

# PÁNICO, ATAQUES DE

Los ataques de pánico son períodos en los que el individuo sufre de manera súbita un intenso miedo o temor con una duración variable: de minutos a horas. Los ataques de pánico generalmente aparecen de repente y pueden alcanzar su máxima intensidad en unos 10 minutos.

No obstante, pueden continuar durante más tiempo si la persona ha tenido el ataque desencadenado por una situación de la que no es o no se siente capaz de escapar.

Experimentar un ataque de pánico es una terrible, incómoda e intensa experiencia que suele relacionarse con que la persona restrinja su conducta, lo que puede conducir, en casos, a adoptar conductas limitativas para evitar la repetición de las crisis.

El trastorno puede desembocar en agorafobia, por miedo a presentar nuevas crisis si se presenta una fuerte conducta de repulsión a estar con gente en el afectado.

Es un estado de híper-excitabilidad neuromuscular y afectiva crónica.

Se manifiesta por espasmos, híper-ventilación, parestesias (trastornos de la sensibilidad) de las extremidades y del rostro con sensación de parálisis y malestar, acompañada a veces con una sensación de muerte inminente.

## **¿Qué conflicto emocional estoy viviendo?**

Para comprender a profundidad las causas de mis Ataques de Pánico, es necesario entender primero lo que es una Constelación Esquizofrénica en Biosinapsis.

Como ya sabemos en Biosinapsis, un impacto emocional específico, impacta sobre un área específica del cerebro y dicha área corresponderá siempre, a un órgano o tejido específico dañado o que presente síntomas.

Pues bien, una Constelación Esquizofrénica, representará casi siempre, que ha ocurrido sólo un impacto emocional, sino que han ocurrido dos impactos emocionales específicos, de manera simultánea, afectando al mismo tiempo, ambos hemisferios cerebrales. Pero no crean que, por ser dos impactos emocionales simultáneos, se impactan dos órganos, no. La consecuencia de una Constelación Esquizofrénica no será un daño físico, sino un daño a nivel mental. Se presentará por tanto una alteración psicológica, una alteración de comportamiento.

Con éste principio claro, analizaremos cuáles son los dos conflictos emocionales simultáneos que necesariamente viví y continúo viviendo (dado que los ataques continúan):

## **DESPLAZAMIENTO / DESVALORIZACIÓN + OPRESIÓN**

Sí, muy bien, suena muy bonito, pero ¿qué significa?

Significa que deberé dar con el momento preciso, en el que yo viví algo aberrante, sucio, ruin, que me destruyó la vida, que me rompió por dentro, que me aterrorizó, para que yo presentara mi primer ataque de pánico.

Obligadamente, tuve que vivir una situación en la que me sentí muy poca cosa y a la vez, presionada para “disfrutarlo”.

Por lo general, éstas situaciones son más comunes de lo que parecen, pero la misma sociedad, la educación familiar tradicional, la religión y las creencias, han influido de sobremanera, para que sea más aceptado un ataque de pánico que una sucia verdad oculta. Para la mayoría de las personas, es más fácil decir cosas como “*a mi hija, que es muy nerviosa pobrecita, le dan ataques de pánico*”, que decir “*a mi hija la violó mi hermano y nunca hicimos nada en la familia, fue algo sin importancia*”.

Deberé tomar consciencia y recordar:

- *Si fui tocado (a).*
- *Si fui violado (a).*
- *Si me obligaron a un acto sexual indebido (sexo grupal, sexo con animales, observar a alguien teniendo sexo, etc.)*
- *Si presencié un brutal asesinato y conozco al asesino.*
- *Pudo haber violencia, golpes, gritos y yo tuve que callar. - Pude haber sido amenazado (a) para no decir nada.*

Y como haya sido, fue algo que nunca superé, que nunca olvidé, que hoy por hoy, me mantiene sufriendo ataques de pánico. Mi adversario sigue cerca, a veces lo veo, siempre lo veo, convivo con él o bien, el simple recuerdo de lo que pasó es el adversario, sigue ahí.

Biológicamente, los Ataques de Pánico, son una reacción en la que el cerebro manda la orden de

“no moverme”, de “angustiarme”, de “salir corriendo”, porque ha recibido “nuestra emoción de peligro”. Sea que el recuerdo de la agresión esté presente o sea subconsciente, el cerebro reacciona y ordena el “ataque de pánico”, para intentar defendernos del agresor.

En el memorias celulares y en el Proyecto Sentido, deberemos buscar historia, si todo lo anteriormente mencionado, no corresponde a nuestra vida, qué le pasó a nuestra madre durante el embarazo y el parto. Analizar a profundidad el tipo de parto en el que nacimos, porque pudo ser un parto sumamente doloroso y difícil que nos haya impreso la orden de “vivir con miedo a morir”. Deberemos asumir, que muy probablemente nuestra madre vivió algo de lo anterior mientras nos estaba esperando e incluso pudo ser previo a embarazarse de mí.

En el Árbol Genealógico, deberé buscar las mismas historias, porque si no fue por Proyecto Sentido, necesariamente hay uno o varios dobles míos en el árbol que sí vivieron estas experiencias traumáticas y me están heredando dicha emoción.

- Historias de Incesto reales.
- Violaciones
- Asesinatos
- Historias de Pedofilia, Zoofilia, Sodomía
- Violencia y/o Golpes en el Embarazo

Entender que para que yo sufra ataques de pánico son necesarias estas historias, ayudarán a comprender que, si no es mi caso, es algo que no quiero, que no me corresponde y que ya no voy a permitir más. Y si algo efectivamente coincide con mi vida, deberé hablar, denunciar, compartir con alguien de confianza, para sanarme y liberarme.

Por eso conocer la historia de mi madre, padre y demás familia, es importante para mí, porque me permitirá, dejar de ser “la víctima de los ataques de pánico”, para convertirme en la responsable de mis propias emociones, liberarlas y continuar con mi vida plenamente.