

El arte de cuidarte

Descubre las herramientas de tu felicidad

Gio Zararri

A ese niño que vive en mí

Gracias por recordarme siempre quien soy y que es aquello que realmente necesito

A mis padres Marisol y Jesús Mari

Gracias por protegerme y darme amor incluso cuando la vida devolvía tristeza

A mis hermanos María, Ainhoa y Berni

Gracias por ser siempre “todos para uno y uno para todos”

Y a mi Victoria

Gracias por demostrar con hechos lo que he intentado reflejar aquí en palabras

Gracias por ayudarme a hacer reales mis más deseados sueños

Gracias por ese amor que me hace agradecer y sonreír a cada nuevo día

Espero cuidarte y encontrarte siempre en los primeros párrafos de la historia de mi vida

EVITA LAS EMOCIONES TÓXICAS.....	125
ENTRENA TU MENTE, MEDITACIÓN Y MINDFULNESS.....	134
TÉCNICAS DE DISTRACCIÓN, ENFOCÁTE EN OPORTUNIDADES NO EN PROBLEMAS.....	144
LA VISUALIZACIÓN POSITIVA, IMAGÍNA TE FELIZ.....	152
ACEPTA LA EMOCIÓN, HAZLE UN HUECO.....	159
<i>Ambiente</i>	169
EVITA EL AMBIENTE TÓXICO.....	171
EL AMOR, EL ANTÍDOTO DEL MIEDO.....	181
REGRESA AL PRESENTE.....	192
PRACTICA LA VIDA LENTA.....	201
EMPRENDE NUEVOS CAMINOS.....	210
<i>ACTITUD</i>	219
Solo existe una cura para el dolor, actuar.....	220
El valor de la actitud.....	224
Una obra de arte en la que el artista eres tú.....	233
<i>Nota para el lector</i>	235
<i>DIARIO</i>	236
<i>Bibliografía</i>	248
<i>HABILIDADES</i>	16
<i>Herramientas para la vida, acción y reacción</i>	77
<i>Cuerpo</i>	80
EVITA LAS SUSTANCIAS TÓXICAS.....	83
HAZ DEPORTE Y TE SENTIRÁS MEJOR.....	92
RELÁJATE Y RESPIRA.....	100
DESCANSA MÁS, VIVE MEJOR.....	107
SONRÍE AUNQUE NO TENGAS GANAS.....	115

Introducción

“Amarse a uno mismo es el inicio de una aventura que dura toda la vida.”

- Oscar Wilde

*¿Quieres sacar el mayor provecho a esta experiencia que es la vida?
¿Te gustaría ganar en salud y bienestar de un modo sencillo y eficaz?
¿Estás dispuesto a trabajar en ti para aprender a mantener a raya el sufrimiento, convertirte en tu mejor aliado, y poder ayudar a que lo hagan también tus seres queridos?*

Con seguridad un enorme Sí se habrá dibujado ahora en tu mente, una afirmación que te recuerda no solo que estás vivo, sino que también buscas el objetivo de todo ser humano, *conseguir disfrutar de la felicidad.*

A todos nos gustaría una vida sin dolor ni sufrimiento, y es por ello que muchas veces vivimos temiendo poder padecer enfermedades o problemas emocionales. No nos damos cuenta pero temer a la vida es un planteamiento erróneo ya que, si aprendemos a cuidarnos, buena parte de eso que en ocasiones dejamos en manos del destino estará en las nuestras, y así podremos dejar de preocuparnos.

Sé que *El arte de cuidarte* te ayudará a conseguir esta necesidad con la que has nacido ya que, *¿a quién no le gustaría disponer de un manual contrastado con la ciencia y por años de experiencia, con las mejores herramientas para alejar el sufrimiento y poder desarrollar nuestras mejores capacidades?*

Alégrate porque este manual existe y lo tienes ahora entre tus manos. Sonríe ya que te aseguro que si estás dispuesto a trabajar en ti, pronto vas a sacar el mayor jugo a tu experiencia.

Reconocemos y damos forma a nuestra realidad a través de nuestras emociones, un conjunto de sensaciones que nos ayuda a percibir las experiencias vividas y actuar en consecuencia.

Tanto la alegría como la tristeza, el miedo e incluso la ansiedad, son emociones con mucho sentido, herramientas necesarias para que tú, yo, e incluso tu mascota si la tienes, podamos sobrevivir y más importante todavía, aprender a vivir. Sensaciones que desgraciadamente, pueden hacer nacer también un trastorno, si no son gestionadas correctamente.

Es por ello que los niveles de estrés elevados, una forma de ser temerosa o hipocondríaca, el descuido personal, los cambios hormonales, o el estar expuestos a situaciones que nos hacen tambalear, pueden activar la ansiedad enfermándonos; del mismo modo que la tristeza o culpa mantenidas pueden derivar en una complicada depresión. Realidades a tener muy en cuenta ya que son las enfermedades más comunes de este siglo, dificultades que nos conviene conocer, reconocer y saber tratar, tanto por nosotros como por nuestros seres queridos.

Conmigo estarás en que la vida supone disfrutar de momentos agradables, pero a su vez deber tratar también con los problemas. Motivo por el que ha nacido *El arte de cuidarte*, un libro con la intención de ayudarte a conocer cómo funciona el sufrimiento y

cuáles son las mejores herramientas para saber tratarlo y disfrutar del presente en condiciones.

Aquí podrás conocer algunos de los experimentos más sorprendentes de la historia, estudios que demuestran cómo un sencillo cambio en tus gestos puede hacerte sentir mejor, los motivos por los que el amor es el mejor antídoto para el dolor y la ansiedad, o cómo el buen descanso o la meditación pueden ayudarte a vivir mejor y durante más años.

Estos y muchos otros beneficios y herramientas te harán comprender que cuidándote no solo mantendrás a raya el dolor, sino que serás más eficiente, y podrás desarrollar habilidades que te ayuden a hacer reales muchos de tus sueños.

Para hacerte esta experiencia más sencilla y agradable, he dividido el libro en tres secciones:

En la primera llamada **Conocimiento**, conocerás cómo funciona, nace y se mantiene un trastorno emocional. Entraré en detalle en la ansiedad ya que, no solo la he estudiado durante años sino que también la he padecido personalmente. Una complicación tan extendida y común, que según la ciencia una de cada tres personas la sufre o sufrirá a lo largo de su vida.

Ya sea para que puedas prevenirla, para que reacciones y actúes ante ella, para que comprendas lo que puede sentir o necesitar un ser querido que la sufra, o simplemente por la similitud entre esta y cualquier otra dificultad emocional, creo que sería estupendo que profundices junto a mí en una de las mayores epidemias del siglo.

Una vez entiendas como funcionamos por dentro y el *poco control racional* que tenemos sobre este tipo de problemas, en la sección **Habilidades** te mostraré las mejores herramientas para combatir un trastorno de ansiedad, reducir nuestros niveles de estrés, mantener el equilibrio del cuerpo y de la mente, ser más positivos y eficientes, y conseguir activar nuestro particular “*modo relajación*” cuando podamos necesitarlo, un mecanismo con el que todos contamos que nos ayuda a estabilizarnos para que seamos nosotros quienes tengamos el control y no las dificultades.

Como necesitarás cultivar y mantener tu voluntad para poner en práctica lo aprendido, en la sección **Actitud** intentaré mostrarte cómo puedes sacar a la luz este increíble poder siempre que lo necesites.

Y para que todo te sea más sencillo y divertido, en las últimas hojas encontrarás un pequeño **Diario**, donde podrás plasmar cómo llevas a cabo las acciones que más te interesan, evaluarlas, registrar como te hacen sentir, apuntar premios, complicaciones o sensaciones, e incluso indicar el modo en que este *arte de cuidarte* influye en tu felicidad.

Espero que estas hojas te hagan sentir con tu acción, que solo existe un artista para esta obra de arte que si quieres y trabajas en ello, puede ser tu vida.

Nota importante: Si un trastorno o una dificultad complicada de gestionar te está afectando, ten en cuenta que del mismo modo que si el cuerpo falla sería una inconsciencia no acudir al médico o hacer rehabilitación, si es la mente la que da problemas las dificultades pueden ser incluso mayores. Por ello no lo dudes, buscar ayuda cuando la necesitas es la más sabia elección.

Ten en cuenta que este libro no sustituye la terapia, pero sí puede convertirse en uno de tus más importantes apoyos. Si estás en tratamiento te recomiendo preguntar a tu médico cuáles entre las acciones que aquí encontrarás, pueden adaptarse mejor a tu situación y puedes empezar a poner en práctica.

Te aconsejo prestar, recomendar o regalar este libro a tus seres queridos, tanto para prevenir la aparición de este tipo de problemas como para que todos comprendamos mejor la angustia y dificultades de quién pasa por ello.

Cómo beneficiarse al máximo de este libro

Aprovecho para felicitarte por estar leyendo *El arte de cuidarte*. Que lo hagas dice mucho de ti ya que no solo has comprendido que buena parte de tu felicidad es responsabilidad tuya, sino que has decidido ponerte manos a la obra. Por todo ello, ¡enhorabuena!, espero que las próximas páginas te ayuden a disfrutar más y mejor de esta experiencia que es la vida.

Para intentar que consigas ser un auténtico artista te recomiendo seguir estas sugerencias:

1 - ***Siempre y cuando te dispongas a leer estas hojas, en cuanto tengas el libro entre tus manos, párate a reflexionar y reconocer que lo haces porque te estás cuidando y te quieres, recuerda y admite que eres un luchador, alguien consciente que trabaja por sacar a la luz a su verdadera esencia, su mejor versión, ese ser que siempre te ha estado esperando.***

Por todo ello, ***usa El arte de cuidarte como tu mejor amuleto***, ese que te ayudará a creer en ti, ***la mejor medicina para recuperar la alegría y desterrar el miedo y la tristeza.***

2- Te aconsejo ***repasar, subrayar y anotar esas palabras o frases que puedan ayudarte a mantener una actitud positiva***, haciendo que el ***conocimiento se grave en tu memoria***. Podrás así empezar a ver el vaso de la vida cada vez más lleno, cambiando tu perspectiva hasta descubrir esa oportunidad que esconde todo problema.

3- Aprendemos haciendo no pensando, por ello **intenta actuar y sentir los beneficios**. En la sección habilidades encontrarás acciones que en cuanto pongas en práctica te harán sentir mejor. Lee esos capítulos con detalle, analízalos y **trabaja en los ejercicios que más te interesen y tengan que ver contigo**.

4 – Para practicar mejor con lo aprendido, te recomiendo leer inicialmente el libro sin demasiadas pausas, para hacerte una idea de lo que te aportará trabajar en ellas. Una vez hecho, vuelve a leerlo con más detalle eligiendo las habilidades que más te interesan y trabajando en ellas a diario durante las próximas semanas. Te animo a que apuntes en tu diario el modo en que afectan a tu calidad de vida.

5 – **Anima también a tus seres queridos y amigos a trabajar en El arte de cuidarte**. Nunca olvides que ellos forman buena parte de tu felicidad y tú de la suya.

Si pones en práctica estos consejos y trabajas en ti, estoy seguro que comenzarás a sentirte mejor a la vez que reconoces muchos de los ingredientes que pueden potenciar o mantener el malestar y los problemas, aprendiendo a identificar y responder a todo aquello que pueda desestabilizarte.

*Recuerda que al final de este libro dispones de un diario dónde podrás practicar con lo aprendido. Espero que te resulte divertido descubrir de esta manera cuáles son tus mejores herramientas, ir diseñando tu propia felicidad y poder comunicársela a las personas que más te importan. Pronto podrás a empezar a **crear tu particular manual de instrucciones para la vida**.*

Una historia basada en hechos reales

“La vida es una obra teatral en la que lo importante no es cuánto haya durado sino lo bien que haya sido interpretada.”

- Séneca

Antes de empezar voy a contarte una historia, una bastante triste aunque por desgracia, también bastante común.

Esta es la historia de una persona que observaba el mundo como un lugar oscuro y peligroso, una realidad cruel en la que no parecía existir capacidad de elección. La suerte estaba echada, y de buena esta suerte, parecía no tener nada...

Su protagonista recordaba con anhelo un pasado en el que etapas como la niñez traían consigo alegría y oportunidades, mientras vivía un presente en la que la mala suerte parecía demostrarle que los sueños eran solo imaginaciones inútiles, que toca aceptar las cosas como llegan y disfrutar como mucho de las sobras que esas *personas afortunadas*, han dejado porque no las necesitan.

Esta es la historia de un ser humano común como muchos otros, una persona que desde hace tiempo vive en piloto automático sin esperar mucho del mañana, aceptando tanto a las personas como a las situaciones que van llegando, que poco o nada puede hacer él por cambiar su realidad, admitiendo que todo parece quedar en manos del destino, de algún Dios, o peor aún de alguna posible vida futura que pueda traer mejor suerte.

Ahora voy contarte otra historia, una más alegre y tal vez menos común, pero también es esta, una historia real.

La realidad de alguien que observaba la vida como un espacio lleno de extraordinarias oportunidades, una experiencia en la que se podía hacer real cualquier sueño, incluso el de disfrutar de la tan ansiada y al parecer escasa felicidad.

Su protagonista confiaba en la vida, en la fortuna e incluso en la alineación planetaria, pero sobre todo comprendía que, *mucho de eso que viene conocido como destino o buena suerte, dependía muy directamente de sus propias acciones e intenciones*. Sabía que era posible continuar observando el mundo con la ingenuidad de un niño, ya que *podía demostrarse a sí mismo y también a su destino, que la vida no estaba hecha únicamente para aceptar cuanto llegaba*.

El personaje de esta historia reconocía que existía una manera mucho más inteligente y sana de vivir, *ir en busca de aquello que se desea, ese conjunto de experiencias que dan sentido a estar vivo*.

De este modo nuestro protagonista conseguía disfrutar de las mejores compañías y situaciones, y también comprendería, que era posible hacer reales muchos anhelos que podían parecer imposibles. Esta intención le hacía levantarse cada mañana animado y con energía, dando gracias a la vida y entendiendo que también, buena parte de su salud física y mental, dependía de sus acciones, de aquello que decidía hacer con cada nuevo día.

Seguramente has conocido a muchas personas como las del primer relato y también a otras, tal vez menos, como las del segundo.

Realidades que pueden tener cosas en común con tu propia existencia, experiencias que diferencian una vida sin sentido, seguramente triste y complicada en la que aceptamos cuanto sucede de manera pasiva; de otra en la que damos sentido a nuestro presente, convirtiéndonos en actores de nuestra propia historia. Una posibilidad, la de convertirnos en seres que mueven las piezas de su realidad, que siempre ha sido posible.

Voy a seguir con lo que estaba contándote ya que, tanto una como la otra realidad al final se unen en una bonita aventura que todavía hoy y esperemos durante muchos años más, sigue siendo totalmente real...

Y es que ambas son la historia de una misma persona, el relato de quién ahora mismo está escribiendo estas letras, *mi propia historia*.

Yo viví ambas realidades, y puedo decirte que en mi caso particular, sería el duelo y el dolor, el que definiría ese punto de inflexión que me ayudase a abrir los ojos, una dificultad con el nombre de trastorno ansiedad, una situación que todo ser humano puede sufrir en su vida en mayor o menor medida.

Atender aquel conflicto, solo me dejaba dos opciones, lamentarme y esperar que fuera la suerte, el tiempo o el universo aquello que cambiase mi realidad; o luchar y actuar, para ser yo quien hacía que mi universo pudiese cambiar. Actuando me daría cuenta de que yo podía cambiar mi presente, yo era capaz de dar forma a mi propia historia.

Una vez comprendí el modo de activar y mantener esa mejor versión de mí mismo, lucharía por mantenerla. Así nacería una

práctica diaria que me ayudase a disfrutar del equilibrio y redirigir mi vida cuando lo necesitase, consiguiendo desarrollar potentes herramientas que me animasen a combatir también las adversidades e incluso a saber prevenirlas. Cuidados que poco a poco iría transformando en herramientas personales, para hacer frente a la vida con más seguridad y alegría.

Y como toda historia, esta también tiene un *inicio*, esas *circunstancias que me harían comprender esta necesidad de cuidarme*, un *desarrollo* en el que *aprendería que más valioso de entender con la razón y dar vueltas a las cosas, es trabajar en ello*; y un *desenlace* gracias al cual he convertido en realidad muchos sueños como el de este libro, esta nueva historia que espero pueda aportar muchas buenas cosas a tu vida...

Y de eso tratará *El arte de cuidarte*, de intentar hacerte entender que de ti depende que un día puedas contar a tus nietos, familiares o amigos como ha sido tu historia. Puedes elegir aceptar todo cuanto llegue, o mejor aún, actuar y hacer de ella una maravillosa realidad en la que serás leyenda.

CONOCIMIENTO: el trastorno emocional

“No se puede desatar un nudo sin saber cómo está hecho.”

- Aristóteles

En esta sección profundizaré en cómo funciona el desequilibrio emocional. Una situación en la que son las emociones, su intensidad y frecuencia las que provocan que el cerebro límbico (y no el racional) tome el control de la situación, condicionando y limitando nuestra vida en gran medida.

Profundizaré en el trastorno de ansiedad, pero entenderás que más importante que el tipo de problema en sí, es comprender qué es y cómo nace un trastorno, y el modo en que relajándonos podemos recuperar el equilibrio para volver a tomar el control de la situación.

El enemigo silencioso...

“Y así va el mundo. Hay veces en que deseo sinceramente que Noé y su comitiva hubiesen perdido el barco.”

- Mark Twain

Como sabes, tu vida o la de cualquier ser humano es muy parecida a la historia de un libro, una experiencia con una introducción, un nudo y un desenlace, una realidad en la que todo protagonista busca disfrutar del mismo objetivo, una meta a la que se le ha dado el nombre de *felicidad*.

No existen manuales que nos aseguren cuál es el mejor camino para conseguirla, y lo que es aún más complicado, cada persona es única y lo que a una puede servirle, seguramente a otra no le ayude en absoluto. Por ello no pretendo generalizar ni engañarte con falsas esperanzas, intentaré solo ayudarte a comprender cuáles pueden ser algunas de esas acciones que van a hacer de tu camino uno más fácil y agradable, eliminando esas piedras que puedan alejarte de esa necesidad con la que tú también has nacido.

Ser feliz es disfrutar de experiencias y, para poder encontrar más instantes alegres es indispensable vivir en armonía, saber apreciar las cosas buenas, pero también aceptar las complicadas y aprender de ello.

Ser feliz es un arte, y espero que te conviertas en todo un artista.

Tal vez más fácil que comenzar por indicar aquello que puede atraer alegría, sea empezar por lo contrario, reconocer alguno de los elementos de la infelicidad. Realidades como la muerte, la pérdida, la culpa o el sinsentido, ingredientes que pueden derivar en una realidad que se nutre del dolor, *la enfermedad mental*.

Las estadísticas no engañan y según ellas, la principal causa de visita al médico hoy en día son este tipo de problemas, y entre ellos el *estrés, la ansiedad y la depresión*.

Nuestro frenético ritmo de vida, el consumismo, la escasa educación emocional, el poco tiempo libre, la insatisfacción personal y profesional, o la manera en que experimentamos los avances tecnológicos, son un peligroso caldo de cultivo para este tipo de patologías, y lo peor de todo es que no estamos preparados.

Debido a que la vida también contiene sufrimiento y estos son solo algunos de sus ejemplos, creo que es imprescindible estar más preparado sobre cómo funcionan y se desarrollan este tipo de enfermedades, a la vez que aprendemos a conocernos y cuidarnos mejor, cultivando herramientas que nos ayuden a no temer las dificultades.

Todo desequilibrio emocional puede tener sus orígenes tanto ante el descuido personal, como en el caso del consumo de drogas o ante la exposición reiterada emociones que nos afectan, pero también a complicadas experiencias e incluso a cambios hormonales que en ocasiones pueden ocurrir incluso sin

motivo aparente, como en la menopausia o la depresión endógena. Una situación que provoca que sea nuestro cerebro emocional y no el racional el que tome el control de la situación, una realidad muy difícil de gestionar ante la que nuestro mundo se tambalea.

Superarlo requerirá recuperar la estabilidad orgánica mejorando nuestra química, cuidándonos mejor tanto física como emocionalmente y atrayendo realidades positivas a la vez que devolvemos el control a nuestra razón desde la calma, para no seguir dominados por nuestras emociones. Una necesidad que supondrá de mucho esfuerzo, conocimiento y actitud por nuestra parte.

En la actualidad, el ejemplo más extendido es el trastorno de ansiedad, una plaga que según distintas organizaciones de la salud como la OMS tiende a seguir creciendo debido al vertiginoso ritmo de vida en que vivimos. Un problema que cerca de un tercio de la población mundial ha padecido o padecerá en los próximos años.

En las próximas hojas vas a conocer en detalle cómo se activa esta emoción condicionando y limitando nuestra vida, una realidad que puede parecer peligrosa si no la entendemos pero que no reviste ningún peligro real si sabemos qué es y cómo funciona. Conocer este trastorno puede hacerte aceptar esa necesidad vital que tienes de cuidarte, mientras aprendes también a reconocer cómo surgen este tipo de situaciones y sobre todo a tratarla si ahora se dan o un día llegan a tu vida.

Si a todos nos hubieran enseñado desde pequeños como funcionamos y cuáles son esas acciones que nos alejan del dolor y la enfermedad, *¿Acaso no habiéramos mantenido este conocimiento en nuestras vidas?* Por desgracia hasta hace poco, poca o ninguna importancia se daba a las emociones, y en buena medida debido a este estigma muchos hemos sufrido o seguimos sufriendo este tipo de problemas.

En el pasado reciente se primaba el conocimiento, la idea de *"pienso luego existo"* parecía ser más importante que cualquier otra teoría. Por fortuna poco a poco se va pasando del *"pienso luego existo"* a un más interesante *"siento luego existo"*, primando el sentir y la emoción, dando más importancia a la capacidad de ser y de mostrarse, que a esa otra de solo tener o demostrar.

Pero la experiencia me dice que aún más importante que sentir, es ser consciente de aquello que se siente, ya que solo podremos sentirnos vivos, si sabemos apreciarlo.

El conocimiento y los pensamientos ayudan a formar ideas y todo ello nos hace sentir de una u otra manera, pero no siempre lo hacemos como deberíamos y aquí nace el problema. Creencias equivocadas o limitantes, duelos o malas experiencias, pueden atraer a nuestra vida situaciones o recuerdos muy difíciles de digerir, más aún dependiendo de la personalidad y genética de cada persona. Es por ello que para comenzar a trabajar en ese cambio que nos ayude a disfrutar mejor de la vida, el primer paso pasa por aprender a tratar no solo con la alegría sino también con el dolor...

El trastorno y la ansiedad, uno de sus mejores ejemplos

“El dolor mental es menos dramático que el dolor físico, pero es más común y también más difícil de soportar”

- C.S. Lewis

Desde hace varios años me dedico a investigar cómo funciona la ansiedad y cuáles son las mejores herramientas para prevenirla y contrarrestar sus efectos. Creo que puedo hablar o mejor dicho escribir, con mucho conocimiento, ya que no solo la he estudiado y vivido, sino que también he pasado por períodos más o menos ansiosos aprendiendo a reconocer algunos de los elementos que la contienen, incluso antes de que se presentara.

La experiencia me ha hecho entender que más importante que reaccionar a un problema cuando llega, es comprender como funciona y cuáles son sus ingredientes, aprender a cuidarnos y conocernos mejor, para desarrollar así ese conjunto de herramientas que nos ayudarán no solo a tratar con el dolor si aparece, sino sobre todo a mantenernos alejados de él disfrutando de la vida en condiciones. Este aprendizaje nacería desde mi propia experiencia junto al dolor, más en concreto junto la ansiedad...

Con la palabra trastorno se indica que un elemento no funciona como debería. Cuando el problema es mental, nos referimos a un funcionamiento erróneo de nuestra mente que afecta en buena medida a la capacidad para satisfacer las demandas de la vida. Una realidad que es responsable de cambios psicológicos, físicos y de conducta, que nos limitan y condicionan. Un conflicto que llega a partir de una serie de hechos que lo provocaron, y se mantiene más o menos tiempo, dependiendo del modo en que lo gestionamos.

Si utilizamos esta definición para profundizar en las alteraciones más comunes hoy en día, podemos entender que tanto la ansiedad como la depresión, tienen una serie de causas que las generan o activan; pero a su vez también existen una serie de acciones y reacciones que pueden ayudarnos a superarlas.

Es bueno comenzar por aceptar que existe una diferencia muy grande entre estar triste y estar deprimido, como entre estar nervioso que sufrir ansiedad. Las primeras son situaciones puntuales que no tienen porqué permanecer, mientras que la depresión o el desorden ansioso, son enfermedades mantenidas en el tiempo, en las que el cerebro emocional toma el control de nuestro presente, limitando nuestro día a día.

Podemos y debemos sentir miedo o tristeza ante ciertas situaciones, pero será cuando estas emociones se mantengan y cambien nuestra conducta, cuando nazca esa dificultad conocida como trastorno, una problema que deberemos tratar. Si lo trasladamos a tu vida, *¿Alguna vez has sentido que una situación te sobrepasaba llegando a hacerte complicado controlar tu mente y tus emociones?*

Si has podido sentir ese descontrol en tu modo de gestionar un problema del estilo y se ha mantenido en el tiempo, podríamos decir que también tú, en mayor o menor medida, has sufrido un trastorno.

En cuanto a la ansiedad, el temor, el estrés mantenido, la rabia o la frustración, son algunos de esos factores que de alimentarlos durante un período de tiempo, activan esta alteración. Un desorden en el que nuestra mente no funciona como lo hacía, manteniendo y discutiendo constantemente ideas, preocupaciones o dudas que jamás hubieran existido de no sufrir este problema, un desequilibrio que cambia también el modo en que se comporta nuestro organismo, activando una respuesta evolutiva que nos prepara para la lucha o la huida, una reacción que acelera nuestro ritmo cardíaco o dilata nuestro iris, entre muchos síntomas más, cambiando con ello nuestra conducta, sin que exista la necesidad de hacerlo.

De este modo esta patología es un malfuncionamiento fruto de una inestabilidad, debido a la que una serie de respuestas de tipo físico, psicológico y conductual, destinados a mantenernos con vida (aunque pueda parecer lo contrario), hacen de nuestra realidad un espacio lleno de temores que condicionan nuestro día a día.

Y si en la ansiedad, las bases están en el miedo y el estrés, en la depresión los ingredientes son la tristeza o la culpa. Cambian las bases y los síntomas, pero el desequilibrio se da tanto en uno como en otro caso, haciendo de nuestro presente un camino muy cuesta arriba.

Como verás a lo largo de este libro, en caso de padecer uno de estos problemas, tan importante como tratarte y atender tus causas, será trabajar en ti para devolver a tu organismo a la armonía, consiguiendo dejar de sufrir por un futuro que no existe, o de maldecir el presente añorando lo que ha quedado atrás.

No existe mayor maestra que la experiencia, una realidad que cada cierto tiempo me recordaba que la sombra de la ansiedad me seguiría muy de cerca ya que, me costase aceptarlo o no, yo era alguien predisuesto a padecer este trastorno, una predisposición que tiene un nombre: *la ansiedad rasgo*.

Una situación que me haría investigar y descubrir elementos como la amígdala, el funcionamiento del sistema nervioso o realidades como la de la *Epigenética*, un campo de la ciencia que ha descubierto que, aunque la genética pueda predisponernos a padecer este u otro tipo de enfermedades, el hecho de que suceda no se debe a nuestros genes sino a nuestra experiencia y el modo en que nos cuidamos.