una intensa sensación desagradable provocada por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente, futuro o incluso pasado.

Es una emoción primaria que se deriva de la aversión natural al riesgo o la amenaza, y se manifiesta en todos los animales, lo que incluye al ser humano.

La máxima expresión del miedo es el TERROR. Además, el miedo está relacionado con la ANSIEDAD.

* Que tire la primera piedra el que no tenga a Wikipedia como su principal fuente de consulta. Además, para el dolor de la humanidad entera (y de mi niña interior), Encarta y la Enciclopedia Británica ya no existen. Q.E.P.D.

SEGÚN FREUD:

Existen dos tipos de miedo:

No.1 MIEDO REAL

Cuando la dimensión del miedo sentido está en correspondencia con la dimensión de la amenaza.
(Ver Fig.01)

No.2 MIEDO NEVRÓTICO

Cuando la intensidad del ataque de miedo no tiene NINGUNA relación con el peligro.
(Ver Fig.02)

OTRAS

DEFINICIONES

Wikidiccionario* creado
a partir de una encuesta
en Instagram.

NOTA

Las definiciones de miedo aquí
expresadas no son de mi
autoría y no reflejan mi punto
de vista o el de la editorial. **

* Con el certificado del Instituto de rifas,
juegos y espectáculos. Mentiras, no.

** Mentiras sí, pero mi editora me
mandó a escribir esto porque sufre
de paranoia legal. (No me odian, pro-
prietarias de tenitacones.)

Miedo es cuando me invento todo y me lo termino creyendo.

@angelatcomunica

Miedo es estar sola en el mismo cuarto con una cucaracha voladora.

Mi tía María Eugenia.

Miedo es cuando quieres tanto algo que cuando lo tienes piensas que no lo mereces.

@caffetina

Es cuando mi novia me dice que tenemos que hablar.

@alee-s17

El miedo es ese sentimiento presente en los primeros cinco minutos de una primera cita que sólo se disipa cuando uno se cerciora de que:

- No tiene uñas pintadas con el escudo de un equipo de fútbol.
- No usa tenitacón (híbrido entre tennis y tacones).
- No tiene tatuaje tribal de sol alrededor del ombligo.

@je-bravo

Miedo son los productos que eliminan un 99% de bacterias. y el otro 1% ¿qué?

Erika Gutiérrez

Miedo es no contar conmigo misma cuando me necesito.

@samichammas

Miedo es cuando vas manejando con la ventana abierta y un gallinazo se acerca demasiado, tanto que crees que será tu nuevo copiloto o que te picoteará y te convertirás en un ser con poderes de gallinazo (al estilo Spiderman).

@Anamumu

A veces el miedo es simplemente pereza que se dejó crecer y crecer y crecer.

@subtleways1

Es eso que se siente cuando la bola de helado no está bien pegada al cono y te da ansiedad no saber si lamerla o morderla o morirte.

@danielmoralesa

Miedo es caerse en público y que todos se rían.

Huitzi Huitzi Araña

- * Las personas que aparecen sin arroba:
- No tienen Instagram pero participaron igualmente en la encuesta (ej: mi tía María Eugenia).
 - Decidieron proteger su identidad virtual.

Escriba acá su propia definición del miedo como la de Mamá, Oprah o Nina Simone.

miedo.
del lat. *metus*. 'temor'.
1.

ENCICLOPEDIA COMPACTA DEL TEMOR

~~Todo lo que tiene~~ Casi todo lo que
tiene que saber sobre este mal
que nos aflige y la manera de
acabar con él de una buena vez.

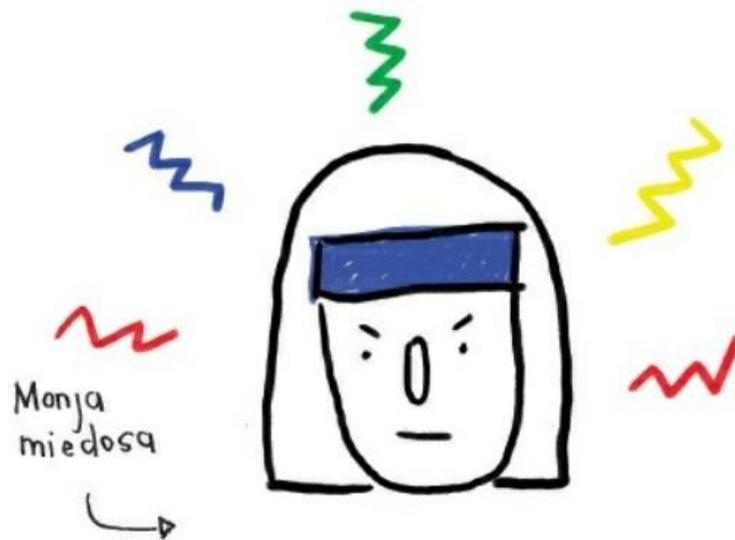
HISTORIA DEL MIEDO

El miedo es tan viejo como la humanidad misma. Seguro en la prehistoria no le tenían miedo a presidentes (o ex presidentes) fascistas que creen en "hechos alternativos", pero sí a los rayos de tormentas. Para entender un poco el miedo acá les dejo algo de historia.



ARISTÓTELES

Pensaba que el miedo era lo contrario a la confianza y que se superaba a través de actos virtuosos (ver wikipedia). Sin embargo, tener miedo era símbolo de una vida balanceada, y aquellos que no lo manifestaban eran considerados locos.



MEDIOEVO

→ En el Medioevo el miedo no era considerado como una ~~emoción~~ sensación causada por situaciones emocionales o experiencias vividas, sino que respondía a un desbalance de los "Humores corporales".

**TABLA
DE
HUMORES
CORPORALES**

HUMOR	TEMPERAMENTO	VERBO
SANGRE	VALIENTE	AYUDAR
BILIS AMARILLA	COLÉRICO	MANDAR
BILIS NEGRA	MELANCOLÍCO	EVADIR
FLEMA	INDIFERENTE	OBTENER

Revise esta tabla cuando esté en medio de una crisis existencial y piense cosas como: "No soy miedoso/a, sólo tengo exceso de bilis negra."

y la manera como lo percibimos
El miedo está sujeto a condiciones y contextos históricos (cosa que pasa también con el amor, por ejemplo). Después de llegar al acuerdo de que el miedo no se curaba haciendo "sangrados" para eliminar "humores excesivos", la humanidad ha cambiado su manera de sentir temor a través de los siglos.

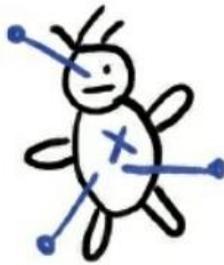
SIGLO XVIII



MIEDO A LA
MUERTE



MIEDO A LA
PERDICIÓN DEL
ALMA



MIEDO A LA
BRUJERÍA



MIEDO A LAS
DEPREDAACIONES
MILITARES



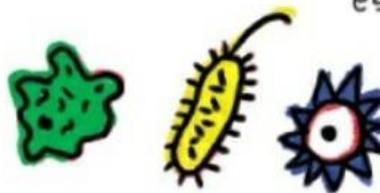
Todos los miedos anteriores son
con EL PATROCINIO DE LA
SANTA IGLESIA CATÓLICA.

SIGLO XIX/SIGLO XX



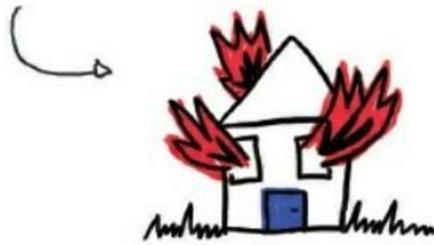
MIEDO A
SER ENTERRADO VIVO

Hola, mi nombre
es Ébola



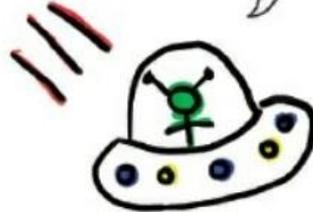
MIEDO A BACTERIAS
INVISIBLES QUE
CAUSAN ENFERMEDADES
MORTALES

Esto es un incendio



MIEDO A LOS
DESASTRES

¡Hola! Venimos a
matarlos.



MIEDO A UNA INVASIÓN
ALIENÍGENA



MIEDO A LAS ENFERMEDADES
DEGENERATIVAS COMO EL
CÁNCER O EL SIDA

MIEDO A UN
CONFLICTO NUCLEAR

Hoy también es un
miedo vigente. Gracias,
Kim Jong-un. Gracias,
Donald Trump.



NOTA: Estamos en el siglo XXI
y yo le tengo miedo a todas
las cosas citadas anteriormente.
En especial a la brujería.
SOBRETUDO a la brujería. ¿Será
que seré víctima de este flagelo
por haber hecho esta confesión?
POR FAVOR, personas creativas
afines a la brujería, no me
hagan NADA. Por si acaso, igual
voy a dejar acá un dibujo de
San Benito y de Selena a
manera de protección perpetua.
(si usted tiene el mismo miedo
que yo o acaba de terminar con
un brujo/a que le hace mal de ojo,
puede usar estos dibujos para que
no le pase nada malo NUNCA).





HISTORIA DE MIEDOSOS

A continuación una lista ilustrada de personajes que a pesar de su aparente valentía guardan/guardaban dentro de ellos miedos bastante "escalofrantes".

NOTA: Use esta lista cuando su miedo a _____

(escriba aquí su miedo)

lo haga sentir cobarde y recuerde:

Oprah le tiene miedo al chicle

¡AL CHICLE!



SIGMUND
FREUD

Miedo a los
trenes



ALFRED
HITCHCOCK

Miedo a los
huevos



HUMBERT
HUMBERT

Miedo a los
ancianos



OPRAH
WINFREY

Miedo al chicle



NAPOLEÓN
BONAPARTE

Miedo a los gatos



PETER PAN
(y la mitad de
mi generación)

Miedo a crecer



JENNIFER
LAWRENCE

Miedo al zika



WOODY
ALLEN

Miedo a los insectos, a los perros, a los
venados, al sol, a las alturas, al cáncer.
Es decir, a TODO.



CHER MICHAEL WHOOPI
 JACKSON GOLDBERG

Miedo a los aviones



NICOLE
KIDMAN

Miedo a las
mariposas

MACHOS QUE TEMEN: PEQUEÑA COLECCIÓN DE MIEDOS MASCULINOS

A través de la historia, el miedo se ha concebido como una emoción casi exclusiva del género femenino. Nosotras - débiles y sensibles - gritamos de pavor ante el asomo de cualquier insospechado peligro (la aparición sorpresiva de un bicho en la mitad de la sala mientras estamos leyendo, por ejemplo). Entretanto, los hombres - fuertes, valientes y temerarios - parecen no estar familiarizados con el terror.

Esto, evidentemente, es una consecuencia más del machismo, que nos encasilla como seres emocionales, despojadas de razón, y que condena a los hombres a no sentir nada, ni siquiera miedo.

Pero (malas noticias, querido patriarcado rampante) los hombres también temen (y lloran). Si no me creen, pregúntele a mi primo José Félix, que grita despavorido si ve un ratón, o a mi tío Pepe, que murió solo porque jamás superó su miedo al compromiso. (Q.E.P.D. el Tío Pepe).

Acá, en sus propias palabras, una pequeña colección de miedos masculinos:

- > Miedo a que nos golpeen si no tenemos una actitud acorde al estereotipo.
- > Miedo a tener miedo.
- > Miedo a no responder bien en la cama.
- > Pavor a enamorarnos y sufrir por desamor.
- > Nuestros verdaderos sentimientos nos dan susto. Tememos mostrarnos débiles ante los demás.
- > - A los zombies.

> A no saber amar a alguien más que a mí mismo.

> Me da miedo estar muy roto y lo que eso pueda influir en mis emociones, mis relaciones y demás.

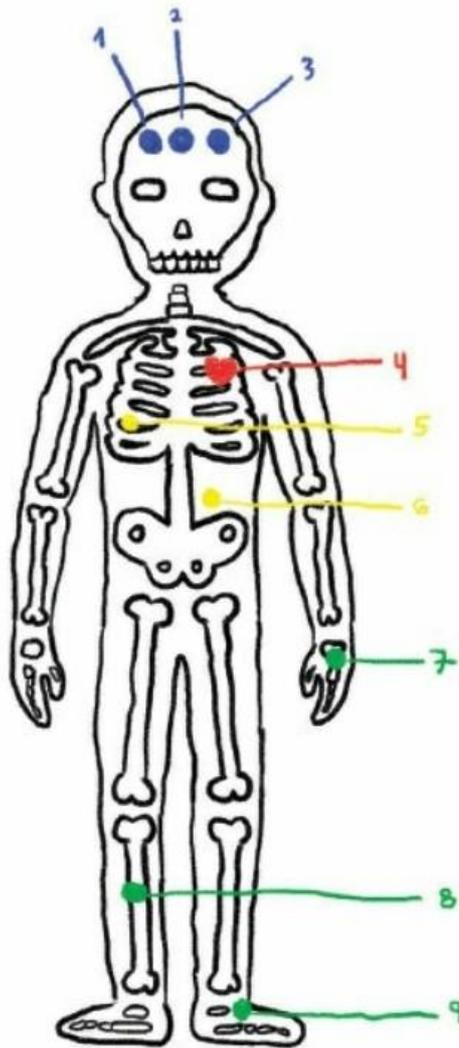
> Al rechazo.

Miedo a querer mucho.

> A una sociedad tipo "Black Mirror".

> A la soledad. A encontrarme un día siendo un viejo solo.

ANATOMÍA FÍSICA Y EMOCIONAL DEL MIEDO



ALGUIEN MUERTO DEL SUSTO POR DENTRO

1. El cerebro percibe una amenaza y manda señales para entrar en estado de alerta. El miedo es una sensación física BASTANTE incómoda pero, al mismo tiempo, nos da superpoderes, literalmente. La adrenalina que corre por la sangre cuando estamos muertos del miedo alcanza para levantar carros o correr como Flash.
2. Se activan aquellos recuerdos relacionados con el miedo.
3. A nivel psicoemocional se desata un monólogo interno que va más o menos así: "Por qué se me ocurrió aceptar dar esta conferencia. Me voy a desmayar. Me voy a quedar en blanco. Se me está saliendo el corazón. Me voy a deshidratar por las manos. Voy a morir. Juro por el amor a mi madre que jamás volveré a hacer esto. Debo huir".

4. El corazón no se está saliendo, pero casi. El ritmo cardíaco aumenta gracias a la adrenalina y la cortisona.
5. La respiración se agita y la capacidad pulmonar aumenta (paradójicamente).
6. El estómago colapsa (en verdad no colapsa, pero así se siente).
7. Las manos son protagonistas de sudoración exagerada y/o temblores.
8. El cerebro bombea mucha sangre a las piernas por si es ~~necesario~~ necesario correr por nuestras vidas. Al mismo tiempo, alguna otra brujería ocurre y las piernas se sienten de gelatina.
9. Estamos listos en cuerpo y espíritu para huir, pelear o paralizarnos.

NOTA

Las anteriores reacciones se desencadenan de igual manera ante la posibilidad de un daño físico o uno psicológico. Por eso, que alguien nos rompa el corazón puede ser igual o más miedoso que el ataque de un tiburón asesino.

DE DÓNDE NACEN LOS MIEDOS

Todos sentimos el miedo en el cuerpo más o menos de la misma manera, sin embargo, la ruta emocional de los terrores y sus consecuencias psicológicas son diferentes para cada persona.

La mayoría de nuestros miedos tienen su origen en alguna (o todas) las siguientes situaciones:

RECUERDOS



EJEMPLO:

cuando tenía seis años, el perro poodle francés de mi tía María Eugenia me mordió. Hoy en día le tengo pavor a los perros. *

* Esto no pasó en la vida real, es un hecho alternativo. Lo que sí pasó es que me comía la comida del poodle francés (se llamaba Benji, creo) porque olía delicioso.
NOTA: la comida de perro no sabe a lo que huele.

COSAS QUE NO PODEMOS CONTROLAR



EL MAR

QUIÉREME
COMO TE
TE QUIERO
A TI ♡

QUE ALGUIEN
NOS AME



HURACANES
(EMOCIONALES
O METEOROLÓGICOS)



QUE TODO SALGA COMO
QUEREMOS

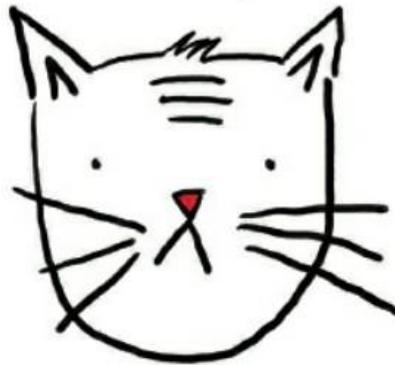
MISTERIOS DE LA MENTE HUMANA

AILUROFOBIA

Fobia a los gatos

¡miau!

Hola. Vengo
a arañarte la
cara y a matarte.



Más conocidos como miedos irracionales
o fobias (ver capítulo cinco).

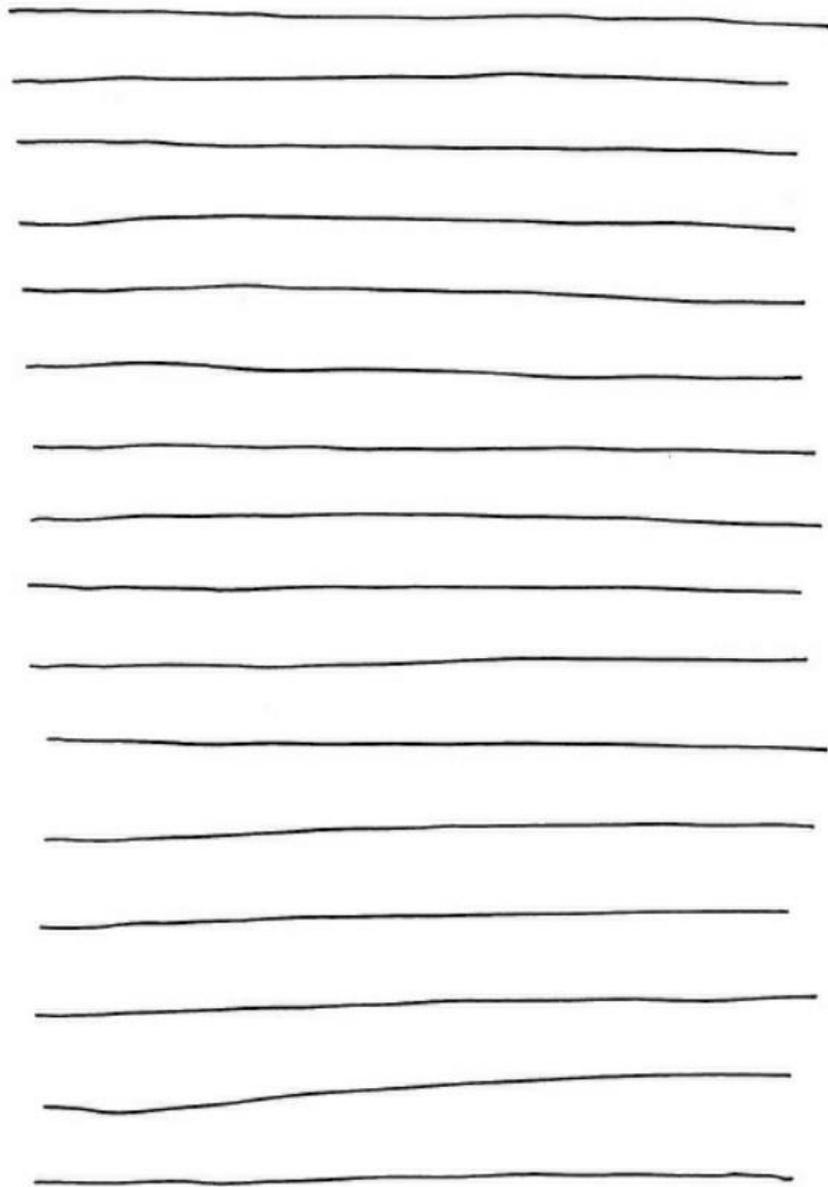
En este sentido casi todos nuestros miedos son una reacción anticipatoria a que algo terrible suceda basado en experiencias negativas del pasado o en nuestra incapacidad para controlar situaciones. Nuestros miedos existen en nuestra cabeza más que fuera de ella. Lo verdaderamente miedoso no son las mordeduras de serpiente, cuyo veneno puede acabar con una vida en 0.5 minutos, los terremotos, los ataques alienígenas o el fin del mundo. Lo verdaderamente miedoso es cómo el miedo nos paraliza, nos aniquila, nos deja despojados de razón. Lo miedoso son las cosas que dejamos de hacer, los silencios que cultivamos como plantas de jardín interior, los atajos que comenzamos a transitar para no enfrentarnos a nada, a nadie, ni a nosotros mismos. Lo miedoso

es cuando el miedo se convierte en obstáculo, en trampa, en excusa. Cuando nos convertimos en hipocondriacos emocionales, siempre listos para buscar un diagnóstico que confirme nuestras sospechas y valide nuestras inseguridades y paranoias.

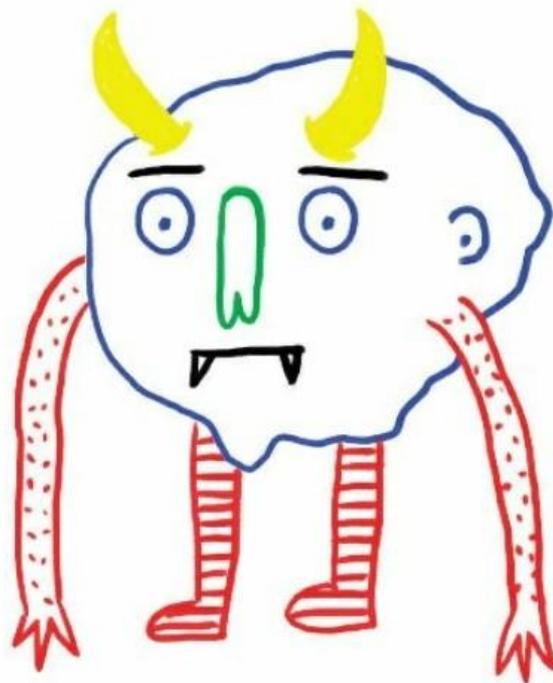
ARQUEOLOGÍA EMOCIONAL

Hora de poner a trabajar la memoria.
Lo bueno de este ejercicio es que ayuda a prevenir enfermedades como el Alzheimer. Lo malo es que deberá hacer una reconstrucción histórica de su pasado emocional y tratar de invocar recuerdos que resultaron en miedos.

→ ESCRIBA / DIBUJE AQUÍ SUS
RECUERDOS:



FIN. (por ahora)



MONSTRUOS
DEBAJO DE
LA CAMA

HISTORIA DE MI MIEDO FOBIA AL VÓMITO

Tampoco recuerdo cómo comenzó el miedo al vómito ni por qué. Recuerdo, otra vez, momentos: la vez que desperté de golpe para vomitar al lado de mi cama encima de mi tapete de Pocahontas y luego correr asustada al cuarto de Mamá para contarle lo que había pasado. "Mamá, vomité", como si fuera la cosa más escabrosa que podría pasarle a alguien, algo muy malo de lo que era

culpable y al mismo tiempo víctima. La vez que duré enferma más de una semana y vomitaba sola por la casa, como la niña de El exorcista, sin alcanzar a llegar al baño. Mamá no estaba, así que yo me acostaba en la cama, jugando a quedarme lo más quieta posible, esforzándome por controlar hasta mis parpadeos, con terror de que las náuseas regresaran de repente y tuviera que vaciar con la violencia de un huracán todo lo que guardaba adentro.

Ahí comenzaron los rituales. Dejé de dormir del lado derecho porque ese era el lado en el que estaba durmiendo cuando sucedió la escena de terror. Tiré para siempre mi tapete de Pocahontas (uno de mis objetos favoritos) porque se convirtió en un tótem de mal agüero. Dejé de comer lo que había comido la noche anterior: pescado blanco con ensalada de remolacha. Comencé a temerle a todo aquello que pudiera desembocar en mareo y náuseas: el bus del colegio, los paseos a la finca, los aviones con sus turbulencias insospechadas, la comida china que una vez le cayó mal a Mamá. Comencé a tomar todas las noches, a escondidas de mis padres, un vaso con dos Alka-Seltzers antes de dormir.

Papá es médico y crecí sabiendo de memoria todos los componentes farmacéuticos de los remedios más usados en cualquier casa familiar: el Dolex es acetaminofén de quinientos miligramos y se toma cada seis horas para los dolores de cabeza, cuerpo, malestar general o fiebre. La amoxicilina es un antibiótico derivado de la penicilina y se utiliza para las infecciones de carácter bacteriano invasivo, como la amigdalitis, faringitis o laringitis. Los tratamientos con antibiótico se deben cumplir a cabalidad aun después de mostrar mejoría, porque su abandono implica el riesgo de crear resistencia al medicamento. Antibiótico significa literalmente antivida, y al ingerirlo mata todo, lo bueno y lo malo. Los antibióticos no son amigos de los estómagos, y por ende no son amigos míos. El Alka-Seltzer sirve para aliviar la pesadez y el dolor estomacal.

En mi casa se habló siempre de medicina, de síntomas, de las partes del cuerpo por sus nombres. Cuando tenía ocho años iba con Papá caminando por una plaza llena de palomas que de repente, gracias al movimiento brusco de un carro que pasó demasiado rápido por la calle del frente, arrancaron vuelo hacia nosotros. Papá me cogió de la mano y de un tirón fuerte me jaló en dirección opuesta a esa horda de animales voladores.

Después dijo: “Alguien con Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida no puede pasar por aquí porque las palomas están llenas de infecciones”, y yo no entendí nada hasta que llegué a la casa y busqué Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida en la Encarta 93. Después entendí todo y comencé a temerle al vómito y al SIDA. Ya iban dos miedos, o más bien tres, si contamos el miedo a los ataques de asma.

En un pequeño depósito en el estudio donde Mamá guardaba cosas como papel higiénico o detergente había también muchas fotos y dibujos de Papá. Fotos de serpientes, de viajes a la India, fotos de piernas con ronchas muy grandes y purulentas, fotos de un bebé que parecía tener medio intestino saliéndole por el ano, fotos de una señora enferma y pálida cuya bata de hospital estaba vomitada.

Los conocimientos médicos que me había heredado Papá servían para considerarme una pequeña doctora en potencia y también para automedicarme a mi antojo, todo a escondidas de él y de Mamá. Nunca les dije nada, y de hecho nunca me dije nada a mí tampoco. Desarrollé con gran maestría el arte de mostrarme como una persona completamente en control de mí misma, cuando por dentro moría del miedo.

Por esa época, una niña en mi ruta comenzó a vomitar al menos dos veces por semana en el bus. Su puesto estaba en la parte de adelante, en la segunda o tercera fila. Mi puesto estaba en la séptima fila del lado derecho, el mismo lado en el que se sentaba ella. Todo sucedía con la velocidad de una tragedia inminente, y el resto del bus –los sobrevivientes– reaccionábamos alzando maletas, loncheras, termos, sacos o cualquier objeto que estuviera en el piso para así evitar que tuviera contacto alguno con el caudal de jugos gástricos y desayuno a medio digerir que se abría paso hacia atrás. Mientras el resto de la tripulación entraba en estados de asco que incluían algunos comentarios y arcadas, a mí me invadía el pánico. Sacaba la mitad de mi cuerpo por la ventana y me vendaba la boca y la nariz con el saco para no oler nada. La acompañante del bus ahora tenía que manejar dos emergencias: cuidar de la niña que vomitaba y al mismo tiempo tratar de que yo no muriera descabezada por algún otro bus que pasara demasiado cerca del nuestro. Dentro de mí explotaban una cantidad de reacciones en cadena, cada una peor que la anterior: mareo, náuseas, temblor en el cuerpo, sudoración en las manos, sudoración en el cuerpo entero, sensación de que el mundo perdía sus límites, adormecimiento en las piernas y después en los brazos y después en las manos. Luchaba contra mi cuerpo, pero sobre todo contra mi cabeza: “No puedo vomitar, no puedo vomitar, no puedo vomitar, no puedo vomitar”, me repetía como un mantra para entrar en trance. El tiempo se dilataba y se convertía en una pequeña eternidad demasiado prolongada, demasiado larga y tortuosa. Contaba cada minuto como si fueran dos, tres, seis horas para llegar al colegio y escapar con desenfreno de ese bus para salvarme y volver a la vida, para acabar con esa sensación de agonía que me quitaba el aire.

Comencé a llorarle desesperadamente a Mamá todas las mañanas para que me llevara al colegio en carro, pero como ella trabajaba y mi colegio quedaba muy lejos esa no era una

opción, y la situación se convirtió para mí en un suplicio. Mientras los otros niños dormían en el trayecto de hora y media, yo no le quitaba los ojos de encima a la niña vomitona, convencida de tener el poder de aniquilar cualquier fuerza maligna que se estuviera gestando en su estómago, mientras que el mío daba sus propias batallas, debilitado por el estrés y el miedo. Se convirtió en un ciclo sin fin del cual era prisionera. Mamá descubrió que tomaba Alka-Seltzer todas las noches y me llevó al médico. Me hicieron una gastroscopia para la cual pedí anestesia general porque no quería tener un solo recuerdo de una sonda entrando por mi boca. Amis doce años ya me diagnosticaron gastritis aguda. Como si fuera una señora que ha tomado demasiado café amargo en ayunas. Como si mi ansiedad anunciara una precariedad de mi cuerpo en desproporción a mi edad. Me recetaron omeprazol de cien miligramos, todas las mañanas en ayunas, y un protector gástrico de consistencia viscosa y sabor a cereza, todas las noches antes de dormir. Las cosas mejoraron un poco, creo.

Unos años después, leyendo *Guía para la vida de Bart Simpson* (libro fundacional en mi adolescencia), descubrí que mi miedo no era un miedo sino una fobia y que tenía un nombre: EMETOFOBIA, del griego emeto, acción de vomitar, y phóbos, que significa pánico. El corazón me explotó pumpum, pumpump, pumpump, pero esta vez no era miedo PUMPUMP, PUMPUM, PUMPUM. No estaba loca. PUMPUM, PUMPUM, PUMPUM, PUMPUM, PUMPUM. No estaba sola. Sentí alivio de que toda esa maraña de oscuridad que crecía dentro de mí tuviera un nombre, porque existía por fuera de mí, más allá de mí. No me pertenecía como un parásito que me iba a devorar viva, que tenía mi cara y mi nombre. Aprendí que lo que sentía no era solamente miedo, sino un terror irracional, intenso y desproporcionado, un pavor sordo que no entendía explicaciones.

Una fobia difícilmente es sólo el miedo a algo concreto. Una fobia siempre es un disfraz de un temor más profundo y contundente. De emociones no procesadas que encuentran la manera de salir del cuerpo convertidas en otra cosa.

Mi fobia al vómito no es fobia al vómito, es miedo a perder el control, a desarmarme, a ser violentamente vulnerable. Es miedo a perder mi escudo, a estar sola, a que se destruyan todos los mecanismos de supervivencia que detalladamente construí en mi infancia para vencer los temores y la incertidumbre de mi genealogía desconocida, de esa historia de la que no era dueña, pero tenía que pretender lo contrario para vivir.

LOS MONSTRUOS SON REALES Y
SON REALES LOS FANTASMAS
TAMBIÉN. VIVEN DENTRO DE
NOSOTROS Y, A VECES, GANAN.

STEPHEN KING

Escritor

Pontífice máximo del terror en la Tierra

Le teme a perder la memoria y/o
enloquecer



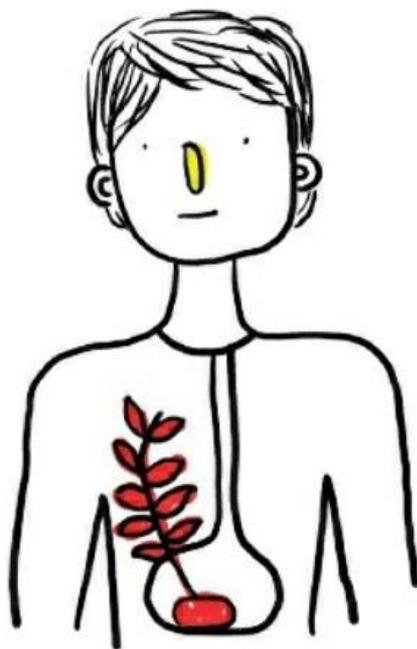
EL COCO

Nuestro primer contacto con el miedo real o neurótico se dio en nuestra infancia, cuando la idea de que El Coco viniera a buscarnos era una amenaza constante o cuando teníamos que huir del ataque inminente de un ganso.*

sin embargo nuestros miedos evolucionan con nosotros. Algunos nos acompañan desde siempre, otros cambian de cara y otros nuevos se gestan con el paso del tiempo. Entender bien a los monstruos que habitaron y que habitan ~~en~~ la parte de abajo de nuestras camas es vital para poder desenmascararlos/ conquistarlos/ quitarles poder.

* Si usted jamás fue perseguido por un ganso o ave-que-parece-linda-pero-es-en-extremo-violenta, siéntase realmente afortunado y remplace ese miedo por uno que sí sintió.

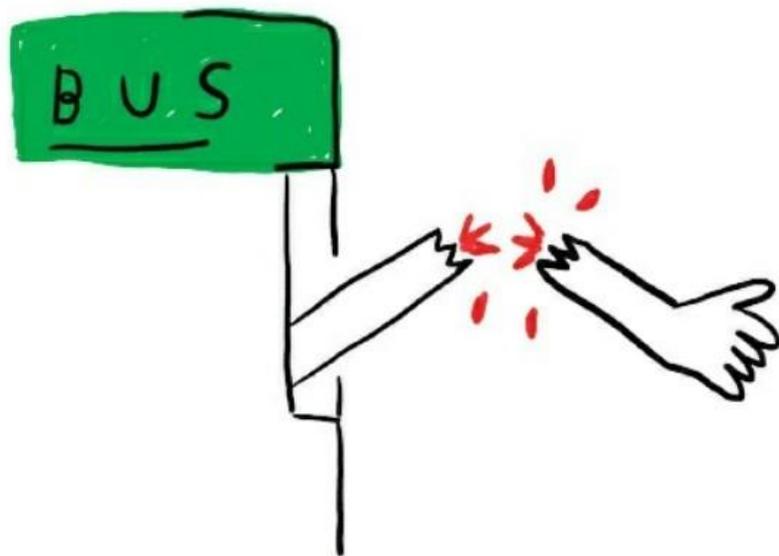
MIEDOS DE ANTES



MIEDO A QUE CREZCAN
ÁRBOLES DENTRO DEL
CUERPO POR HABER
TRAGADO UNA SEMILLA



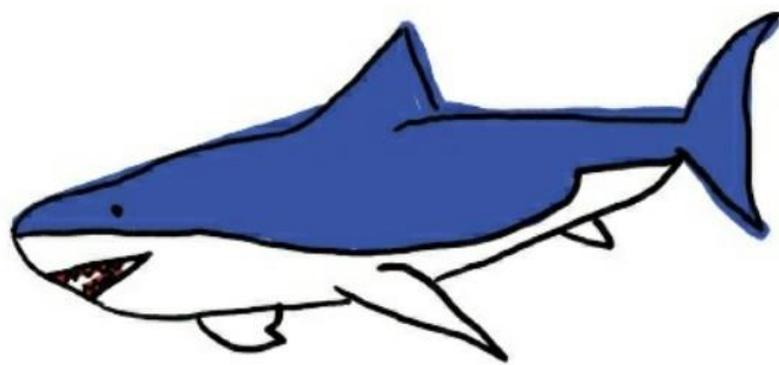
MIEDO A SER OLVIDADOS
EN EL SUPERMERCADO



MIEDO A PERDER UN
BRAZO POR SACAR LA
MANO POR LA VENTANA
DE UN CARRO / BUS



MIEDO A QUE SE
ENTRABAN LOS
LADRONES A LA
CASA

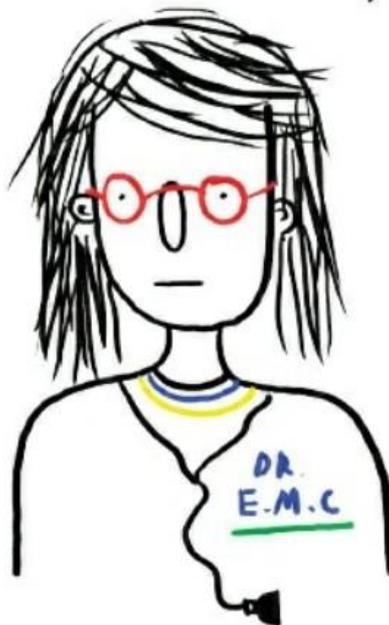


MIEDO A LOS TIBURONES
(HASTA EN LAS PISCINAS)



MIEDO A DORMIR CON LA
BOCA ABIERTA Y QUE SE
METIERA UN BICHO

Lamento
informarle que
su hija tiene
las tripas
pegadas.



MIEDO A QUE SE
PEGARAN LAS TRIPAS
POR TRAGAR CHICLES

MIEDOS DE HOY

¡oh! Un marcador especial de tinta que jamás se acaba. ¡Lo necesito!



MIEDO A LAS TARJETAS DE CRÉDITO

Lista de
deseos del
31 de diciembre
↗

-TRABAJO
-SALUD
-NO VOLVER A
TENER EL
CORAZÓN ROTO

MIEDO A LAS
RUPTURAS AMOROSAS

Mamá, ve al
médico

sí, hija

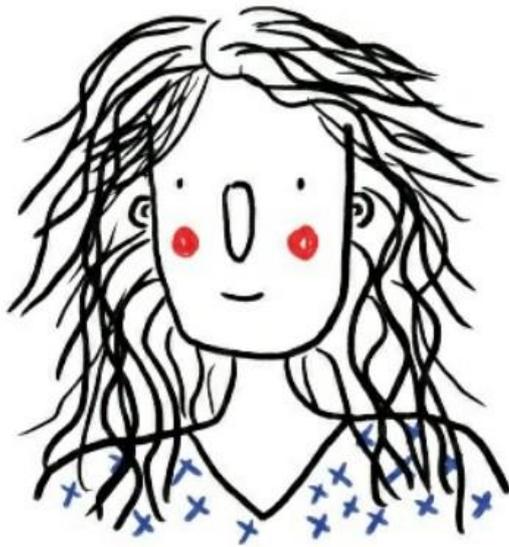


Mamá, juega
sudoku para la
memoria

sí, hija

MIEDO A PERDER A
NUESTROS PADRES /
AMIGOS / FAMILIARES

Amiga, la bruja
me dañó la vida.
sólo veo hombres
rubios como el que
dijo que iba a
llegar.



MIEDO AL FUTURO

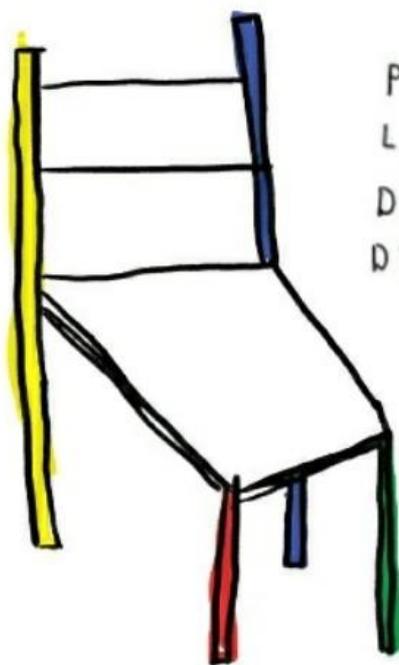
Ehmmm



¿Te casas
conmigo?

MIEDO AL COMPROMISO

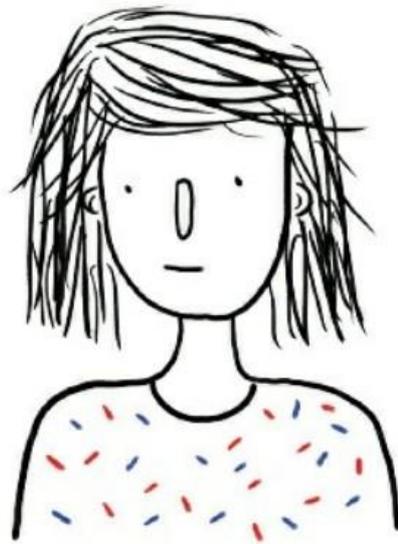
Esto es una
silla.



PREMIO A
LA PEOR
DIBUJANTE
DEL MUNDO

MIEDO AL FRACASO

♪ Sola con mi
soledad ? Sola sin
tu compañía ♪



MIEDO AL RECHAZO

PLANO
CENITAL

¡AYILIO! Me resbalé,
alguien ayúdeme.
Ah, no. Vivo solo.
Moriré en esta
ducha.



MIEDO A LA SOLEDAD

SUS MIEDOS DE ANTES

Acá ya sabe qué hacer.

NOTA

Dibujar miedos sirve para hacerlos conscientes, y hacerlos conscientes sirve para articularlos, y articularlos es importante porque como dijo Stephen King: "Si un miedo no puede ser articulado, no se puede conquistar".

SUS MIEDOS DE HOY

Acá también.

TIPOS DE MIEDOS (Y CÓMO LEEARLOS)



Ya sabemos que nuestros miedos nos habitan, ya sabemos cuáles son. Debemos dedicarnos ahora con fervor a entender qué significan.

CLAVES DE LECTURA

1. A continuación encontrará seis tipos de miedo. Los primeros cinco corresponden a los miedos instintivos de todos los seres humanos. El sexto me lo inventé yo. Y el internet. Sobre todo el internet.
2. Estos tipos de miedo contienen y explican la raíz de TODOS o CASI TODOS nuestros temores.
3. Un miedo puede desprenderse de dos categorías o de una combinación de ellas.
4. Siempre recuerde que un miedo no es sólo un miedo. Detrás de nuestros miedos se esconden cosas dolorosas, por un lado, y poderosas, por otro. Entender nuestros miedos siempre será una fuente de sabiduría y poder.

NO, GRACIAS. PREFIERO VIVIR MIEDO A LA EXTINCIÓN

Miedo a cesar, morir, a dejar de existir. Este miedo nace en el momento mismo en el que nos sabemos vivos y nos acompaña el último de nuestros días. La idea de morir genera ansiedad en todos los seres humanos, incluso en aquellos que dicen: "¿Muerte? No, eso no me da miedo".

CÓMO LEERLO

Este miedo se manifiesta con los siguientes disfraces:



MIEDO A LAS ALTURAS

Baño público



MIEDO A LOS GÉRMENES/
BACTERIAS / ENFERMEDADES

ALGUIEN PIENSE EN STEPHEN HAWKING

MIEDO A LA PERDIDA DE LA AUTONOMÍA

Miedo a estar atrapado, encerrado o envuelto (como las momias). Miedo a ser paralizado, sofocado, ahogado. A ser controlado por circunstancias, personas, entornos o enfermedades de las cuales no podamos escapar. Como Stephen, que está atrapado en su propio cuerpo.

CÓMO LEEALO

1. LECTURA OBVIA

- Claustrofobia
- Miedo a enfermedades huérfanas / terminales.

- Miedo a ser viejo/a y volver a usar pañales.
- Miedo a los ascensores.

2. LECTURA NO TAN OBVIA

- Miedo a perder seguridad económica.
- Miedo a jefes injustos/mediocres ante los cuales quedamos incapacitados.

3. LECTURA GANADORA

- Miedo al compromiso.
- Miedo a la intimidad.

BRAZOS AFUERA

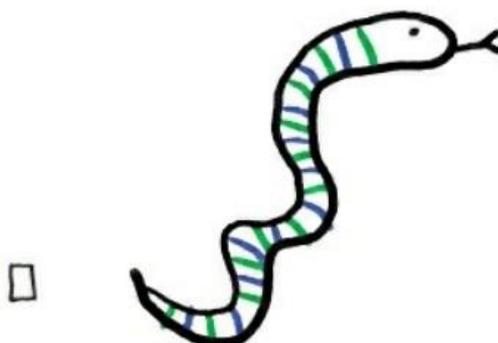
MIEDO A LA MUTILACIÓN

Miedo a que nuestra integridad corporal se vea amenazada de cualquier manera, es decir: miedo a perder un brazo, órgano, o una función natural del cuerpo. Miedo a que una pierna deje de funcionar, a no sentir una mano, a perder uno, tres o más dedos.

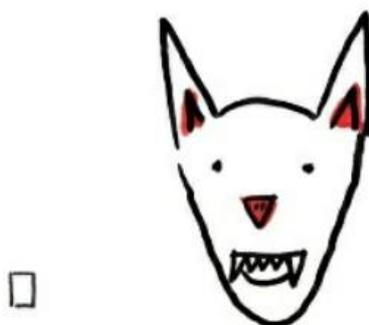
CÓMO LEERLO

¿Piensa que su miedo a los brichos es porque son asquerosos y terroríficos al mismo tiempo? ¡Piense de nuevo! Estas son algunas de las maneras en ~~que~~ las que se manifiesta el miedo a la mutilación.

SELECCIONE UNO DE LOS
SIGUIENTES MIEDOS:



A LAS SERPIENTES



A LOS MURCIÉLAGOS



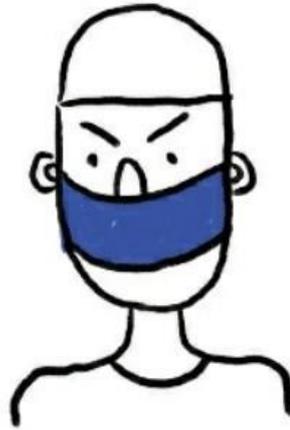
□

A LAS AGUJAS

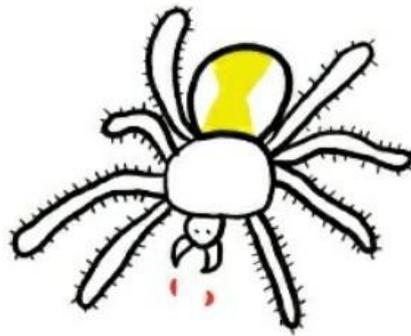


□

A LAS CUCARACHAS/
BICHOS



□ A LAS CIRUGÍAS



□ A LAS ARAÑAS

EL MIEDO ORIGINAL

MIEDO A LA SEPARACIÓN

La cosa es así: estamos en el útero de nuestras madres (o en mi caso: de la mujer desconocida) y somos felices. Nacemos e inconscientemente nos gastamos la vida entera tratando de encontrar úteros por fuera del útero (no lo digo yo, lo dice Freud y mi obsesión por las camas/cobijas). A este miedo lo llamo El miedo original porque nace de la separación de la madre después del parto.

CÓMO LEERLO

Este es el miedo al rechazo, ~~a~~ al abandono, a la ruptura de vínculos emocionales. Es el miedo a no ser queridos, a que nos dejen en visto, a ser FOREVER ALONE.*

*Vade retro Satanas.

Are you still texting
bitches? YES or NO?



CELOS
(SÍ, LOS CELOS SON MIEDO).

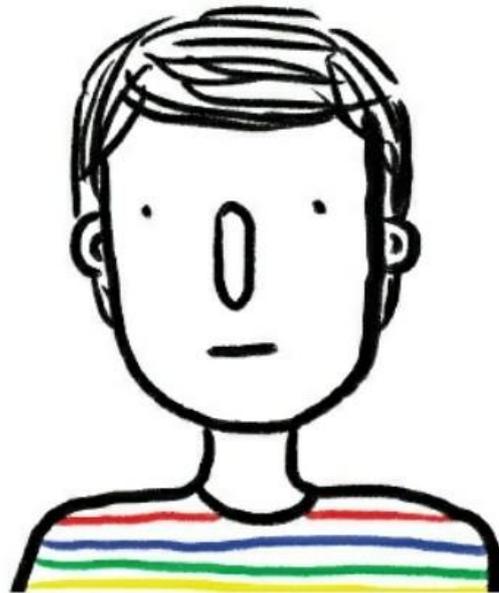


MIEDO AL
GHOSTING

MIEDO AL ABANDONO

Amigo, tu novia
tiene otro novio

Mientras no me
deje no pasa nada



♪ Yo no nací para
amar, NADIE
hacío para mí ♪



MIEDO AL "FRACASO"
EMOCIONAL

NO SOY YO, ERES TÚ

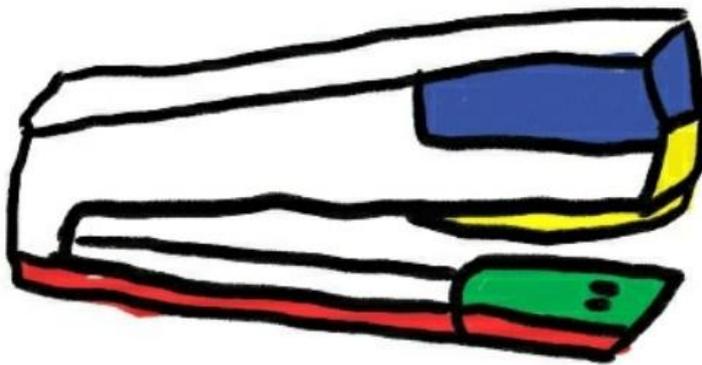
MIEDO A LA MUERTE DEL EGO

El miedo a la muerte del ego encarna todo aquello que puede poner en riesgo la integridad del ser, quebrantar nuestra construcción de identidad, horrorar ese algo que sentimos que nos hace ser nosotros mismos, amenazar nuestra sensación de que somos merecedores y capaces de recibir y dar amor, respeto y admiración.

CÓMO LEERLO

Es el miedo a ser humillados, el miedo a la vergüenza o a la desaprobación profunda por parte de otros o de nosotros mismos.

Me echaron pero me llevo la grapadora porque eso hacen en las películas.



MIEDO A PERDER EL TRABAJO

MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO

¿Puedo mandar a mis amigos a hablar de mi libro en mi remplazo? ¿No? ¿Que si esto es un chiste? No.



MIEDO AL BULLYING/
MATONEO



Mejor no escribo nada y así nada sale mal.



MIEDO AL FRACASO

SI ME MUERO BORREN MIS CAPTURAS DE PANTALLA

MIEDOS DEL NUEVO MILENIO

Este tipo de miedos no necesitan explicación, nos persiguen cada tres minutos (culpa de las redes sociales y los teléfonos inteligentes) y a veces no nos abandonan ni en sueños.

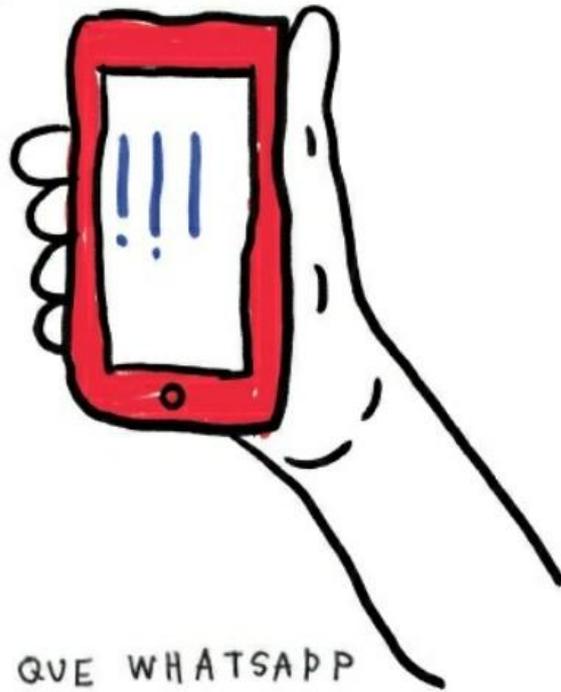
pueden leerse como se prefiera.

MIEDO A QUE LA CÁMARA
DEL COMPUTADOR / CELULAR
ESTÉ SIENDO USADA COMO
HERRAMIENTA DE ESPIONAJE



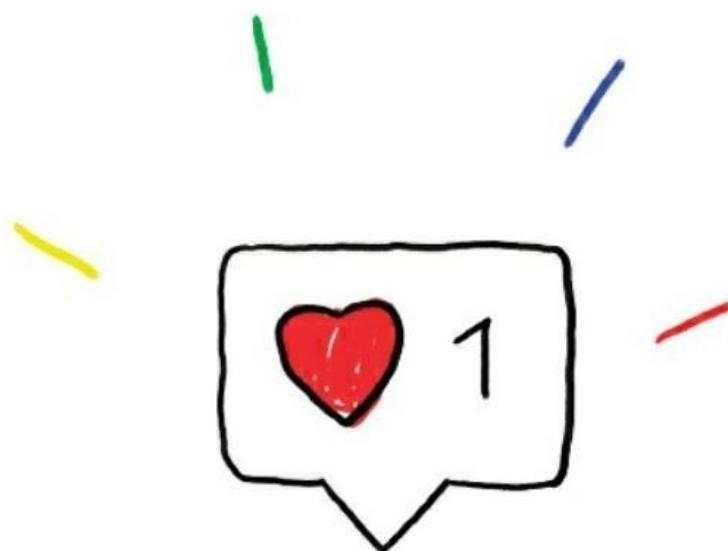
NOTIFICACIÓN

La chica a la que le hablaste acaba de tomarle una captura de pantalla a tu conversación y ahora está siendo analizada por todas sus amigas.



MIEDO A QUE WHATSAPP
COMIENZE A MANDAR
NOTIFICACIONES CUANDO
SE HACE UNA CAPTURA
DE PANTALLA

MIEDO A QUE EN UNA
SESIÓN DE STALKEO
DEMOS UN LIKE
INVOLUNTARIO, USUALMENTE
A UNA FOTO SUBIDA HACE
593 DÍAS



Dibuje / escriba aquí algunos de sus
más grandes miedos del nuevo
milenio:

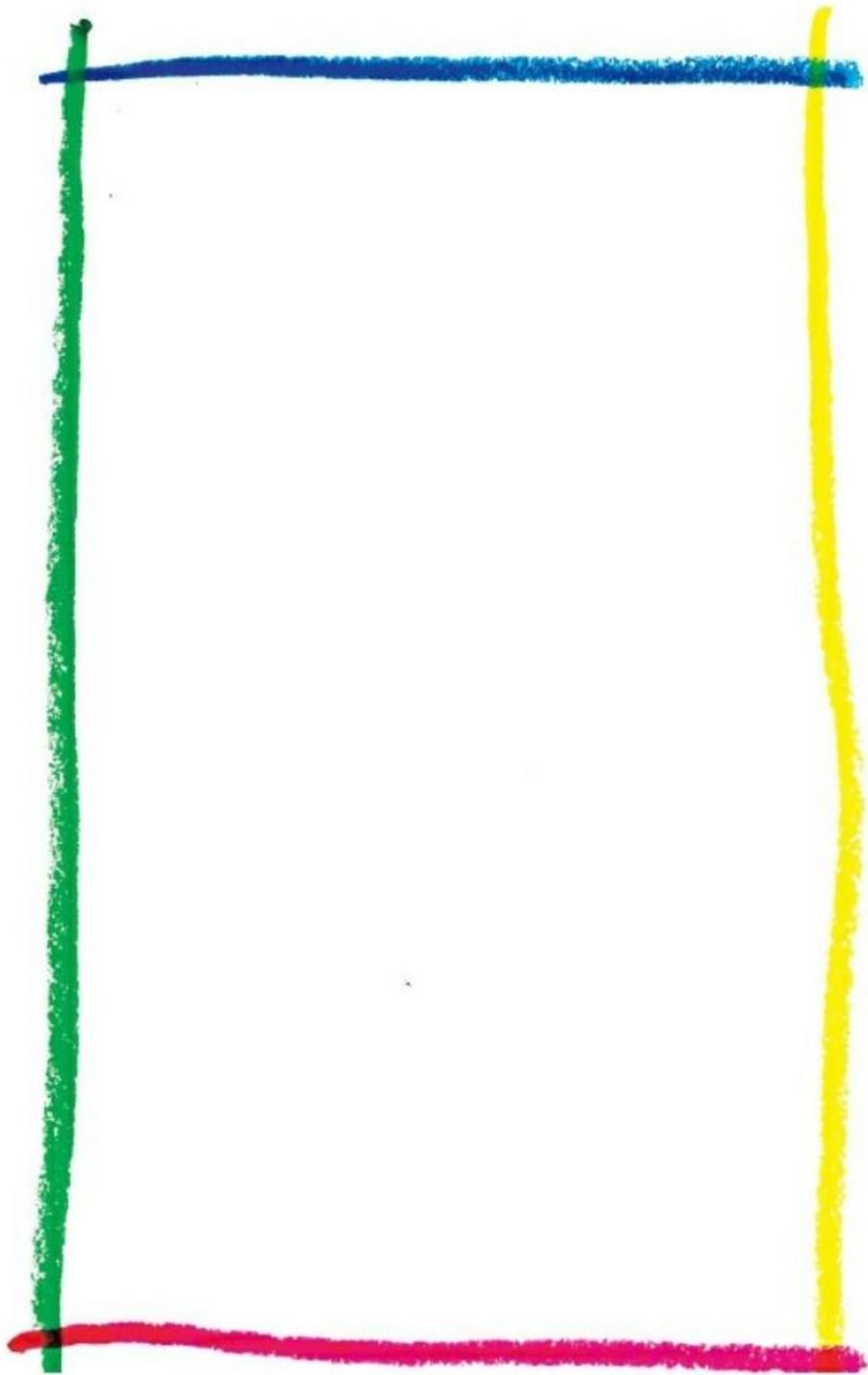
Para este punto es probable que esté pensando que el título de este libro mejor debería ser: "COMPENDIO DE MIEDOS Y CÓMO SOBREVIVIR A ELLOS PARA DUMMIES". La razón de esto es simple: sólo hay dos maneras de deshacerse del miedo. La primera es a través de su entendimiento profundo y la segunda es mirándolo a los ojos.

→ EJERCICIO

En la siguiente página usted deberá:

1. Hacer de cuenta que se está tomando un té / café / lo que sea con sus miedos.
2. Activar su versión más chismosa para sacarles MUCHA información.
3. Dibujar / escribir esa información. *
4. Tratar de ubicar, basado/a en la información obtenida, sus miedos en las categorías anteriormente mencionadas.

* El miedo es supremamente egocéntrico. Egocéntrico y catastrófico. Egocéntrico y catastrófico y exagerado. Trate de no hacerle mucho caso pero ~~oigalo~~ escúchelo MUY bien. No le lleve la contraria, más bien hágale creer que está en lo cierto, pero sepa usted que NO.



GRUPO DE APOYO

Dedicarnos a revisar a profundidad nuestros miedos puede ser una tarea intimidante, dolorosa a ratos, y sin duda muy miedosa. Pero en el miedo **NUNCA** estamos solos. En las próximas páginas encontrará los miedos de su grupo de apoyo (conformado por mis amigos y los suyos).

CON LA APROBACIÓN DE:





MARÍA ES UNA ILUSTRADORA TAN
INCREÍBLE QUE INCLUSO SI NO PUDIERA
VER HARÍA COSAS MARAVILLOSAS.

MARÍA LUQUE es una diseñadora gráfica argentina. Su libro "La mano del pintor" es una absoluta maravilla. Además de dibujar de manera prodigiosa, María tiene unas gafas muy lindas y un gran sentido del humor.



¿ESTO ES VARICELA, QUERIDA POWER PAOLA?

PORQUE DE SER ASÍ A MÍ JAMÁS ME
DIO CUANDO NIÑA Y AHORA TEMO QUE ME
DÉ ADULTA PORQUE DICEN QUE UNO
SE PUEDE QUEDAR CIEGO Y SI ME
QUEDO CIEGA NO PODRÍA LEER. NADA.
NISIQUIERA TUS LIBROS QUE ME
HACEN MUY FELIZ, LO CUAL,
ESPERO, TE DÉ FELICIDAD.

POWERPAOLA - artista plástica, ilustradora
e historietista. Es autora de libros como
"Virus Tropical", "La madre monte" y "Todo
va a estar bien", cuyo título es tan
genial que hubiera amado poder
usarlo en este libro.



MI PEOR MIEDO SON TODOS MIS MIEDOS
JUNTOS

HEIKITA 2017

MI MIEDO ES QUE A HERIKITA SE
LE OLVIDE QUE ES UNA GENIO.

HERIKITA - ilustradora y artista plástica caleña. Cuando veo sus ilustraciones, a veces siento que son dibujos de lo que pasa en mi cabeza. Ha sido mi amiga y aliada en el tema de la ansiedad. Su hija Ágatha es increíble y salvará el mundo cuando crezca. Creo.



MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO O CON GENTE QUE NO CONOZCO

YO TAMBIÉN, Y PARA ESO ME INVENTÉ
UN CÓDIGO QUE LES ESCRIBO A MIS AMIGOS
PARA QUE ME HAGAN LLAMADAS FALSAS
QUE ME SALVAN DE LA INTERACCIÓN
SOCIAL CON EXTRAÑOS. EL CÓDIGO ES:
ATAQUE DE ANSIEDAD

(EN VERDAD NO ES UN
CÓDIGO. ES LA REALIDAD,
PERO DECIRLE CÓDIGO LO
HACE SONAR TIERNO).

MILENA HACHIM - más conocida como
Milo, es mi amiga de Instagram y una
de mis ilustradoras favoritas. Vive en
Santiago de Chile, le gusta "Stranger Things"
y tiene el talento de dibujar los pines
más lindos del mundo.



ESTE DIBUJO ES DE ALBERTO MONTT.
NO, NO LE TIENE MIEDO A LOS ~~PAJ~~ QUE UNOS
PÁJAROS LO SEQUESTREN. LE TEME A
VOLAR (COMO YO O CUALQUIER PERSONA SENSATA
PORQUE LAS TURBULENCIAS DE LOS AVIONES NO
SON DE DIOS).

ALBERTO MONTT nació en Ecuador (cosa que descubrí escribiendo esta mini biografía) y en mi corazón es uno de mis chilenos favoritos. Ustedes probablemente lo conocen por DOSIS DIARIAS, su brillantes y famosas viñetas. Yo lo conozco por el ser humano que a todo me responde: "NERD".



PERDER LA MEMORIA

POR CATALINA BU

SI ESTO LE PASARA A "LA CATA" LE HARÍA
UN VIDEO COMO EN "50 FIRST DATES"
PORQUE PARA ESO ESTÁN LOS AMIGOS.

CATALINA BU - más conocida como
"La Cata" - es la autora de "Diario de un
solo" (volumen 1 y 2), libros a los que
siempre vuelvo cuando necesito sentirme
feliz. Es una gran ilustradora, amiga y
madre de Moño, su perrito.



SPOILER ALERT

CONTIENE INFORMACIÓN

DEL FINAL DEL LIBRO.

NICOLÁS SE METIÓ EN MI CEREBRO E

HIZO TODO ESTE LIBRO EN UN DIBUJO.

GRACIAS, NICOLÁS.

NICO GONZÁLEZ - ilustrador y excelso dibujante chileno. Desde que tiene consciencia ha tenido un lápiz en la mano. Mi dibujo favorito suyo es uno que hizo de Selena y que yo intenté copiar de manera infame en este libro.

RECUERDOS TENEBROSOS POR MIS AMIGOS

Respire.

Respire con la parte alta de su pecho.

Respire rápido. Inhale.

Exhale.

Respire a pesar de que sienta que un elefante se ha sentado en su pecho.

Le dicen que está bien. Que todo va a salir bien, y sin embargo a metros de usted un auditorio se empieza a llenar de gente. Gente que está ahí para verlo en el escenario, y usted tiene que hablar para ellos. Tiene que hacerlo bien. Ellos pagaron para estar en ese auditorio y usted tiene que cumplir. Algunos pesos compran su tranquilidad, su capacidad de hablar de manera coherente.

Le dicen que está bien. Que todo va a estar bien, pero no sirve de nada, así que meta sus manos en los bolsillos para que nadie sepa que tiemblan.

El miedo, este miedo que llaman pánico escénico, es muy parecido al miedo a morir. Es un rezago evolutivo, es mi yo de las cavernas preparado para matar o huir. Los músculos tensos para lanzar la piedra o emprender la huida. Las pupilas dilatadas como platos porque la visión se concentra en el horizonte, donde podré dejar atrás al dientes de sable que amenaza con devorarme. Lo que tengo enfrente, el papel que debo leer en el escenario, por ejemplo, es una mancha borrosa.

Me dicen que está bien, que voy a estar bien, y sin embargo corro al baño. He leído, demasiadas veces, que esto no es más que un malentendido biológico. Estoy a punto de entrar a un escenario en el que nada grave me puede ocurrir, pero mi cuerpo está convencido de que se encuentra en la sabana africana. Así que trato de engañarlo, de hacerlo entrar en razón.

Respiro. Respiro y trato de hacerlo por la nariz. Inhalo y exhalo. Asumo la posición de la Mujer Maravilla –piernas levemente abiertas y manos sobre mis caderas– para decirle a mi cuerpo que estamos bajo control. Que todo está bien. Mi cuerpo me responde con náuseas. Y entonces debo salir. Debo entrar al auditorio lleno de dientes de sable. Saludo. Digo que estoy feliz de estar acá.

Feliz, digo.

El miedo se pliega sobre sí,
se pliega sobre sí,
se pliega sobre sí.

Hasta que finalmente es tan pequeño que podría guardarlo en mi bolsillo.



Alejandro Gómez Dugand

La primera decisión autónoma que tomé en la vida fue que a las cortinas de mi cuarto las debía atravesar la luz. Digo que es la primera porque no recuerdo muchas más cosas de esa época. Mi hermano me exiliaba de nuestro cuarto con la franca excusa de la independencia, mamá me mostraba gamas de azul y violeta para pintar las paredes, y yo lo único que le pedía a esos catorce metros cuadrados era que no fueran oscuros.

Esa decisión, como muchas otras que habría de tomar con el pasar de los años, no me hizo bien. Tal vez si las ramas de los árboles proyectadas en las cortinas no se parecieran tanto a las garras de los enemigos, o si la luz cálida de la calle bogotana pudiera domesticar el frío, quizás si yo no fuera siempre la última en quedarse dormida, no me habría dado tanto miedo.

Me recuerdo temblando. Recuerdo el pasar de lo que para mí eran horas tratando de llegar a la cama de mis papás sin que se despertaran. Apoyarme sin peso en el lado de la cama de mi mamá, recostar mi espalda contra la suya y sentir su calor de persona que vive, de persona que respira, de persona que duerme. Recuerdo el alivio con el que finalmente me quedaba dormida a su lado.

No importaba que las sombras de los árboles en mi ventana fueran proyectadas por una luz, para mí la oscuridad, hasta la noche de hoy, ha sido siempre el terreno de lo posible. La posibilidad de que todos a los que amo se queden dormidos y no despierten más. La posibilidad de que las ramas de los árboles me agarren con sus brazos articulados y me abracen hasta la asfixia. La posibilidad de que al cerrar los ojos todo desaparezca para siempre. La posibilidad de que una oruga peluda se me meta a la boca si duermo con ella abierta. La posibilidad de que al acercarme a su cama, el pecho de mi madre no se mueva, no respire. Nada me aseguraba que mi familia, horizontal e inconsciente al otro lado de las paredes pintadas de violeta, estuviera con vida.

Hasta ahora siempre ha amanecido, y la oscuridad ha traído consigo posibilidades menos 155

terribles. La posibilidad de acercarse a otro cuerpo y sólo percatarse de él ante el roce de las pestañas, la posibilidad de percibir más con la piel que con los ojos. La posibilidad, finalmente, de la luz. Y la certeza de que no existir debe parecerse mucho a cerrar los ojos y no poder verse por dentro, porque está oscuro.

Alejandra Algorta

Sé exactamente qué le pediría al genio de la lámpara de Aladino si se me apareciera. Lamentablemente, entre mis deseos no se encuentran la soberanía de la dignidad humana y la justicia social o el acceso ilimitado a profesionales de salud mental para los líderes mundiales. Tampoco una casa llena de cachorros Corgi para que me alegren los malos días o la erradicación total de la celulitis que me acompaña desde que cumplí doce años. Mi único deseo para el genio es mucho más simple: ser el tipo de persona que cuando se recuesta en el reposacabezas de la silla de un avión se queda dormida.

Lista de cosas que he dejado de hacer por tenerle miedo a los aviones: asistir al Festival de Poesía de Medellín, tomar un semestre de intercambio en México, pasar vacaciones en islas paradisíacas con mis amigos, conocer Australia.

Lista de cosas que he hecho para dejar de tenerle miedo a los aviones: tratamientos psicológicos desde los veinte años, reiki, terapias de hipnosis, psicoanálisis, sobredosis de Mareol, sobredosis de whisky, meditación.

Lista de cosas que han funcionado para dejar de tenerle miedo a los aviones: ninguna.

Es un miedo que ha crecido conmigo. Hoy en día no evito los aviones, me obligo a tomarlos a pesar del malestar psíquico que me causan. Hay momentos en los que genuinamente me relajo y disfruto del vuelo, como bien lo ordena la tripulación antes del despegue, y me maravillo del milagro de la aviación. Pero hay otros en los que la más mínima turbulencia me pone en un estado de alerta en los que las manos no dejan de sudarme y siento que se me corta la respiración. Hay momentos en los que le temo muchísimo al despegue y hay otros en los que me imagino que el avión es un pájaro gigante que me ha tragado y que juntos levantamos vuelo. En ocasiones he disfrutado muchísimo el aterrizaje y me gusta la vista aérea propia de cada ciudad —Ciudad de México como una ola de concreto que se rompe en medio del desierto, Bogotá que irrumpe en medio de una sabana verde que parece una colcha de retazos—, pero también he sentido que esos momentos de descenso son una agonía. Antes era incapaz de concentrarme viendo películas, ahora sólo puedo viajar con relativa tranquilidad si estoy equipada con una buena dosis de chick flicks.

Siento que mi miedo encontraría alivio si pudiera quedarme profundamente dormida apenas me monto en un avión. Pero eso nunca, jamás de los jamases, ha pasado.

Gloria Susana Esquivel





PÁNICO Y
PARÁLISIS

TÉCNICAS DE EVASIÓN

“Esa forma de querer parece tan fuerte cuando soy tan frágil, que al final todo el mundo acaba creyéndome”. Delphine de Vigan

Entendí mi fobia, sí. Pero no sin antes habitar por demasiado tiempo una prisión que yo misma construí y que en vez de barras forjadas en hierro estaba hecha de técnicas de evasión, rituales, manías y compulsiones. Esa cárcel me tuvo cautiva y se convirtió en parte de una geometría invisible que me atravesaba y se extendía a todo lo que me tocaba, todo lo que me rodeaba, todo lo que hacía parte de mi mitología personal.

Cuando cumplí dieciocho años le dije a Mamá que era hora de irme de Cali, de abandonar la ciudad y esa casa de ladrillos expuestos en la que hemos vivido desde siempre y a la cual amo y odio por igual. Abandonaría ese lugar seguro que conozco de memoria. Podría reproducir cada centímetro de esa casa si supiera dibujar casas. El *sticker* del álbum de la Barbie que todavía está pegado en la puerta de mi clóset, la grieta que se hizo en la esquina superior izquierda del cuarto de mi hermano cuando tembló en el 98, el cajón de madera oscura debajo del televisor de Mamá donde guardamos todas las fotos familiares y cuya manija se extravió hace mucho, así que para abrirlo debía bajar hasta la cocina en busca de un cuchillo con el que pudiera hacer fuerza por el borde de arriba hasta que el cajón cediera. Soy la única que abre ese cajón, y aunque contenga siempre las mismas fotos, cada vez que voy a Cali lo visito, como un ritual para volver a mí.

Acá es cuando confieso que todo conocimiento sobre mí misma, sobre mis miedos y mis emociones es un conocimiento tardío. Siempre llego tarde a lo que siento y siempre llego de última. Tengo la capacidad de contener emociones, de ignorarlas sistemáticamente y de manera tan efectiva que me sorprende a mí misma. Hasta que exploto. Usualmente en el sofá de Gloria y Alejandro donde lloro desconsolada repitiendo una y otra vez que desconozco la causa de aquel dolor hondo que me consume. Y entonces a Gloria y a Alejandro les toca hacerme un resumen de la obviedad de la situación, me explican al detalle los pormenores de mi propia existencia y exponen los sentimientos que con tanto empeño mi inconsciente ha tratado de ocultar.

Por ejemplo, jamás procesé el miedo de dejar a Mamá y a la Mamma1 e irme a vivir sola. Jamás supe enunciar el vacío que sentí, el miedo de perderlas o de que me abandonaran, el miedo a que se olvidaran de mí. Le exigí a Mamá que dejara mi cuarto

intacto, que no tocara nada, ni uno solo de los recortes adolescentes o las letras de las canciones de Alanis Morissette que tenía pegadas en las paredes. Le prometí a la Mamma que iba a ser la mejor para hacerla sentir orgullosa. En la medida en que mi cuarto se mantuviera intacto y la Mamma confiara en mí, yo tendría un hogar y una familia; una raíz, un centro.

Mientras tanto me esforcé en vivir una vida universitaria normal que de normal no tenía nada. Mi fobia al vómito se exacerbó. Comencé a tomar medicinas para evitarlo como si fueran mentas. Una pastilla para sobrevivir al mareo generado por las curvas de la avenida que me llevaba a clases todos los días a las ocho de la mañana. Una pastilla para las náuseas provocadas por los nervios que me producía un examen. Otra pastilla después de almorzar, sólo por si acaso.

Tomé un promedio de seis o siete pastillas diarias por lo menos durante dos años, hasta que una amiga nutricionista me dijo que si seguía a ese ritmo iban a terminar por no hacerme efecto nunca más. Abandoné entonces esa manía, no porque me pareciera un hábito exagerado que tendría consecuencias nefastas para mi salud y que merecía una revisión psicológica, sino por el miedo mismo a que en una emergencia no funcionaran ni tuvieran el efecto mágico de evitar que vomitara.

Esa excesiva ingesta de pastillas antieméticas fue la técnica de evasión para no enfrentar mi miedo más grande: saberme sola. Y durante mi vida he tenido muchas, cada nueva técnica más sofisticada que la anterior, pero todas con el mismo fin: apaciguar el miedo, silenciarlo. Lograr enmudecer las heridas. Lograr salir (falsamente) victoriosa de los desastres. Lograr prolongar la ceguera voluntaria, permitirme esquivar mis verdaderos sentimientos.

Todas estas técnicas funcionaron con relativa efectividad, hasta que la Mamma se enfermó.

1 Mi tía. La hermana mayor de Mamá. Su mejor amiga. Mi segunda madre. La mujer que hizo las veces de papá cuando yo no tenía papá. La mujer que hizo las veces de papá cuando Papá se fue. Mi ejemplo, mi gran amor, mi vida.

EL MIEDO CIEGA, DIJO LA
CHICA DE GAFAS OSCURAS.
SON PALABRAS CIERTAS,
YA ÉRAMOS CIEGOS EN
EL MOMENTO QUE PERDIMOS
LA VISTA, EL MIEDO NOS
CEGÓ, EL MIEDO NOS MANTENDRÁ
CIEGOS.

JOSÉ SARAMAGO
Escritor
Ateo empedernido
Le teme al olvido



El miedo puede ser una respuesta natural (y sana) a muchas ~~+~~ amenazas. Pero también puede ser una cárcel. Una prisión que construimos con esmero para no atrevernos a cambiar patrones, a perseguir sueños, a lanzarnos al abismo ~~en~~ de lo desconocido. El miedo suele ser ~~+~~ uno de los métodos más efectivos de autosabotaje, la manera más exitosa de quedarnos para siempre en zonas de confort disfrazadas de bienestar (~~+~~ cuando en realidad siempre terminan por hacernos daño).

Este es el tipo de miedo que nos paraliza, nos amarra, nos susurra al oído que tiene mucho poder, que es demasiado grande, que no lo podemos vencer.

MENTIRAS.

LISTA DE COSAS QUE HE DEJADO DE HACER POR MIEDO

1. Viajar a Australia, Pasto o Providencia (miedo a los aviones).
2. Ir a paseos con mis amigos, conocer el Nevado del Ruiz, ir a la Basílica del Señor de los Milagros de Buga para pedir cosas como: no tener más estrías, ser alguien que le gusta madrugar o poder comer lo que sea sin engordar (miedo a marearme en un carro).

3. Hablar sobre mis miedos (miedo a que al enunciar un miedo se haga realidad).
4. Decirle a P. lo que realmente siento con respecto a su olvido (miedo a la confrontación).
5. Ser honesta con B. con respecto a cómo sus actos me hirieron (miedo a la vulnerabilidad, miedo al ridículo).
6. Cruzar el Brooklyn Bridge (miedo a las alturas, miedo a cruzar la calle).
7. Comer cosas como: ostras, cesos, tartar de lo que sea (miedo a vomitar).

LISTA DE COSAS QUE HA DEJADO DE HACER POR MIEDO

1.

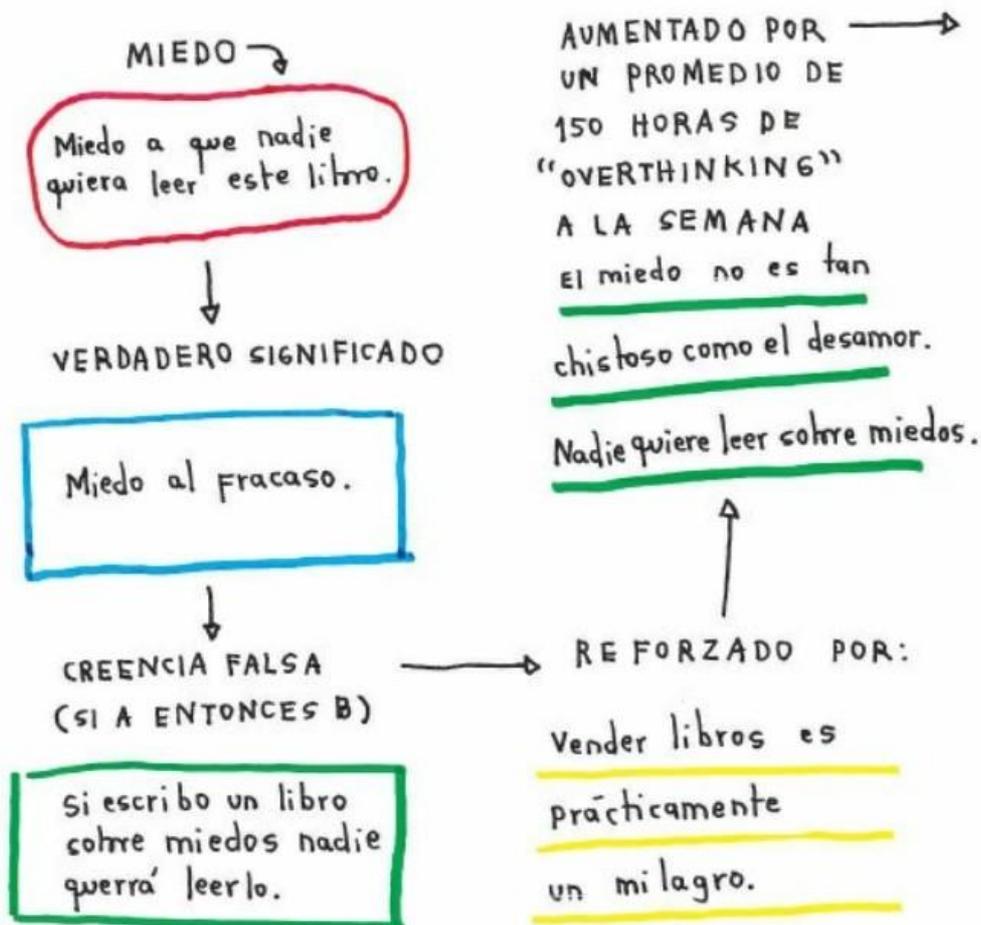
2.

3.

4.

5.

SISTEMA OPER



ATIVO DEL TERROR

INCERTIDUMBRE/
FALTA DE CONTROL

¿Este libro es buena
idea? ¿y si sólo lo
compra mi mamá?



DESEO DE QUE A
ENTONCES B NO
SE MATERIALICE

Los libros que no
se venden se pican
como la basura. Yo
no quiero que este
libro vaya a la picadora.



CREENCIA DE QUE
SI HAGO D ENTONCES
(A → B) NO SERÁ
POSIBLE

Si no escribo un libro
sobre miedo que da miedo,
nada malo pasará.

ACCIÓN

1. OPCIÓN SEGURA:
No escribo el libro

2. SALTO AL VACÍO:
Lo escribo



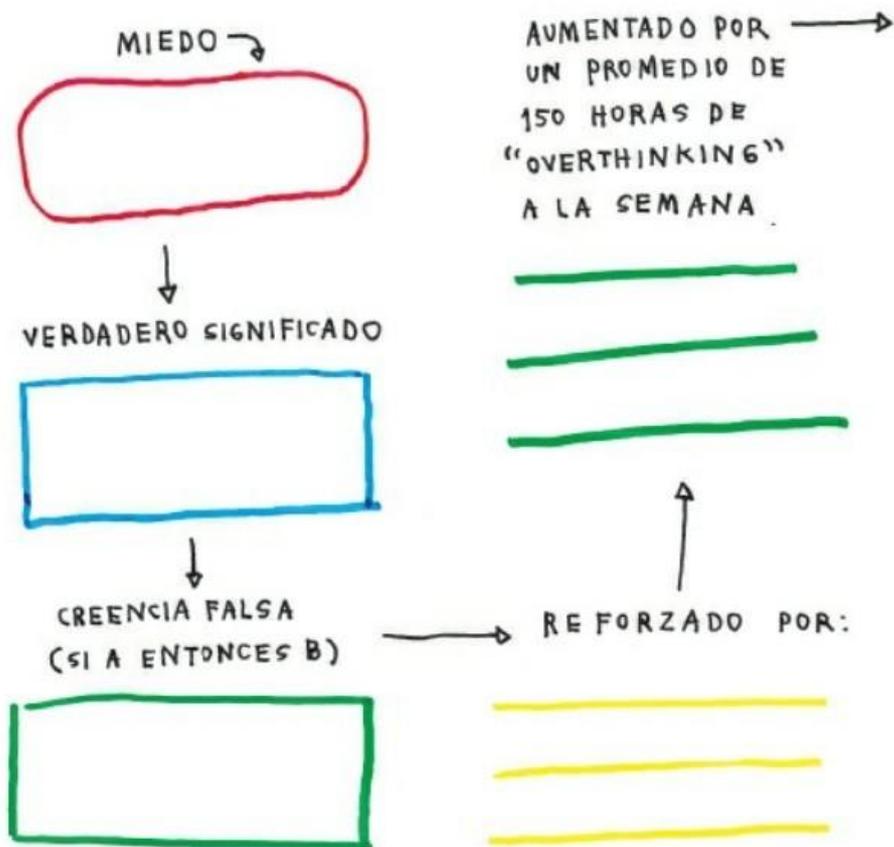
INTERVENCIÓN
DE AMIGOS A
TRAVÉS DE UN
GRUPO DE
WHATSAPP

"Amiga, deja de
pensar y escribe.
chao."



SISTEMA OPER

Llene este sistema operativo con uno
si se anima tómelo una foto y súbala



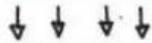
ATIVO DEL TERROR

de sus miedos para entender cómo opera.
a Instagram para vencer el miedo en grupo.

INCERTIDUMBRE/
FALTA DE CONTROL



DESEO DE QUE A
ENTONCES B NO
SE MATERIALICE



CREENCIA DE QUE
SI HABO D ENTONCES
(A → B) NO SERÁ
POSIBLE



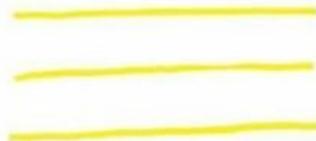
ACCIÓN

1. OPCIÓN SEGURA:

2. SALTO AL VACÍO:



INTERVENCIÓN
DE AMIGOS A
TRAVÉS DE UN
GRUPO DE
WHATSAPP



MIEDO COMO AUTOSABOTAJE

Así funciona ~~alg~~ lo que me gusta llamar el CICLO VICIOSO DE LA PRISIÓN DEL TEMOR.



* Aplica para miedo a la intimidad, miedo al compromiso, etc.

MÉTODOS PARA ROMPER EL CICLO VICIOSO DE LA PRISIÓN DEL TEMOR

* UNO

Concéntrase en el miedo. Comprenda de dónde nació. Sepa que si algo salió mal alguna vez, no tiene que ser así siempre.

* DOS

Entienda que el fracaso es necesario para el éxito. Sí, los saltos al vacío (en el amor, en el trabajo, en los cambios de vida) dan miedo. Pero si algo no funciona NO será el fin del mundo. Todo lo contrario, le ayudará a crecer, a hacerlo mejor la próxima vez.

* TRES

Piense que la vida entera es ensayo y error. Esto puede sonar reduccionista o cruel en algunos casos. En el amor, por ejemplo, pero así es. Si una relación (o un intento de) no funcionó, por favor NO piense que siempre será así.

Es doloroso, pero haga un recuento de las cosas que aprendió, y en vez de quedarse paralizado por el miedo, ~~se~~ atreva de nuevo y utilice la información que ya tiene en vez de buscar excusas para permanecer en un lugar seguro.

KIT ANTI MIEDOS

Lleve este kit con usted en todo momento (o al menos no lo olvide nunca). Sirve para apaciguar temores, calmar pesadillas y recordarle que sus ganas son más grandes que sus miedos.

PLAYLIST PARA HACER TODO AQUELLO QUE TE DA MIEDO HACER

Adiós miedo. Hola valentía. Use este playlist cada vez que sienta que el miedo se apodera de usted y dígame: "Amigo, no te vistas que no vas".

- > Soy yo - Bomba Estéreo
- > Burn - Ellie Goulding
- > Bulletproof - La Roux
- > Run the World (Girls) - Beyoncé
- > The Greatest - SIA feat. Kendrick Lamar
- > I Feel It All - Feist
- > It's My Life - No Doubt
- > A quién le importa - Alaska y Dinarama
- > Pelo suelto - Gloria Trevi
- > Cuando pase el temblor - Soda Stereo
- > Pero qué necesidad - Juan Gabriel
- > Ríe y llora - Celia Cruz

- > Oye, abre tus ojos - Wilfrido Vargas
- > Penas al viento - Sergio Vargas
- > La vida es un carnaval - Celia Cruz
- > Ella - Bebe
- > Green Light - Lorde
- > I Wanna Get Better - Bleachers
- > Unstoppable - SIA
- > Feel Good Inc. - Gorillaz
- > The Zephyr Song - Red Hot Chili Peppers
- > The World's Greatest - R. Kelly
- > stronger - Britney Spears
- > Firework - Katy Perry
- > I want to Break Free - Queen
- > Safe and Sound - Capital Cities
- > Man in the Mirror - Michael Jackson
- > Luz azul - Aterciopelados
- > Sale el Sol - Shakira
- > Pokito a pokito - Chambao

Escriba aquí su playlist personal:





















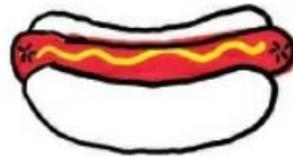




LISTA DE PELÍCULAS + LIBROS* QUE
LE HARÁN DECIR: "SI X PUDO, YO
PUEDO"



EL VIAJE DE CHIHIRO



LA CONJURA
DE LOS NECIOS*

de John
Kennedy
Toole



TO KILL A MOCKINGBIRD

I'M SLUTTY
BUT I'M A
GOOD
PERSON

TENGO MIEDO*
de Ivar Da Coll

LOLA VERSUS

UMAMI*

de Laia
Jufresa



FRANCES HA



VALIENTE

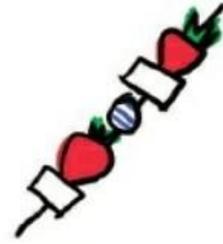
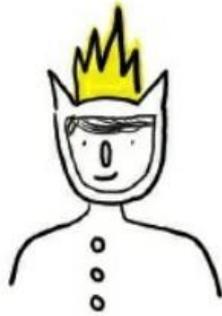
LA DELICADEZA*
de David
Foenkinos



MALDITO KARMA*
de David Safier



GRAVITY



MERMAIDS

DONDE VIVEN LOS MONSTRUOS*

de Maurice Sendak



EN BUSCA DE LA FELICIDAD



RISE OF THE GUARDIANS

MIS GANAS

SON MÁS

GRANDES

QUE MIS

MIEDOS

INSTRUCCIONES

Recorte este afiche. péguelo en la
puerta de su cuarto / oficina / baño
de la casa de su novio/a.



MIEDO AL
MIEDO

VIDAQUE SE DESBORDA

Siempre nos contamos una historia. No existe tal cosa como la verdad. La realidad o los hechos se nos escapan porque nos atraviesan mediante procesos narrativos, siempre, sin excepción. Las cosas nunca son simplemente lo que son, siempre son una ficción, y esta es la mía:

Tengo manos temblorosas. Mi amigo Julián dice que son manos de tía abuela cada vez que vamos a comer y llega el momento incómodo en que tengo que pasar un plato de ensalada de un extremo de la mesa a otro, o cuando intento darle de comer a Martín, su hijo de tres años y una de mis personas favoritas. Mamá nunca dice nada pero me mira con cara de: así comenzó la enfermedad de la Mamma y tú deberías ir a un neurólogo. Alejandra no me dice nada. Gloria no me dice nada. Las pocas veces que Alejandro comenta algo dice que mis manos son pesadas, que soy torpe y brusca. Yo me río de mi pulso inestable, hago chistes. Digo: mis manos son manos de persona malita de los nervios.

Ellos se ríen, pero yo no me río.

Perdí la cuenta de cuántos años duré diciendo eso: soy malita de los nervios. Como si fuera una condición graciosa e inherente a mi ser, una pequeña molestia que se curaba con agua de cidrón o toronjil, con un par de gotas de Rescate. Pero no existe nada más desgastante que mantener una mentira emocional. Fueron demasiados años los que pretendí en vano estar en control de mí misma y del caos que me rodeaba. Debía mantenerme entera, en una sola pieza, ignorar el origen del desasosiego que habitaba mi cuerpo desde siempre. Mantenerme unida, cosida por un hilo débil que en cualquier momento se deshacía o era reabsorbido por mi propio cuerpo dejándome rota, desbaratada.

Aguanté todo cuanto pude, ignoré sistemáticamente todos mis dolores y angustias. Cultivé un falso sentido de resiliencia y me dije a mí misma que tenía la impresionante capacidad de salir invicta de toda clase de situaciones adversas. Jamás me quebré como debía hacerlo cuando comencé a ver a la Mamma enfermarse a una velocidad atropellada. Primero caminaba inestable, se sostenía de las paredes, hablaba poco. Después llegó el caminador y su indiscutible terquedad: ella podía sola. Pero no pudo sola y comenzó a derrumbarse. Ella, que era el centro de la familia, la definición de palabras como fortaleza, muralla, esplendor. La que nos mantenía unidos, la razón por la cual me paraba cada mañana a dar mis batallas, a buscar con vehemencia hacer realidad mis sueños para mantenerle la promesa de que yo todo lo podía.

Recé todas las noches y lloré. Lloré mucho, pero no lo suficiente. Quise creer con cada centímetro de mi cuerpo que la Mamma iba a estar mejor. Me aferré a esa promesa hasta el último momento. Mientras tanto ella ya no podía respirar sola. Le hicieron una traqueotomía una noche mientras yo dormía, lejos de Cali. Siempre estuve lejos en todos sus momentos críticos. Tenía que trabajar, tenía que escribir, tenía que hacer una cosa o la otra, y si no tenía nada que hacer, algo me inventaba. Me decía a mí misma que eso era lo que ella querría que yo estuviera haciendo, pero la verdad es que no tenía las fuerzas suficientes para soportar verla así. Fui cobarde.

Con cada visita las cosas empeoraban. Primero los tubos en su garganta, su hablar agitado, las máquinas en su cuarto que hacían ruidos espeluznantes, ruidos de hospital, ruidos de persona irreversiblemente enferma. El séquito de enfermeras. Las veces que tuve que verla en cuidados intensivos. El camino doloroso que llevaba a su cuarto, mi corazón rebotando en mi pecho, en mis oídos, en mis manos. Mi cuerpo entero preparado para lo peor. Pero entonces abría la puerta y ella sonreía, y trataba de hablarme a pesar de las imposibilidades y decía cosas como “Malita, ayúdame a mover mi sapito”, y yo le decía “Mamma, cuál sapito”, y ella me decía “Malita, mi mano, está tan hinchada que parece un sapo”, y yo me reía y después me soltaba a llorar, conmovida por sus gestos de ternura, por su humor elaborado que parecía tener un solo fin: lograr que yo no me desmoronara, convencerme de que así ella no pudiera hacer ya nada y estuviera atrapada para siempre en su propio cuerpo, todo iba a estar bien.

Hubo momentos en que la voz no le salió. Ella me hablaba en silencio, gesticulando, moviendo los labios largo y despacio. Mamma, no te entiendo. Y ella volvía a la voz muda. Y yo a tratar de leerle los labios sin éxito. Mamma, perdóname, no entiendo. Entonces ella cerraba los ojos, llena de rabia y frustración. Yo le daba un beso en la frente y le prometía volver al día siguiente. Salía del cuarto, me despedía con una sonrisa de las enfermeras y les daba las gracias, para después encerrarme en el baño a llorar sola, silenciando los sollozos, tratando de que nadie se diera cuenta de ese llanto, ni siquiera yo, sobre todo yo no.

No fue sólo la enfermedad de la Mamma, fue el divorcio de mis padres, la manera como se quebró mi familia para siempre, los dolores de Mamá, los problemas de mi hermano y otro montón de situaciones que tendrían que haberme llevado a una crisis emocional rotunda. Pero no fue así. En vez de afrontar la realidad y todas aquellas verdades existenciales que se paseaban frente a mis ojos reclamando atención con urgencia, yo me convertí en una experta en sentimientos reprimidos y me inventé una realidad alterna donde nada malo (realmente malo) podría pasar.

Pero, como dije antes, no hay nada más agotador que mantener una mentira emocional. La situación ya era insostenible, mi vida entera era insostenible, mi falsa estructura psicológica colapsó. Comencé a despedazarme por partes. El dolor se iba asomando por pequeñas grietas convertido en ansiedad. Todos mis miedos se fueron exacerbando de a

poco mientras se gestaban nuevos al mismo tiempo. Antes me daba miedo volar, ahora no podía soportar un vuelo sin que se me salieran las lágrimas y me dieran ganas de gritarle al piloto: “Pare ya, no puedo más, yo me bajo aquí en la mitad de la nada. Estar atrapada en este aparato gigante que en cualquier momento me puede llevar a la muerte es peor que la idea de salir volando por una ventana, por decisión propia, a treinta mil pies de altura”.

Siempre me dio miedo cruzar la calle, pero ahora tenía que llamar a Alejandro, a las diez de la noche, para que se quitara la pijama y fuera a recogerme del otro lado de la Séptima, pues esta era la única manera en la que podía cruzar para llegar a mi casa sin morir atropellada o por culpa de un ataque de pánico.

Porque comenzaron los ataques de pánico. Por todo y por nada. Ataque de pánico tomándome un café con una amiga. Ataque de pánico en una reunión de trabajo. Ataque de pánico en la mitad de una discoteca. Ataque de pánico en medio de mi sala. Ataque de pánico porque me dolía un brazo, lo que podría más bien ser un infarto, lo que podría matarme. Ataque de pánico por tener un virus estomacal, que me generaba náuseas y que podía hacerme vomitar. Ataque de pánico al cruzar el puente de una avenida.

La vida se convirtió en un terreno frágil, quebradizo. No le dije nada a nadie. No escribí jamás lo que sentía. Si escribía en un pedazo de papel que sentía ansiedad, entonces de verdad tendría ansiedad. La vida comenzó a desbordarme. No soportaba estar en espacios cerrados, no soportaba estar en cualquier lugar o en cualquier circunstancia que me obligara a estar presente, que me impusiera la violencia de permanecer en un sitio en contra de mis terribles ganas de salir corriendo. Eso significaba que cosas básicas como ir a una cita médica eran una tortura. Me costaba concentrarme, pensaba en la vez que le dije a alguna amiga del colegio alguna cosa absurda que me hizo quedar en ridículo cuando tenía trece años. Pensaba en cosas así por demasiado tiempo. Pensaba que no podía ser débil, que nadie iba a quererme si me mostraba así como estaba: rota. Pensaba que todo lo que hacía estaba mal, que podría haberlo hecho de otra manera. No podía ver ya nada afuera, mi mundo interior era una maraña constante que tenía que desenredar, ejercicio que absorbía toda mi atención. Tomar cualquier decisión, por fácil que pareciera, era una tarea imposible. Estaba cansada todo el tiempo. Comer me daba ansiedad. Respirar me daba ansiedad. Hablar me daba ansiedad. Sólo soportaba estar en la seguridad de mi casa.

Estallé. Esta vez en el taxi de regreso del trabajo a la casa. Comenzaron las palpitaciones, la taquicardia. Después comenzó la sudoración excesiva, sobre todo en las manos, que trataba de controlar rozando las palmas contra los muslos, en un movimiento repetido y constante. Me comenzó a doler la cabeza de una forma particular, imposible de describir. Me dolían también los ojos, los dedos de la mano derecha, la boca del estómago, las piernas de tanto apretarlas en un entrelazado forzoso que desafiaba la elasticidad de mi cuerpo, y cuyo sentido era darme una sensación de contención, una sensación de (falso)

bienestar, una sensación de que no iba a salir corriendo a tirármelo a un carro, de que no iba a enloquecer, de que no iba a perder definitivamente el control de mí misma. El dictamen de mi mente, en ese momento, débil y enferma, era que mientras mis piernas se siguieran abrazando con ese fervor antinatural, todo iba a estar (más o menos) bien.

Logré sobrevivir a ese, el peor de todos los ataques de pánico, no sin antes llegar a mi casa, derrumbarme en el suelo a llorar y pedir a gritos ayuda.

Ayuda.

ME PARECE QUE NUNCA NOS PREGUNTAMOS
SERIAMENTE POR QUÉ EL NERVIOSO
SUFRE MUCHO MÁS Y MÁS INTENSAMENTE
LOS SÍNTOMAS DEL MIEDO. TAL VEZ SE
PENSÓ QUE ERA UNA CUESTIÓN DE
CURSO. ES HABITUAL CONFUNDIR LAS
PALABRAS "NERVIOSO" Y "ANSIOSO"
COMO SI SIGNIFICARAN LO MISMO. ESO ES
INJUSTIFICABLE. HAY PERSONAS
ANSIOSAS QUE NO SON NERVIOSAS Y
PERSONAS NERVIOSAS QUE SUFREN
DE MUCHOS SÍNTOMAS PERO NO DE LA
TENDENCIA A LA ANSIEDAD.

SIGMUND FREUD

Padre del psicoanálisis

Coleccionista de antigüedades

Le temía a las armas de fuego

NUNCA SÉ SI LO QUE
TENGO ES HAMBRE,
MIGRAÑA, MAREO, O
UN ATAQUE DE ANSIEDAD



ADVERTENCIA

Teniendo en cuenta que la ansiedad es una cosa muy seria, considere lo siguiente:

- > - Es mejor consultar con un especialista antes de confundir un susto muy satánico con ataques de pánico y ansiedad.
- > - Este capítulo no reemplaza el manejo adecuado de la ansiedad con un especialista.
- > - Por favor no se medique sólo porque a mí me parece buena idea, si tengo un ataque de pánico suelo perder la capacidad de reconocer las buenas ideas.

- > Las palabras aquí escritas están pensadas para hacerlo reír, para consolarlo, para que sepa que NO está solo. POR FAVOR no las tome como un posible diagnóstico (es tentador, yo sé, pero para eso existen los psiquiatras).
- > Usted es usted y yo soy yo y la ansiedad es diferente para cada persona. Cada quien resuelve este lío como mejor puede, o como su especialista de confianza lo indique.

(ALGUNAS) COSAS QUE NO SON ANSIEDAD

① Sentir nerviosismo general ante situaciones como: una entrevista de trabajo, una presentación en público, responder un mensaje de la persona que le gusta, ir a una cita con el/la desconocido/a de Tinder o cualquier otra situación que está predestinada a hacernos sudar las manos.

② Sentirse saturado por intentar conquistar el mundo, comer saludable, responder los veinte chats de Whatsapp que tiene activos, ser buen amigo, ser buen novio/a, e intentar reciclar y tratar de hacer ejercicio TODO al mismo tiempo (esto es sólo la vida moderna o lo que mi mamá llama ESTRÉS).

- 3 Sentir pánico ante la idea de ir tarde en la vida porque mientras A. tiene 25 años y ya ~~está~~ es millonario, M. está casada y tiene dos hijos y C. tiene cinco premios literarios, usted no ha terminado la novela que está escribiendo desde los quince (o cualquier proyecto que aplique), a duras penas puede mantener una planta viva y no tiene idea de cómo pagar impuestos.
- 4 Sentir una leve preocupación si alguien no le contesta una llamada, mensaje o e-mail.
- 5 Sentir miedo/incertidumbre ante cosas como: el amor, la soledad, ~~lo~~ que lo dejen en visto, su futuro profesional, qué comer en la noche y así. Esto es culpa de nuestros cerebros y sus ganas de vivir en el futuro.

(ALGUNAS) COSAS QUE SON ANSIEDAD

- 1 Considerar seriamente mandar a hacer un muñeco con su cara que lo remplace en situaciones que aparentemente son normales para otros seres humanos (reunión social/de trabajo, presentación de proyecto, hablar en público) pero que para nosotros los ansiosos constituyen una HORRIBLE tortura.
- 2 Tomarse más de dos días (pueden ser dos años) en responder mensajes de texto o e-mails porque: "NO PUEDO HACERLO TODO EN LA VIDA. ESTO MÁS LAS OTRAS DOS COSAS QUE TENGO QUE HACER EN EL DÍA, SON DEMASIADO PARA MÍ. ADEMÁS ¿QUÉ VOY A RESPONDER? ¿CÓMO COMIENZO

ESTE CORREO? MEJOR LO RESPONDO
MAÑANA. YA HAN PASADO TRES MESES Y
NO HE RESPONDIDO. AHORA QUÉ VOY A
DECIR, ¿SERÁ QUE SI ME INVENTO QUE
MI GATO ME MORDIÓ LAS DOS MANOS
ME CREEN?

3. Estar convencido/a de que si su amiga
Fulanita no le ha contestado el celular seguro:

a. La secuestraron mientras caminaba
por la calle y eso es un problema muy
grande porque ni usted ni ella tienen el
dinero suficiente para pagar el rescate
y es muy probable que mientras usted
pensaba en cómo había ocurrido la
abducción y en cómo iba a devolverle
la libertad a su amiga, alguno de los
secuestradores haya decidido matarla y
usted nunca le preguntó si quería que la
cremaran o que la enterraran porque
usted es una pésima amiga.

b. Fulanita lo/la odia y nunca le va a volver a hablar, lo cual significa que morirá sin saber si lo que hizo mal fue llamarla a decirle feliz cumpleaños a las 10:45 de la noche o no haberle respondido cuando ella le preguntó sobre ese libro que se quería leer el verano pasado.

4 Vivir con el constante deseo de tener la habilidad de resetear su vida y su mente de la misma manera en la que se resetea un celular para así acabar con la pensadera extrema, la taquicardia, la sudoración o la sensación de angustia que a veces parecen aparecer de la nada.

5 Entrar en cadenas de pensamiento catastrófico cuando se pregunta por la incertidumbre de su futuro tipo: "¿QUÉ TAL QUE COMPRE UN DÍA UNA CASA Y NO LA ASEGURE Y SE INCENDIE Y ME QUEDE SIN NADA? ESO ES EN EL CASO OPTIMISTA DE QUE PUEDA ALGÚNDÍA COMPRAR UNA CASA. ¿QUÉ TAL QUE FRACASE Y NO HAGA NADA CON MI VIDA

¿ ME MUEVA SOLA Y OLVIDADA ?
¿ O QUÉ PASA SI ALGÚN DÍA QUEDO
EMBARAZADA Y ME DA ALGUNA DE ESAS
EXTRAÑAS CONDICIONES MÉDICAS QUE
PASAN EN DISCOVERY HOME AND HEALTH ? ”
Y así. Por siempre y para siempre. fin

ESCRIBA ACÁ SU PROPIA CADENA
DE PENSAMIENTO CATASTRÓFICO
RELACIONADA CON SU FUTURO

A series of eight horizontal lines in various colors (blue, green, yellow, red) intended for writing a catastrophic thought chain.

Hola, soy LA ANSIEDAD DE
AMALIA. HOY GASTAMOS 5
HORAS LEYENDO SOBRE EL
ZIKA Y EL SÍNDROME DE
GUILLAIN - BARRÉ Y NO
VAMOS A DORMIR ESTA
NOCHE PENSANDO EN
ESA COSA VERGONZOSA
QUE PASÓ HACE 12 AÑOS.

¡YEE!



TIPOS DE ANSIEDAD

La ansiedad ha gozado últimamente de un protagonismo singular. Aparece en memes, en artículos, en noticias. Aparece en fotos, en Instagram, en comunicados de prensa de artistas millennials. Lo malo de esto es que ahora es fácil confundir cualquier nerviosismo con un trastorno de ansiedad. Lo bueno de esto es que por fin se está visibilizando el tema, por fin se le da la importancia merecida, por fin se habla de salud mental.

A continuación, los cinco principales trastornos de ansiedad según los expertos.*

* Y por expertos quiero decir los señores y señoras de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría que escriben el "Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales," o como a mí me gusta decirle: LA BIBLIA DE LA ANSIEDAD Y OTROS PROBLEMITAS DE LA CABEZA. Algunos de los conceptos que usted leerá acá se encuentran allá consignados, pero más largos y mejor explicados (o peor, según por donde se le mire...)

TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO (TOC)

Este trastorno es especialmente difícil de definir, entonces pondré el ejemplo de mi amiga Isabel*. Isabel dice que usualmente la persiguen pensamientos obsesivos que son como intrusos en su cabeza. Estos pensamientos obsesivos le repiten insistentemente que es muy probable que en cualquier momento alguien de su familia muera repentinamente. Pero si lleva a cabo un ritual de compulsión - que consiste en tocar más de siete veces diferentes objetos de su casa en un orden específico, y que en el caso de verse interrumpido debe ser iniciado desde cero-, siente que hizo ~~el~~ todo lo posible para que su familia estuviera a salvo. Isabel tarda casi tres horas y

media en este proceso y reconoce que es irracional y desproporcionado.

Así, el TOC consiste en:

a. Obsesiones: pensamientos, imágenes, ideas o impulsos constantes que producen ansiedad y que se sienten como "entrometidos".

b. Compulsiones: comportamientos o actos mentales cuyo propósito es neutralizar la obsesión, calmar y contener la ansiedad o prevenir un acontecimiento negativo.

* Isabel en verdad no es mi amiga. O sí lo es. Es mi amiga imaginaria. Es mi amiga que todavía no sabe que es mi amiga. Sea como sea, Isabel es una chica de un programa de Discovery Home & Health cuyo caso me conmovió hasta el alma.

TABLA DE OBSESIONES / COMPULSIONES

o: Contraer una enfermedad si por darle la mano a alguien.

c: Lavarse las manos hasta sangrar.

o: Preguntarse si dejó la estufa prendida.

c: Revisar cada 5 minutos la estufa, regresarse del trabajo para revisar la estufa, no pensar en nada más por estar preocupado por la bendita estufa.



HOY NO, ÉBOLA.

HOY NO.

TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO (TEPT)

Se define alrededor de una serie de síntomas que vienen tras la exposición a un evento supremamente traumático ante el cual, usualmente, el individuo se enfrenta a un peligro **BASTANTE MIEDOSO** que pone en riesgo su vida, su integridad física o la de alguien más. Dichos síntomas incluyen: pavorres intensos, temor, desesperanza, reexperimentación persistente del acontecimiento traumático y evitación de estímulos asociados con el mismo, entre otros.

Lista de acontecimientos horribles que pueden terminar en TEPT (aunque no de forma exclusiva):

- > combates en guerra
- > secuestro

- > violación
- > Atraco/robo
- > Desastres naturales
- > Tortura
- > Accidentes graves (de cualquier índole)
- > Diagnóstico de enfermedades potencialmente mortales
- > Ser testigo de muerte/amputación
- > Elección de un presidente inepto*
- > Terrorismo

*Esto es un chiste, pero no debería serlo.

TRASTORNO DE ANSIEDAD SOCIAL (FOBIA SOCIAL)

Miedo persistente e intenso a situaciones de exposición o interacción social por temor a que puedan resultar embarazosas (no embarazadas, ojo). No se trata de un temblor en las piernas antes de presentarse ante un salón lleno de desconocidos, o miedo a hablar en una fiesta donde usted sólo conoce al dueño que justo decidió ir a comprar trago, ausentándose por una hora y dejándolo sin ninguna compañía, sino de un pánico penetrante que puede llevarlo a evitar actos sencillos como comer, escribir o hablar en público por temor a quedar en ridículo o a que la gente piense que se es nervioso, tembloroso, ansioso, débil, estúpido o "loco". Suele venir acompañado de ataques de pánico y de enrojecimiento facial (entre otro montón de cosas).

TRASTORNO DE PÁNICO

Este trastorno consiste, básicamente, en tener muchos ataques de pánico, porque sí y porque no - de la nada o por culpa de la aparición de un fantasma - de manera reiterada por al menos un mes. Además implica vivir lleno de pánico a sufrir de nuevo un ataque de pánico, y vivir en un estado permanente de miedo al miedo que muchas veces suele llevar al individuo a padecer de agorafobia (miedo siniestro que explicaré en extenso más adelante).

TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA

Se caracteriza porque quien lo padece suele vivir en un estado de ansiedad y preocupación constante que no se quita con nada. No se quita con rezos, ni con agüitas ~~románticas~~ aromáticas, ni con meditaciones (aunque las meditaciones ayudan). No se cura con canciones, ni con plegarias, ni con besos. El ansioso usualmente es incapaz de dejar sus turbaciones a un lado y en consecuencia las comienza a coleccionar, lo cual suele convertirse en algo insoportable que hace que concentrarse sea una misión imposible y dormir sea un flagelo. Además de estar acompañado por trastornos del sueño, el TAG presenta otros "maravillosos y para nada preocupantes

síntomas" (las comillas no son cita, son ironía) como: fatiga, irritabilidad y contracturas o dolores musculares. Mejor dicho, lo que debía sentir Britney Spears cuando se rapó y cogió a sombrillazos ese ca



YO CUANDO ME
DICEN QUE EL
TÉ AYUDA PARA
LA ANSIEDAD

ATAQUE DE

PÁNICO

ILUSTRADO

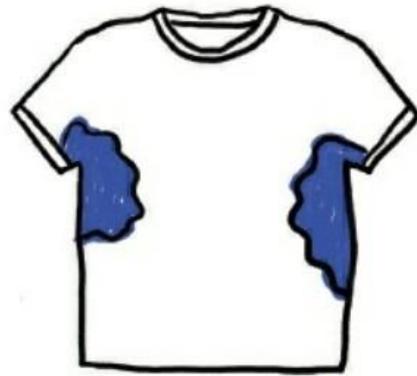
¿Alguna vez ha tenido la horrible sensación de que se va a enloquecer o se va a morir pero no se enloquece ni se muere? Es probable que haya sido un ataque de pánico. Estos pueden aparecer de la nada (ej: mientras está tomándose una selfie) o en medio de un estado ansioso (ej: mientras padece la turbulencia de un avión). Pueden tener diferentes niveles de intensidad y diferentes síntomas dependiendo de quién los sufre, pero todos los que los hemos padecido podemos responder de manera unánime que son el flagelo más espantoso que se puede experimentar. Peor que tener el corazón roto, peor que estar coqueteando con alguien por chat mil años y que justo cuando muestre interés le roben el celular, peor que se le muera la mamá. Mentiras, no hay NADA peor a que se muera la mamá.

Un ataque de pánico es la "aparición súbita de miedo intenso o de malestar intenso que alcanza su máxima expresión en minutos y durante este tiempo se producen cuatro (o más) de los siguientes síntomas": *



PALPITACIONES, GOLPETEO DEL
CORAZÓN o ACELERACIÓN DE LA
FRECUENCIA CARDÍACA

* "Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales"



SUDORACIÓN



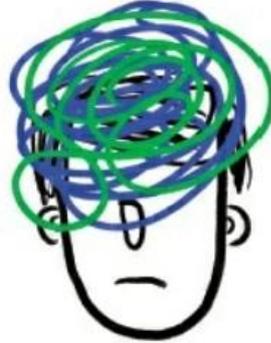
TEMBLOR O SACUDIDAS



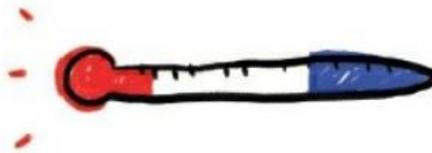
SENSACIÓN DE DIFICULTAD PARA
RESPIRAR O DE ASFIXIA



NÁUSEAS O MALESTAR
ABDOMINAL



SENSACIÓN DE MAREO,
INESTABILIDAD, ATURDIMIENTO
O DESMAYO



ESCALOFRÍOS O SENSACIÓN
DE CALOR



SENSACIÓN DE ENTUMECIMIENTO
O DE HORMIGUEO



SENSACIÓN DE IRREALIDAD



DEPERSONALIZACIÓN
(SEPARARSE DE UNO MISMO)



MIEDO A PERDER EL
CONTROL O A "VOLVERSE LOCO"



MIEDO A MORIR

AGORAFOBIA PARA DUMMIES

Por algún extraño motivo, la mayoría de personas creen que la agorafobia es miedo a estar encerrado, o miedo a las multitudes, o miedo a quedarse encerrado en medio de una multitud, o algo por el estilo. y sí, pero no así. La agorafobia es mucho más compleja que el miedo irracional a no poder escapar y estar condenado a morir aplastado por una horda de fans en un concierto de Justin Bieber o Selena Gómez o cualquier otra situación similar.

¿ QUÉ ES LA AGORAFOBIA ?

Es la sensación de experimentar una ansiedad intensa al encontrarse en un lugar del cual es difícil escapar. Como un avión, o un carro, un ascensor o el último asiento de la última fila de un bus repleto de gente. O simplemente el consultorio del psiquiatra al que está yendo para que le diga si va a enloquecer o no a causa de su trastorno de ansiedad y de donde quiere salir corriendo porque siente que no hay un lugar seguro que no sea su cama.

La sensación de ansiedad al encontrarse en un lugar o situación donde, en el caso de presentarse un ataque de ansiedad o angustia profunda, no se encuentre la ayuda necesaria.

La agorafobia viene acompañada de evitación porque "QUIÉN EN SU SANO JUICIO QUISIERA IR A ESTÉREO PICNIC, CONSIDERANDO QUE QUEDA LEJÍSIMOS DE TODO Y DE TODOS, QUE ESTÁ LLENO DE GENTE QUE NO CONOCE Y QUE SI LE DA UN ATAQUE DE PÁNICO EN LA MITAD DEL CONCIERTO DE THE XX, NO HAY NADIE QUE PUEDA SALVARLO, NI MANERA RÁPIDA Y FÁCIL DE ACABAR CON EL MARTIRIO LLEGANDO A SU CASA".

INFOGRAFÍA DE FÓBICOS EXCEPCIONALES

Una fobia es un miedo intenso, irracional y desproporcionado a una situación, persona u objeto. A continuación, una colección de fóbicos excepcionales que nos demuestran que no estamos solos, aun en nuestros miedos más locos y enfermos.



Kendall Jenner

TRIPOFOBJA
(MIEDO A LOS
HUECOS)



Anthony Bourdain

COULROFOBIA
(FOBIA A LOS PAYASOS)



Johnny Cash

OFIDIOFOBIA
(FOBIA A LAS CULEBRAS)



Lena Dunham

SOMNIOFOBIA
(FOBIA AL SUEÑO)



Richard Wagner

TRISCAIDECAFOBIA
(FOBIA AL NÚMERO 13)

↳ no, esto no me lo inventé yo,
esto en serio es una fobia



Steve Jobs

KOUMPOUNOFOBIA
(FOBIA A LOS BOTONES)

CATÁLOGO DE TERRORES ÍNTIMOS

Dibuje/escriba su fobia o fobias aquí

GUÍA DE
SUPER-
VIVENCIA
PARA EL
ANSIOSO

HABLE DE CÓMO SE SIENTE

El superpoder de los ansiosos es parecer que tienen todo bajo control cuando por dentro se están muriendo. Permítase sentir, permítase quebrarse, permítase perder el control. A ~~veces~~ veces el hecho de contener tanto tiempo las emociones sólo hace que la ansiedad sea peor. Así que lllore, hable con sus amigos. El simple hecho de poder decir "tengo mucha ansiedad" lo liberará de la ansiedad.

VAYA DONDE UN ESPECIALISTA

Es fácil confundir estrés con ansiedad. Estrés es la reacción normal del cuerpo y la mente cuando tenemos mucho trabajo o cuando atravesamos situaciones intensas en nuestra vida. Este suele desaparecer cuando encontramos la solución a esas situaciones o cuando llegan a su fin. La ansiedad, por su parte, se manifiesta con pensamientos fatalistas, con la sensación de que no podemos parar nuestros pensamientos y con agotamiento físico. Cuando sienta que la ansiedad comienza a entorpecer su día a día porque lo hace sentir muy mal o porque comienza a evitar cosas, no dude en consultar a un psicólogo y/o psiquiatra.

Ir a terapia NO es para locos y tomar medicación NO está mal si es lo que el especialista considera necesario para que mejore. Yo, personalmente, siempre fui muy escéptica a las medicaciones psiquiátricas y sentía que podía con todo sola. Pero no pude, y cuando comencé mi tratamiento medicado le agradecí al mundo y a los genios de las farmacéuticas darme la oportunidad de sentirme mejor, de acabar con tanto sufrimiento y de darme el regalo de volver a ser yo misma.

PÓNGALE UN NOMBRE A SU ANSIEDAD

Sí, esto es un poco cursi y un poco raro, no tan raro como la vez que mi psicóloga me mandó a comprar una muñeca parecida a mí a la que tenía que llamar Amalita y a la que tenía que cuidar, con la que tenía que jugar, hablar, dormir y hasta viajar, pero raro igual.

Esto ayuda a entender que:

- usted no es su ansiedad.
- su ansiedad es como un amigo jarto que molesta mucho pero que es inofensivo (la mayoría de las veces).

P.D.: Como no soy psicóloga no estoy al tanto de la brujería psicoemocional que se esconde detrás del ejercicio de Amalita, pero debo decir que fue maravilloso y que me ayudó a sanar mil heridas. También me ayudó a darme cuenta de que mi novia me ama de verdad porque cuando llegaba a mi casa saludaba a Amalita justo después de saludarme a mí.

ESCRIBA/DIBUJE AQUÍ EL
ACTA DE BAUTISMO DE
SU ANSIEDAD:

**TOME SU MEDICACIÓN,
HAGA EJERCICIO,
DUERMA BIEN* Y
MANEJE EL ESTRÉS**

A esto mi psiquiatra le llama los cuatro pilares del bienestar. Si esas cosas están bajo control, su ansiedad también lo estará.

*En mi caso, si duermo mal por más de dos noches básicamente enloquezco. Nadie cree que no dormir me hace sentir peor que como se siente la gente la mañana siguiente después de tomarse dos botellas de tequila.

MEDITE

Meditar es EL mejor remedio para la ansiedad porque nos ayuda a calmar la mente y a vivir en el presente. Estar AQUÍ y AHORA. Este ejercicio puede ser intimidante para muchos, pero es más Fácil de lo que parece. No hay que saber meditar ni haberlo hecho antes, y existen un millón de aplicaciones que lo pueden guiar en este proceso de manera fácil y sencilla. Mi favorita es HEADSPACE.

EN CASO DE ATAQUE DE PÁNICO

> Si puede, llame a alguien de confianza y cuénteles cómo se está sintiendo.

> Trate de respirar profundo.

> Tome agua.

> Haga el ejercicio de los colores (no encontré un mejor nombre, lo siento).

Este ejercicio consiste en obligar a la cabeza a desviar su atención de los síntomas horribles del ataque de pánico hacia cosas que estén en su exterior. Puede ser cualquier cosa, pero a mí me funciona muy bien con colores. Lo que hago es comenzar a buscar cosas de un color determinado en el entorno. Por ejemplo: cosas rojas, cosas amarillas, cosas verdes o cosas azules. **NUNCA** cosas magenta. No se autosabotee así.

MANTENGA UN DIARIO DE ANSIEDAD

La ansiedad puede ser tan abrumadora que parece no tener principio ni fin. Este diario lo ayudará a entenderla un poco mejor, y, sobre todo, a definir qué cosas o situaciones la desencadenan.

HÁGASE AMIGO DE SU ANSIEDAD

Una de las cosas que empeora todo es la sensación de ansiedad por sentir ansiedad. Esto puede ser difícil, pero lo ideal es poder sentirse cómodo o tranquilo durante periodos ansiosos. Poder decir cosas como: "sí, en este instante tengo mucha ansiedad, esa ansiedad es aterradora y fea, pero pasará y voy a estar bien."

Para llegar a este punto lo mejor es:

- Expóngase muchas veces a cosas que lo hacen sentir ansioso aunque fracase en el esfuerzo de estar tranquilo. No deje de intentarlo. La ansiedad pierde tamaño cuando se le mira a los ojos y gana poder cuando la evitamos. Recuerde

siempre que evadir los trastornos de ansiedad puede comenzar como algo inofensivo, pero si se deja crecer hace que su bienestar se deteriore de manera dramática y drástica. Puede comenzar evitando cruzar la calle, y después no salir de la casa y después dejar de ver a sus amigos y así, hasta que todo explote.

- Ríase de su ansiedad. Es difícil pero también puede ser bastante chistoso. Lo único que tiene que hacer para morirse de la risa es googlear MEMES DE ANSIEDAD y sonreír.

PRACTIQUE SER BENÉVOLO CON USTED MISMO

Dios sabe que los ansiosos tenemos el superpoder de ser extraduros con nosotros mismos, de exigirnos demasiado, de pensar que siempre pudimos hacer las cosas mejor o de otra manera.
Repítase las siguientes frases:

NO ESTOY ROTO. MENTIRAS,
SÍ ESTOY UN POCO ROTO,
PERO SOY INCREÍBLE Y
MEREZCO TODO LO MEJOR.

SOY SUFICIENTE COMO SOY.
NO ME FALTA NADA. NO
ME SOBRA NADA.

UN MAL DÍA AL AÑO NO
HA CE DAÑO.

→ Escriba aquí su frase.

GUÍA DE
SUPERVIVENCIA
PARA EL AMIGO/
NOVIA/NOVIO/
JEFE/STALKER
SILENCIOSO DEL
ANSIOSO

contar con el apoyo y, sobre todo, con el entendimiento de las personas que queremos es **FUNDAMENTAL** para el bienestar emocional y mental de cualquier persona con ansiedad. Así que, queridos seres queridos, esta guía es para ustedes.

SU AMIGO/NOVIO/NOVIA/ COMPAÑERO DE TRABAJO/ AMOR PLATÓNICO NO ESTÁ EXAGERANDO

Nuestra sociedad no le da suficiente importancia a la salud mental. Por eso, cuando alguien nos dice: "No me siento bien para salir, tengo muchos nervios (o lo que sea)", solemos pensar que está exagerando y que lo único que necesita es un regaño para que deje de quejarse y salga de la casa.

NO ES ASÍ. Sentirse mal por la ansiedad es igual o peor que sentirse mal por una bronquitis crónica.

ESCUCHE

Usualmente es muy difícil aceptarse a uno mismo que se tiene un problema de salud mental, y es aún más difícil hablar de ~~esto~~ eso con los demás. Si alguien a quien quiere confía en usted para hablar de esto, escúchelo sin juzgar, dele un abrazo muy muy grande y hágale saber que usted está ahí para él/ella.

ACTIVE SUS PODERES DE COMPRESIÓN Y PACIENCIA

Somos un poquito raros. Eso es lo maravilloso de nosotros y, a veces, también lo difícil. Ni nosotros mismos podemos lidiar con nuestras cabezas que no paran nunca, así que entienda que:

> Solemos cancelar planes a última hora. No porque queramos sino porque realmente no podemos o no nos sentimos muy bien.

- > Podemos ser muy malos contestando mensajes de texto, e-mails, llamadas o cartas de palomas mensajeras. Ámennos igual. Por favor. Esto puede pasar porque fácilmente nos sentimos abrumados.
- > Por momentos nuestras necesidades serán unas, y a los cinco minutos pueden ser las opuestas.

NO DIGA LAS SIGUIENTES COSAS. NUNCA

> TÚ TODO LO PUEDES

No. Si todo lo pudiéramos ya habríamos parado nuestros cerebros hace rato.

> ERES MÁS FUERTE QUE TU ANSIEDAD

Sí y no. Sabemos esto en el fondo de nuestros corazones, pero aunque sea contradictorio, durante un episodio ansioso esto no nos ayuda y nos hace sentir más débiles.

> INTENTA RELAJARTE

POR FAVOR NO DIGAN ESTO JAMÁS. Tener ansiedad es básicamente ser incapaz de relajarse. Este año, por ejemplo, mis amigos, que me veían muy estresada escribiendo este libro, me preguntaron: "Amiga, ¿quieres un masaje relajante de cumpleaños?" A lo que yo respondí: "No. Los masajes me estresan". Y mis amigos: "Amiga, ¿entonces qué te hace sentir bien?". Y yo: "Estar en mi cama en pijama todo el día y leer".

Así que su regalo fue una cobija deliciosa, un té de cidrón, un juego de sábanas de 800 hilos y un libro de Virginia Woolf.

TOME DECISIONES

A veces es difícil tomar decisiones para las personas ~~ansiosas~~ ansiosas, porque nuestra cabeza comienza a dudarle todo, a pensar si tomamos la decisión correcta, y si no la tomamos cómo vamos a vivir con esa incertidumbre por el resto de nuestras vidas.

Así que si llega la hora de la comida y nos preguntan qué queremos comer y respondemos: "No sé, lo que sea, decide tú".
POR FAVOR DECIDA USTED.

- GRACIAS.



LO QUE TE
HUNDE
TE SALVA

ALOTRO LADO

Cuando era niña, la Mamma solía decirme frases que a mí me sonaban como pequeños poemas, o como líneas de películas un poco cursis, o como tesoros que me estaban siendo entregados. “Mi amor, tú eres mi diamante eterno”, me decía. “Naciste para cosas grandes, mi cielo, que nunca se te olvide”, decía. “Tú eres como la princesa del guisante”, repetía.

Siempre creí que aquello de la princesa del guisante significaba que yo era única, magnífica, memorable, merecedora de todo lo mejor. Ahora sé que significaba que yo era sensible. Que soy sensible. Demasiado sensible. Que ando medio rota. Que lloro y lloraba por todo y por nada, o que no lloro nunca y después exploto un día sentada en la esquina de la cocina cuando ya es muy tarde y poco puedo hacer para reversar el caudal de lágrimas incontenibles.

Por eso, cuando me encontré arrinconada en la oficina estéril y antiséptica de una psiquiatra desconocida que me miraba con cara de lástima y preocupación al mismo tiempo, pensé que era muy tarde. Que no había entendido a tiempo la metáfora de esa princesa que no era capaz de dormir bien porque tenía un guisante debajo de diecisiete colchones tallándole la espalda. Que la Mamma, sin saberlo, había encontrado la manera más dulce de decirme desde niña lo que la psiquiatra trataba de explicarme en ese momento: “Tiene trastorno de ansiedad generalizado, agudizado por un trastorno de pánico con agorafobia y trastorno de fobia específica”. Quise preguntarle si estaba loca, pero me di cuenta de que era una pregunta ridícula. Claro que estaba loca. No era capaz ni siquiera de aguantar esa cita médica sin sentir ganas de salir corriendo.

Lo que vino fue un infierno. Mi propio infierno. La psiquiatra antiséptica me mandó unos medicamentos que tardaban dos semanas en actuar. “Es probable que se sienta un poco mal al comienzo, pero eso es normal”, me dijo. “Va a mejorar pronto”. Sin duda estaba siendo optimista cuando dijo “pronto” y “un poco mal”. Sentí que me moría. Sentí que mi cabeza dejó de ser mía para pertenecerle a alguna cosa sombría, negra, que insistía en que la vida así no tenía ningún sentido, que lo más sensato era desembarazarme para siempre de esa sensación de desasosiego que había cultivado dentro de mí desde siempre y a la que ahora la psiquiatra llamaba “Trastorno de ansiedad”. Que iba a terminar encerrada en un psiquiátrico, sola y loca.

Entonces yo, enterrada entre las sábanas de mi cama –mi fortaleza– pedía que cerraran con seguro las ventanas, no fuera que esa oscuridad mórbida decidiera tirarse por una de ellas. Como una medida de seguridad, decía yo. Ciérralas tú, me dijeron. No, yo no las puedo cerrar porque si me acerco a una ventana me tiro. Y me miraban raro. ¿Cómo es

que yo, que siempre me había visto tan normal y alegre, ahora hablaba de cerrar ventanas para no tirarme? Mis amigos no entendían. Mi novia no entendía. ¿Cómo explicarles que me había esforzado demasiado tiempo por mantenerme unida y que esta era parte de mi verdadera naturaleza?

Me sentí sola, abandonada en un terreno salvaje donde mi enfermedad era sólo visible para mí. Los demás solamente veían a alguien con ojos somnolientos. Yo me sentía como una persona con una enfermedad terminal. “¿PERO ES QUE NO VES QUE NO ESTOY BIEN?”, llegué a gritar.

No, no se veía.

Saqué fuerzas no sé de dónde. De partes de mí que desconocía hasta ese momento, no porque fueran invisibles sino porque yo no me esforzaba en reconocer su existencia. Pero ahora era cuestión de vida o muerte. Logré pararme de esa cama con mucho esfuerzo, tratando de volver a armar las líneas del mundo que se habían desdibujado por completo. Fui adonde la psiquiatra una vez por semana todas las semanas por cinco meses. La recepcionista, una mujer dulce de pelo negro, negrísimo, me saludaba diciendo: “¿Y hoy vino sola, señorita Amalia? ¿No hay nadie que la acompañe?”. “No estoy tan mal”, me daban ganas de decirle. O: “Es que la gente no entiende cuán enferma me siento”. O: “Señora, yo sé que estoy medio loca, pero sigo siendo yo, o al menos eso creo”.

La psiquiatra me mandaba a hacer “ejercicios” que en realidad eran advertencias: “Si usted no hace esto, niña, se va a chalar”. Los “ejercicios” consistían en parar el ciclo mortal de la acumulación de evasiones. Es decir, tenía que obligarme a cruzar la calle, obligarme a salir de la casa, obligarme a ir a trabajar. Lo de cruzar la calle era lo más risible y al mismo tiempo lo más doloroso. Me tocaba pararme en un extremo de la avenida Séptima los domingos a las diez de la mañana, mientras había ciclovía (es decir que el tráfico pasa solamente por un carril, mientras que por el otro hay gente demasiado alegre en shorts, bicicletas o patines disfrutando de un paseo dominical), para tratar de cruzar la calle. Y no podía. Me sentía paralizada. Hacía intentos y me devolvía como si del otro extremo de la calle lo que existiera no fuera un semáforo y una acera, sino mi propia muerte. Mientras la gente veía uno o dos carros que pasaban inofensivos, yo veía monstruos metálicos diseñados para asesinar personas embistiéndolas sin clemencia. Se me salían las lágrimas cuando lograba verme a mí misma desde afuera: una mujer fuerte, completamente encarcelada y minimizada por un miedo fantasma que no le estaba causando ninguna amenaza real.

Los niños en patines de tres ruedas se reían de mí.

Pero persistí y crucé esa calle. No una, sino muchas veces. Y una vez lo logré tuve la intuición de que cruzar calles no iba a solucionar realmente nada, no de fondo. Que el

problema era más grande y hondo que eso, que no era sólo deshacerme del guisante sino ser sensible y sobrevivir en el intento, y que mi ansiedad no se solucionaba solamente con exposiciones o medicamentos o higiene del sueño, sino escarbando, hablando, haciendo terapia.

Llamé a mi psicóloga de siempre. Comencé a hablar con ella por Skype. Comenzó la magia. Fueron las primeras sesiones en las que discutimos los síntomas puntuales de la ansiedad y sus efectos emocionales en mi vida, después ese tema desapareció por completo. Comenzaron a desenterrarse mis dolores como zombis de cementerio. Miedosos y feos aparecían uno detrás del otro para empujarme cada vez más adentro del ojo del huracán. Pero paradójicamente me sentía tranquila en la mitad de esa tormenta emocional. Entendí que sentir es sanar. Así que habité esas tristezas sin vergüenza. Sentí en toda mi piel el dolor que me tragué cuando me dijeron que era adoptada. Sentí el abandono que mi “configuración psicológica infantil” percibió en ese momento. Sentí el miedo a que se repitiera una y otra vez en mi vida, a que yo estuviera condenada hasta el fin. Contemplé el pánico que le tengo desde siempre a la soledad, a la idea de perder a mi mamá o a la Mamma. Aferré con fuerzas el dolor penetrante y sordo de perderla, de saber que ya no estaba. Hice eso con muchos de mis dolores de manera cruel y meticulosa y delicada. Los atravesé. Los mire a los ojos. No esquivé ninguna de sus partes, recorrí todas sus esquinas y sané. Y desapareció la ansiedad, se fue la oscuridad de mi pecho y volví a ver la vida con todas sus formas.

“Es hora de resignificar mi vida”, dije en una de esas sesiones. Y mi psicóloga me dijo: “Escribe eso y cuélgalo en la pared”. Y yo le dije que sí pero no lo hice.

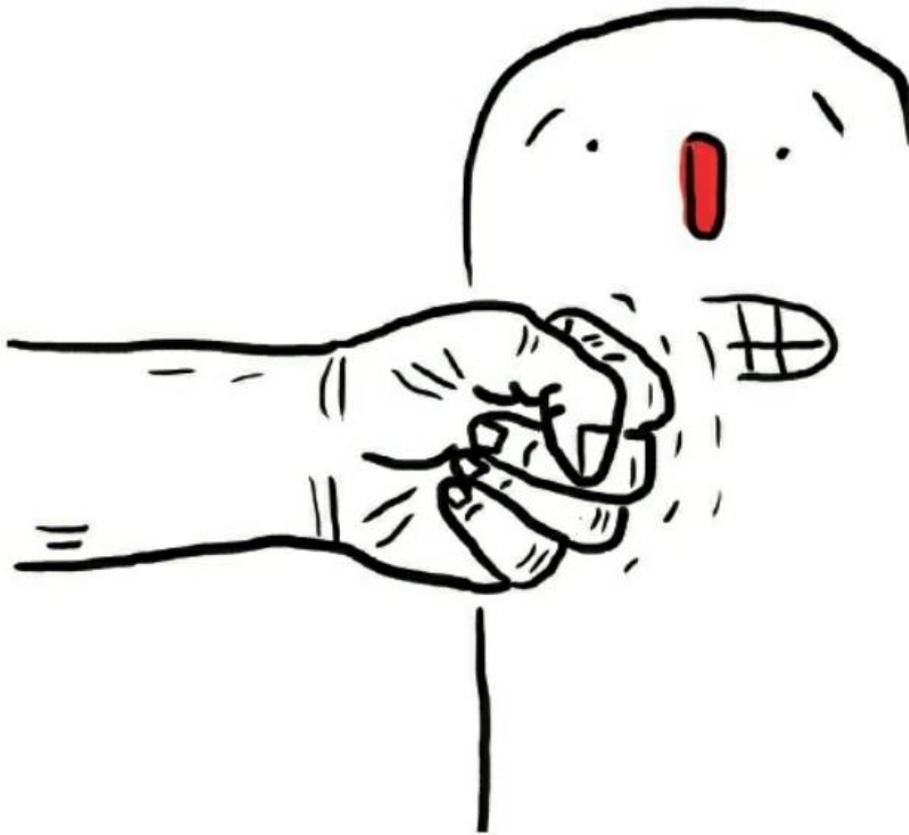
En vez de eso escribí este libro.

EL MIEDO, AL SER ANTICIPATORIO, ESTÁ PRIVADO DE CONOCIMIENTO. ES UN CÁLCULO MENTAL BASADO EN UN FUTURO INCIERTO. SIN EMBARGO, LA EXPERIENCIA DEL MIEDO ES LA EXPERIENCIA DE ESTAR EN EL BORDE DE UNA SENSACIÓN QUE PARECE POSEER UNA INQUEBRANTABLE CONVICCIÓN DE SÍ MISMA. TENER MIEDO DE QUE UN AVIÓN SE ESTRELE ES, DE ALGUNA MANERA, ASUMIR QUE EL AVIÓN SE ESTRELLARÁ. Y AUN ASÍ, AUNQUE PUDIÉRAMOS COMPRENDER LAS MUCHAS FORMAS QUE TOMA NUESTRO MIEDO Y LLEGAR A LA FUENTE SUBYACENTE - NUESTRA MORTALIDAD, NUESTRA EXCLUSIÓN DE LO INFINITO -, DESCUBRIRÍAMOS QUE NUESTRO MIEDO NO SE BASA EN CONOCIMIENTO REAL, A DIFERENCIA DE LA PARTE DE NOSOTROS QUE ELIGE SER LIBRE. LA VALENTÍA ES MÁS INTELIGENTE QUE EL MIEDO, SIEMPRE, PUESTO QUE SE CONSTRUYE SOBRE LA BASE DE LO QUE CONOCEMOS DE NOSOTROS MISMOS: NUESTRAS FORTALEZAS Y CAPACIDADES, NUESTRAS PASIONES.

NICOLE KRAUSS
Escritora (favorita)
Genia
Le teme a la muerte

EN TU CARA,

MIEDO



OTRAS MIRADAS SOBRE EL MIEDO

Está bien estar lleno de miedos. Todos lo estamos. De hecho, tenemos más miedo que cuando creíamos que nos iba a llevar La Llorona o El Robaniños. Tenemos más miedo que cuando creíamos que había monstruos debajo de la cama. Crecer da miedo, mucho. Yo vivo con miedo de que todo lo que está en mi nevera me intoxique y me mate y la mayoría de llamadas que le hago a mi mamá son para preguntarle si me puedo comer la carne que lleva cinco meses en el congelador o el jamón que se vencía hace dos días.

Estamos
~~vivimos~~ vivos llenos de miedo porque vivimos en una sociedad que nos ordena de manera directa o indirecta cómo debemos ser.

Personas felices, fuertes, casadas, flacas, exitosas, emprendedoras, madrugadoras, ambiciosas, seguras, saludables, y así hasta el infinito. Personas como las que invaden las redes sociales. Personas hechas de frases inspiracionales, granola y maquillaje perfecto de tutorial de YouTube. No hay nada de malo con la granola natural, pero esta no es prerequisite para ser feliz o estar bien.

Vivimos en una sociedad que se esfuerza sistemáticamente en oprimir y esconder todo aquello que desafía ese orden. Estar triste está bien mientras no hables de ello. Ser homosexual está bien mientras no se te note. Lo mismo pasa con el desamor, la frustración, la desesperanza y el miedo. Sobre todo con el miedo.

Pero toda esa opresión, todo ese silencio, se amontona y hace que seamos un ejército de lisiados emocionales, una colección de ansiosos y miedosos.

Hay que hablar. Hay que mostrar lo invisible. Hay que incomodar a algunos para liberarnos a nosotros mismos. Hay que gritar: se vale estar "roto", se vale no ser perfecto, se vale no querer serlo. Está bien estar mal. Está bien tener miedo.

EL MIEDO TE SALVA

Literalmente. El miedo existe para salvarle la vida, así que en vez de pensar que es algo de lo que hay que deshacerse, es hora de agradecerle.

Acá algunos ejemplos del miedo en su versión salvavidas.



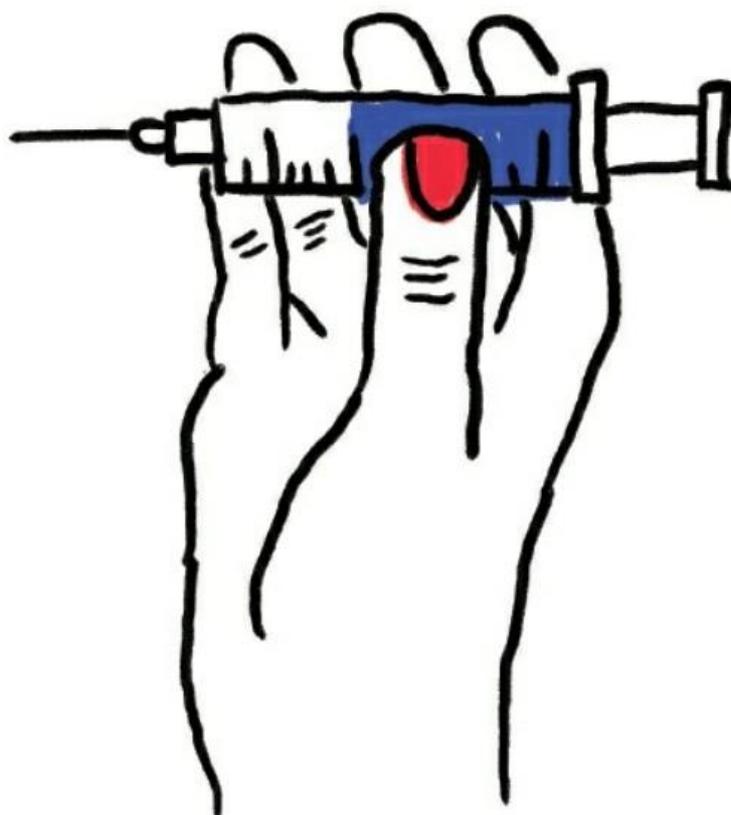
MIEDO A LAS ALTURAS
(O ESE PEQUEÑO VACÍO QUE
SIENTE AL MIRAR POR UN
BALCÓN MUY ALTO)

Lo salva de: morir



MIEDO AL DOLOR
EMOCIONAL

Lo salva de: salir con gente tonta
a la que reconoce porque le dice
mentiras, tiene más de una novia/o,
no le gustan las papas a la francesa
o la pizza (eso no es de Dios).



MIEDO A LAS AGUJAS

Lo salva de: ser adicto a la heroína.



MIEDO A LOS ASCENSORES

Lo salva de: tener que pagar una membresía a un gimnasio.



MIEDO A LOS PAYASOS

Lo salva de: ir a cumpleaños no deseados o de la necesidad de decir mentiras para escaparse de uno.

LISTA DE COSAS QUE HE HECHO GRACIAS AL MIEDO

1. Escribir este libro.
2. Mandarle un mensaje a la chica que sale en (casi) todas las canciones de Proyecto Uno e invitarla a salir.
3. Hablar frente a más de 300 personas.
4. Renunciar a un trabajo que me hacía infeliz.
5. Aprender a cocinar por miedo a morir de hambre.
6. Montarme en un avión por miedo a no conocer nuevos lugares.
7. Conocer nuevas calles de mi barrio por evadir grandes avenidas.

LISTA DE COSAS QUE HA HECHO GRACIAS AL MIEDO

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

BREVE GUÍA PARA SUPERAR MIEDOS



O ejercicios para hacer del miedo
su mejor amigo.

No. 1 ADIÓS A LA HIPOCONDRIÁ EMOCIONAL

La hipocondría, en su sentido literal, es la convicción infundada de que uno está gravemente enfermo, basado en la constante sospecha que a su vez es producto de interminables autoanálisis corporales cuyas lecturas siempre arrojan resultados catastróficos.

Es vivir en un estado de pánico constante donde un dolor sordo en el ojo izquierdo es en realidad glaucoma, ~~tener~~ tener mucha sed es síntoma seguro de diabetes tipo 2 y una migraña es el indicio de un aneurisma que si no nos mata fijo nos puede dejar ciegos.

La hipocondría emocional funciona igual pero en el plano sentimental. Es cuando entramos en estados de pensamiento alarmistas donde dudamos de todo, donde

cualquier situación es analizada y sobreanalizada esperando siempre lo peor, es decir, que se materialicen nuestros miedos.

A continuación, algunos ejemplos ilustrados y cómo combatirlos.



CASO No. 1



Me gusta mucho Lola. Pero le mandé un mensaje hace tres minutos y nada que responde. Seguro no le gusto y si sí le gusto me va a romper el corazón como mi ex. Prefiero tomar chichí de gamín que volver a tener el corazón roto. Mejor no le vuelvo a hablar.

Mejor borro todas mis redes sociales.

Moriré sola y virgen de nuevo. Cuando me muera escriban en mi tumba "Ella quiso ser feliz pero no pudo porque decidió nunca buscar el amor desde ese día que Lola no le contestó un mensaje".

DIAGNÓSTICO: Miedo a la soledad, miedo al rechazo, miedo a ser vulnerable.

REMEDIOS: No generalizar malas experiencias. Esperar más de tres segundos antes de que alguien responda.

CASO No. 2



Mi jefe me dijo "Tenemos que hablar", estoy seguro de que me va a echar y me va a decir que no tengo talento. Me va a tocar dedicarme a ser paseador de perros. No es que eso sea algo malo, pero qué tal que un día paseando a los perros en el parque me quede dormido y un perro me coma la cara y me tengan que hacer un trasplante y quede con la cara de un muerto.

DIAGNÓSTICO: miedo al fracaso, miedo a la mutilación, miedo al desempleo.

REMEDIO: no anticiparse. Darle suficiente comida al perro. Confiar en sí mismo. No olvidar que el fracaso es tan importante como el éxito.

CASO No. 3

Dibújese
a usted
mismo

Escriba
aquí
su
caso

DIAGNÓSTICO:

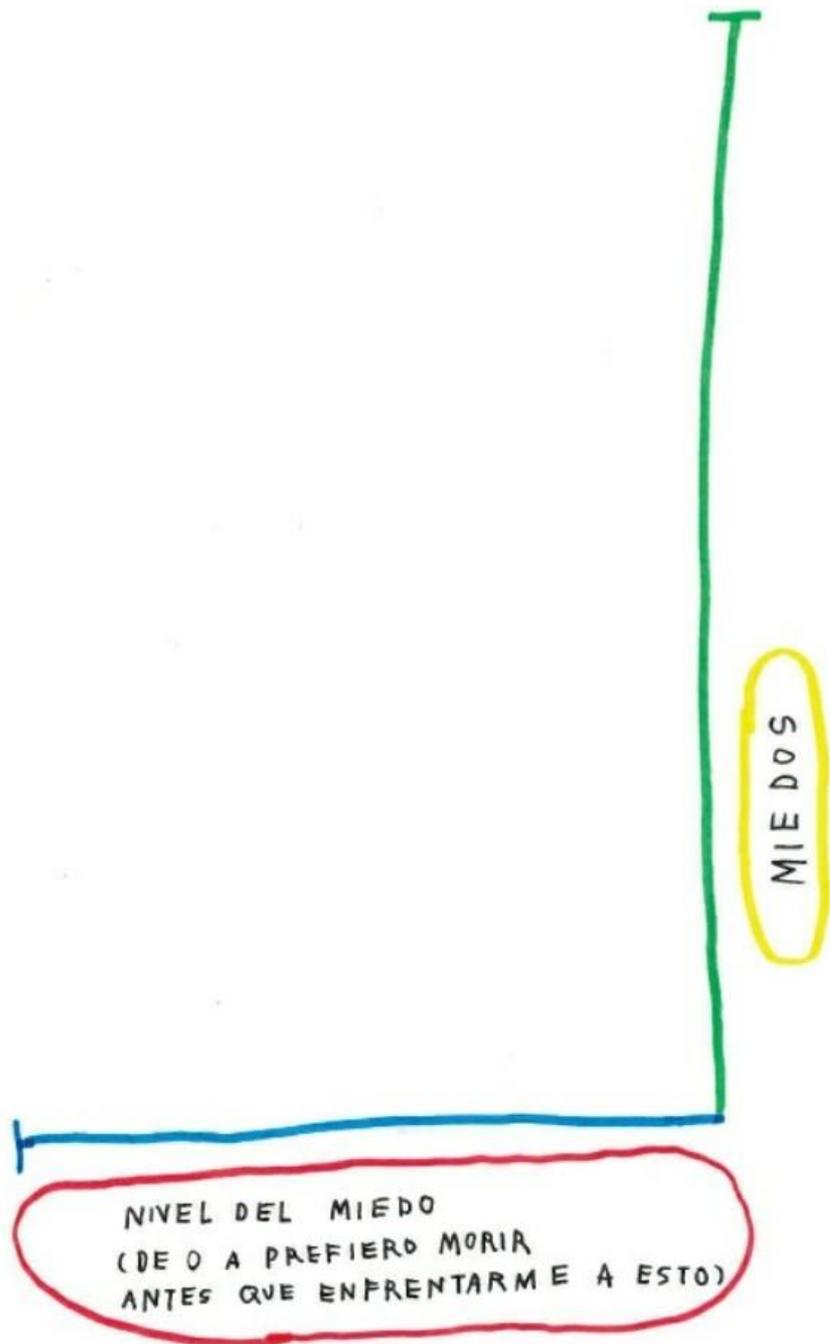
REMEDIO:

No. 2 DESAPRENDIZAJE PROGRESIVO

Ya que muchos de nuestros miedos son aprendidos (ver ejemplo del poodle de la tía María Eugenia en la página 75), esto significa que podemos desaprenderlos. ¿Cómo? Enfrentándolos sin rodeos, con determinación (así le tiemblen las piernas y quiera salir corriendo).

Para que esta tarea no sea un martirio, enfrente SÓLO un miedo a la vez y tómese todo el tiempo que necesite. TODO. Una vida entera si es necesario. Mentiras, tampoco tanto. Eso ya sería pereza.

Use este gráfico para clasificar sus miedos de menor a mayor e invente un sistema de premiación por cada miedo enfrentado.



No. 3 FAKE IT 'TILL YOU MAKE IT

O algo así como "Finge hasta que lo logres". En este ejercicio el truco es engañar al cerebro y decirle: "Esto a ti no te da miedo. Tú eres súper valiente. Deja de lloriquear," en momentos en los que usted está lleno de pánico, con ganas de cancelar el día y meterse en la cama por un mes.

En un principio su cerebro se sentirá confundido (como cuando la persona que le gusta le da 20 likes en Instagram pero lo deja en visto tres días en Whatsapp), y será incómodo y poco efectivo, pero con tiempo y práctica será tan eficaz que un día se despertará habiendo vencido su miedo. creo.

No. 4 LISTA DE ACTOS VALIENTES

Esta es una invitación a frenar la negatividad y las constantes críticas malignas que nos hacemos a nosotros mismos. En vez de enfocarnos en lo que hacemos mal, o en las cosas que dejamos de hacer por miedo, la tarea es escribir al menos tres actos valientes que hayamos hecho en el día. Descubrirá que son muchos más de los que cree.

La valentía no implica necesariamente un acto heroico cinematográfico (tipo rescatar a una viejita de morir aplastada por un camión), sino que se construye ~~con~~ ^{de} actos sencillos como: cruzar la calle (si le da miedo cruzar calles), pagar a tiempo una factura, decir que NO a cosas a las que decía que sí por compromiso, hacer una fila de banco, darle "enviar" a ese email que tanto ha dudado, y enfrentarse a monstruos

personales día a día. A monstruos grandes como la soledad o a monstruos pequeños como encontrarse un pelo en un McFlurry.



**PREMIO A LA VALENTÍA
POR CRUZAR LA AVENIDA
MÁS GRANDE DE LA CIUDAD**

Escriba acá su lista de actos valientes:

A series of 15 horizontal lines, each a different color (red, blue, green, yellow, red, blue, green, yellow, red, blue, green, yellow, red, blue), intended for writing a list of brave acts.

No. 5 CASOS DE EMERGENCIA

En caso de parálisis o situación de emergencia, recorte esta tarjeta y entéguela a un amigo/a, él/ella sabrá qué hacer.*



* Mis amigos siempre saben. Conmigo funciona la terapia de shock que consiste, básicamente, en decirme alguna de las siguientes frases: "Amiga, te lo prometo que no", "Malita, tú puedes", "De los mismos creadores de: 'El amor no existe' y 'Necesito un perro que me dé amor incondicional', ahora te inventas 'Tengo tanto miedo que estoy paralizada'. Deja de creerte tus propias ficciones", o mi favorita: "Amiga, no te quejes, yo vivo en la primera parte de Bonita de Cabas".

No. 6. COMO DIRÍA ROXETTE:
"LISTEN TO YOUR HEART"

Las mejores herramientas para combatir el miedo están dentro de usted y son:
a. su intuición b. sus sueños

a. INTUICIÓN

Mi teoría es que el miedo nos aleja de ella y en eso radica su "poder". La intuición, o como a mí me gusta decirle: voz-que-me-habla-cuando-estoy-haciendo-las-cosas-bien, es infinitamente más sabia que el miedo. Trate de invocarla ~~siempre~~ y seguir sus consejos cuando el miedo le toque a la puerta.

b. SUEÑOS

Estamos hechos de sueños, los sueños alimentan, trazan una ruta, proveen un camino. Los sueños nos salvan, nos levantan cuando estamos caídos, nos dan un sentido. Cuando aparezca el miedo recuerde que los sueños (al igual que el amor) todo lo sufren, todo lo creen, todo lo esperan, todo lo soportan. Los sueños nunca dejan de ser.

YA NO QUERÍA
NADA, MI ALMA
ESTABA HERIDA
YA NO SENTÍA
NADA QUE NO FUERA
DOLOR. SALÍ A
BUSCAR PRO-
BLEMAS PORQUE
NO CREÍA EN
NADA, NISIQUIERA
EN EL AMOR.

PRIMERA PARTE DE BONITA DE CABAS.

SÉ QUE TIENES MIEDO, PERO
MIEDO ES UN SUPERPODER ¿NADIE
HACERTE MÁS RÁPIDO Y MÁS INTELI
Y UN DÍA VAS A VOLVER A ESTE LUGA
MIEDO. PERO ESO ESTÁ BIEN POR
EL MIEDO NO TIENE POR QUÉ
CRUEL O COBARDE. EL MIEDO
IMPORTA SI NO HAY NADA DEBAJO
LO IMPORTANTE ES QUE SEPA
MIEDO POR ELLO. ASÍ QUE ES
A SENTIR MIEDO INCLUSO SI
EL MIEDO ES COMO UN COMPA
SIEMPRE VA A ESTAR AHÍ.
EL MIEDO TIENE EL PODER D
E L PODER DE HACERNOS V

DA.

TENER MIEDO ESTÁ BIEN. EL
TE LO DIJO? EL MIEDO PUEDE
GENTE Y MÁS FUERTE.
R Y ESE DÍA VAS A TENER MUCHO
QUE SI ERES SABIO Y FUERTE,
CONVERTIRTE EN ALGUIEN
PUEDE HACERTE AMABLE. NO
DE LA CAMA, O SI LO HAY.
S QUE ESTÁ BIEN SENTIR
CUCHA ESTO: SIEMPRE VAS
APRENDES A OCULTARLO.
NERO CONSTANTE QUE
PERO ESO ESTÁ BIEN PORQUE
E UNIRNOS, EL MIEDO TIENE
OLVER A CASA.

WHO/TEMPORADA 8-CAPÍTULO 4

LO QUE LE DECÍA A MI EDITORA

¿Aló? Hola, editora. No,
voy súper bien con
el libro.
Avanzando
MUCHO.



LO QUE REALMENTE PASABA

¿Por qué se me ocurrió
ser escritora? ¿Y ahora
cómo voy a
escribir otro
libro a mano?
¿Por qué
tengo tanto
miedo?



ANEXO

El miedo y la escritura son lo mismo. La única diferencia es que para el primero nacimos listos, mientras que para la segunda no (de hecho, para escribir no estamos listos nunca, por eso cada libro es un salto al vacío desde una colina muy alta con la voz de Virginia Woolf gritando desde el fondo: "¡Amiga, NO!" *). En la receta de ambas cosas la creatividad y la imaginación son los ingredientes principales. Por ejemplo, ¿qué sería del miedo a los aviones sin la bastante creativa historia que nos contamos a nosotros mismos durante la más leve turbulencia, que sentimos como si fuera el fin del mundo, y que se parece mucho a esta:

*TRADUCCIÓN:

Amiga, ni lo intentes. Yo sobreviví de milagro. De hecho, no sobreviví. Busca un mejor referente. Capote, por ejemplo. Mentiras, él sufrió el peor bloqueo de escritor del mundo. Y murió borracho. Piensa en Sylvia Plath. Mentiras. Piensa en Idea Vilarriño. Mentiras. No pienses.

"El avión se va a desprender de los imanes mágicos que lo sostienen en el cielo y caeremos en picada. ¿Será que me da un infarto en la mitad de la caída libre? Siento que me está dando un infarto. ¿Y si el avión se cae y sobrevivo? Yo no quiero tener que comer carne humana. ¿A qué sabrá la carne humana? ¿Y si caemos y me muero? ¿Qué va a sentir mi mamá? ¿Irían mis exnovias al funeral? ¿Saldría el accidente en el periódico? ¿Escribirían un titular tipo 'ESCRITORA QUE LE TEMÍA A VOLAR MUERE EN UN ACCIDENTE DE AVIÓN — LOS PEORES MIEDOS SÍ SE HACEN REALIDAD'. Creo que ese es un buen titular, voy a anotarlo si este avión no se cae. ¿Qué sentiré al momento de mi muerte? ¿En verdad voy a morir en un avión? ¿En verdad me estoy haciendo todas estas preguntas?"

sin creatividad esa historia sería algo así como: "El avión se cae. Es probable que muera. Fin"; y eso ni es una buena historia, ni se le parece en nada al miedo ni a la ansiedad (sobre todo NO a la ansiedad).

Como lo expone la escritora Karen Thompson Walker en su TED Talk: "WHAT FEAR CAN TEACH US", el miedo y la escritura (o la narrativa, más bien) tienen la misma estructura:

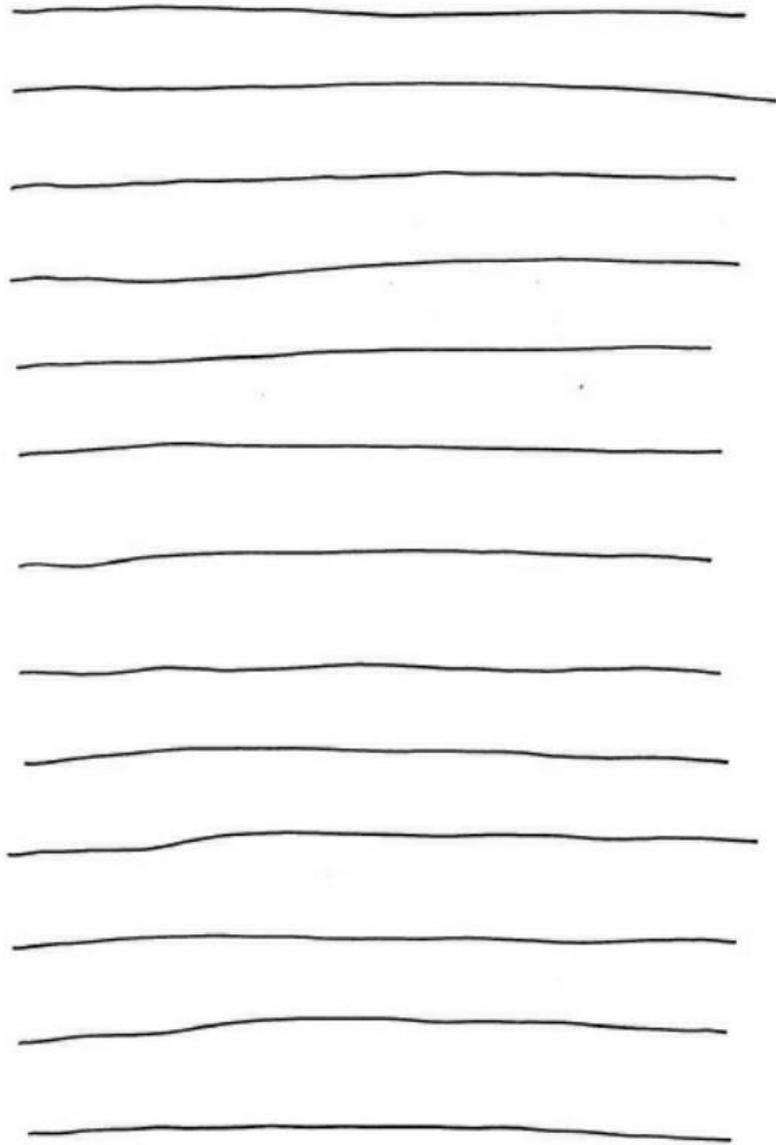
Un personaje (nosotros); una trama: principio, nudo y desenlace (escribo un correo donde le cuento a mi mejor amiga todo lo que siento por la persona de la que estoy perdidamente enamorada en secreto, mi gato decide jugar enaima del escritorio y sin querer le envía el correo/confesión a medio mundo, entre ese medio mundo está la persona de la que estoy enamorada en secreto a la

que me refiero en el correo como EL AMOR DE MI VIDA POR SIEMPRE); descripciones vívidas (gato hermoso pero a veces muy satánico decide pararse justo en este instante en el computador cuando jamás se para ahí gracias al spray para educar animales que huele a eucalipto con cañería que compré con la persona que amo en secreto; después de que el correo ha sido enviado se busca en internet durante un promedio de una hora: CÓMO DESHACER UN CORREO ENVIADO. La siguiente hora se busca: CÓMO SABER SI ALGUIEN LEYÓ UN CORREO. Y la que le sigue a esa: CÓMO HACKEAR CUENTA DE GMAIL, CÓMO HUIR DEL PAÍS EN MENOS DE UN DÍA, CÓMO CAMBIAR DE IDENTIDAD PARA SIEMPRE).

En el proceso de creación de este libro, mientras el miedo a escribir sobre miedo me tenía inmersa en un estado de profunda frustración y desespero, descubrí que lo bueno de que la escritura y el miedo

sean casi la misma cosa es que podemos dejar de ver el miedo como una amenaza o una pequeña tragedia que llevamos de la mano y comenzar a celebrarlo como un poderoso acto de creatividad y sanación.

A continuación escriba la historia de sus propios miedos. Salte al vacío (prometo que es una experiencia poderosa y liberadora cuyos resultados son sorprendentes).



GRACIAS A:



Amanda Arango por dejarme ser y sentir. ASantiago Andrade por ser mi cómplice en el miedo. A Gloria Susana Esquivel y Alejandra Algorta, mis astrólogas, terapeutas, escritoras y editoras favoritas. A Alejandro Gómez Dugand por tomarme siempre de la mano cuando cruzamos la calle. A Andrea Montejo sin cuyo cariño este libro no se hubiera escrito. A Carolina López y Camila Tierz por mostrarme la luz, por cantar conmigo las canciones del traspasado. A Andrea Loeber por cuidarme y hacerme intervention. A Marcel Ventura, por su apoyo incondicional, hoy y siempre. A Myriam Vidriales, Carlota Aparicio y Viridiana Villegas, cómplices en la salud y la enfermedad. A Josefina Alemparte por su voto de confianza.

Gracias al gran equipo de Planeta que ayuda a que el libro llegue a todos los rincones del mundo: María Fernanda Castillo en Perú, Ignacio Iraola en Argentina, Marta Bueno en España, Carmina Rufrancos y Gabriel Sandoval en México.

A María Luque, Alberto Montt, Milena Hachim, Catalina Bu, Powerpaola y Nico González por darme su talento en préstamo. A Herikita por ese salvavidas que me pasó una noche de abril a través de Facebook. A todos los lectores, seguidores y participantes de mis infinitas encuestas virtuales. A Silvana, Julián, Martín y Gabriel, mi pandilla salvaje. A Laura Junco, Paula Castaño, Johanna Morales, Natalia Reyes, Luciano D´Alessandro, Alejandro Rauhut y Abril Schreiber por jugar conmigo a darlo todo, siempre. AOlivier Siegenthaler, mi amigo genio. AElsa María Candamil, por tocarme con su barita mágica. AHernán Molano, guía caída del cielo.

A la chica que sale en todas las canciones de Proyecto Uno, por mostrarme el camino para volver a casa.

A la Mamma, por todo, hoy y siempre.

COMPARTE TU MIEDO EN:

www.miedoalmiedo.com

INSTAGRAM

@miedo.al.miedo

#miedoalmiedo

SOBRE LA AUTORA:

www.amaliaandrade.com

INSTAGRAM + TWITTER

@amaliaandrade_

MIEDO A LA OSCURIDAD MIEDO A LOS PAYASOS
TIBURONES MIEDO A QUE SE ME APAREZCA LA
CUCARACHAS MIEDO A LA SOLEDAD MIEDO AL ÉXITO
MIEDO A NO PODER SER MADRE MIEDO A LOS
CUMPLIR MIS SUEÑOS MIEDO A LAS PELÍCULAS
Y PELUDAS MIEDO A QUE ME SECUESTREN
PÚBLICO MIEDO A QUEDAR CUADRAPLÉJICO MIEDO
A LOS BICHOS DE MAR MIEDO A ENTRAR AL
CERRADO EL MUSEO MIEDO A QUE ME PONGAN
MIS TRABAJOS Y QUE ADEMÁS ESTÉN LLENIOS
DECIR MIEDO AL FRACASO PROFESIONAL
DEUDAS MIEDO A QUEDARME EN UNA PARADA
INDIFERENCIA Y EL OLVIDO MIEDO A QUE
MIS GATOS NO SE ALARMEN MIEDO A QUE
SOPORTE SUPONE QUE DEBERÍA TENER UNA SERIE
ENTRAR A UN BAÑO Y QUE NO BAJE LA CALDERA
ALGUIEN DE MI FAMILIA DE FORMA VIOLENTA
MIEDO A LOS TERREMOTOS MIEDO A CRUZAR
NO CORRESPONDIDOS MIEDO A MI CABEZA MIEDO A
FAMILIA MIEDO A MORIR ATORADA CON UN
MONSTRUOS DEBAJO DE LA CAMA MIEDO A
MIEDO MIEDO A LAS AGUJAS MIEDO A
ESCOBAR ENTRARA A MI CASA MIEDO A
DOLOR MIEDO A QUE MIS PADRES SE MUEVAN
MIEDO A LOS HOMOFÓBICOS MIEDO A NO
COMO AL PRIMERO MIEDO A PERDER AL

Escribir contraportadas de libros (especialmente la de uno mismo) es muy difícil. A continuación lo intentaré: este libro es sobre el miedo.

Sobre cómo funciona, cómo se adueña de nosotros y cómo nos persigue desde la infancia. Si antes les temíamos a los monstruos debajo de la cama, hoy también. Pero no todo es tan malo. Todos sentimos miedo sin importar de dónde somos, cuántos años tenemos, o si nos gusta o no el chocolate. Yo, por ejemplo, casi me muero de ansiedad (que es miedo en su máxima potencia) y sobreviví. No sólo sobreviví sino que aprendí que lo que te hunde te salva. Así que en estas páginas encontrarán cómo hacer del miedo su mejor amigo y cómo convertir sus temores en poderes.

Además contiene:

- Playlists
- Kit anti-miedos
- Breve enciclopedia del miedo
- Guía de supervivencia para el ansioso
- Sonatas