

[Entrevista]

VANESSA RIVAS

EXPERTA EN DESARROLLO Y BIENESTAR PERSONAL

«La respiración es nuestro salvavidas ante la ansiedad»

Estrés, miedo, angustia... son estos días los compañeros habituales de viaje. Cambiar estas emociones está en nuestras manos. POR MARTA MENÁN



La coach Vanessa Rivas. VICTORIA RODRÍGUEZ

El escenario actual**El miedo es natural**

► Vanessa Rivas explica que «lo que estamos viviendo en este momento es algo nuevo para nosotros y, por tanto, el miedo es nuestra reacción básica de protección. Es primordial permitirse esta

o cualquier otra emoción, porque toda gestión emocional conlleva crear un espacio para eso que sentimos, sin luchar para que se vaya. Si no la atendemos, la emoción se quedará y se hará más grande, para que la escuches. Lo resume la frase: «Lo que resistes persiste, lo que aceptas se transforma».

► «Eso que parece tan sencillo, no lo es; porque estamos entrenados en lo contrario, en catalogar como buenas y malas las emociones... apartando las 'malas'. Toda emoción tiene su utilidad y traslada un mensaje. Por eso es tan importante entrenar nuestra inteligencia emocional».

VANESSA RIVAS — psicopedagoga, coach, especialista en inteligencia emocional y en autoestima — se disponía a dirigir un proceso de gestión de estrés y ansiedad en el centro Karmah Yoga cuando el estado de alarma dejó la cotidianidad en suspenso. Esta experiencia se retomará en cuanto sea posible, pero mientras, la experta nos explica cómo lograr estos objetivos.

¿Qué son el estrés y la ansiedad?

El estrés se puede decir que es la diferencia entre lo que quiero hacer y lo que hago. Y es necesario en una justa medida: hay un estrés positivo, llamado eustrés, que es el que nos permite activarnos y hacer las actividades cotidianas con energía y soltura o nos protege en casos de peligros externos. Y existe otro tipo de estrés, el distrés, que se considera negativo, porque es el que mantiene a la mente en un estado de alerta continuo por algo que no es un peligro real, pero que lo experimentamos como si lo fuera. Un distrés prolongado activa nuestros mecanismos de supervivencia.

¿Qué sucede en esta situación?

En este mecanismo de supervivencia se bloquea la parte prefrontal del cerebro y eso hace que no podamos ver los sucesos con perspectiva, no encontramos soluciones creativas y nos es difícil aprender. En definitiva, se anulan nuestros recursos y capacidades. El estrés negativo sostenido en el tiempo puede desembocar en un trastorno de ansiedad generalizada, que se da cuando mi mente vive con ese mecanismo de supervivencia activado la mayor parte del tiempo, con continua preocupación por un futuro incierto y que se evalúa como peligroso. La ansiedad no es más que miedo al miedo. Sería como una alerta de incendios estropeada que no deja de sonar avisando: «Peligro, peligro».

¿Cómo se manifiestan estas emociones?

Los estados emocionales de estrés y ansiedad se manifiestan en el cuerpo en forma de respiración agitada, taquicardia, opresión en el pecho, falta de aire, sudoración, temblores, nudo en el estómago o rigidez corporal. Son las sensaciones que tendríamos cuando hay un peligro extremo: un coche a punto de atropellarnos, alguien que quiere hacernos daño o ante un incendio.

Pero esto aún puede ir más allá.

Ese estado de estrés extremo también trae repercusiones a nivel mental: mi mente está hiperactiva con pensamientos sobredimensionados de que algo terrible va a ocurrir, da igual que se te rompan las gafas que te pongas enfermo... la mente distorsiona los hechos y percibe cualquier suceso como un «no lo puedo soportar» y «no hay salida». Pero hay salida: podemos cambiar esta programación de an-

siedad y estrés.

¿Cómo podemos reducir las manifestaciones de estrés y ansiedad en el momento en el que aparecen?

Con la respiración, que es el recurso más útil para salir de una crisis de ansiedad. En esos momentos es primordial sentarse o acostarse y poner atención en llevar la respiración al abdomen, porque cuando estamos muy nerviosos, respiramos cogiendo mucho aire y soltando poco... Si yo sigo respirando así, mi cuerpo le está mandando la señal a mi mente de que ahí fuera hay peligro. De ahí la importancia de empezar a respirar de otra forma: cuando respiramos abdominalmente, nuestro diafragma baja y mi mente empieza a percibir que todo está bien.

¿Cómo se respira abdominalmente?

Un truco eficaz es imaginar que en la parte baja de mi vientre, más o menos a la altura del ombligo, hay un globo y tengo que llenar ese globo, llevando el aire a esa parte, y después ese globo se va deshinchando cuando yo suelto poco a poco el aire. Cuando a la persona le sea imposible marcar esta respiración, puede utilizar una bolsa de la plástico y respirar dentro de la bolsa.

El objetivo sería sustituir estrés y ansiedad por patrones de confianza y seguridad. Este es un trabajo a largo plazo, ¿cómo se llega ahí?

Sí, para mí la ansiedad está muy relacionada con la autoestima, porque la ansiedad es como dijimos miedo al miedo, y en este punto la persona percibe la realidad bajo la postura de «no puedo». Por eso me parece fundamental trabajar en estas circunstancias la autoestima, que es la confianza y seguridad de que yo puedo con eso que me está pasando o que me puede pasar. La ansiedad es una llamada de atención a que hay ciertos cambios por hacer con cosas que en nuestras vidas no funcionan desde hace tiempo, pero sobre las que no quisimos o supimos escuchar esas primeras llamadas de atención. Por tanto, es importante darse cuenta de que la ansiedad es una invitación un tanto forzada al cambio y es la gran oportunidad para hacerlo... Por eso me gusta decir que una vez que la persona se pone en marcha y se atreve a mirarse a sí misma, se abre a la posibilidad de vivir con otro sentido de plenitud. De verdad que creo que lo que ahora nos hace daño y limita es lo que nos permite nuevas posibilidades a una vida mejor.

El estrés extremo lleva la mente a un estado hiperactivo, con pensamientos sobredimensionados»