

**Cuadernos de Psicología del Deporte N° 23**

*El Rival Interior*

***El Diván o las Pastillas***  
***Actitud Mental ante el Ataque de Pánico***



*Los expertos en combatir no se encolerizan,  
los expertos en ganar no se asustan.*

*Así el sabio gana antes de luchar,  
mientras que el ignorante lucha para ganar.*

*Zhuge Liang - El arte de la guerra*



***No entrar en pánico  
ante el ataque de  
pánico***

La creación de los psicofármacos permitió algo que fue buscado de variadas y diferentes formas en la historia de la humanidad; la influencia sobre

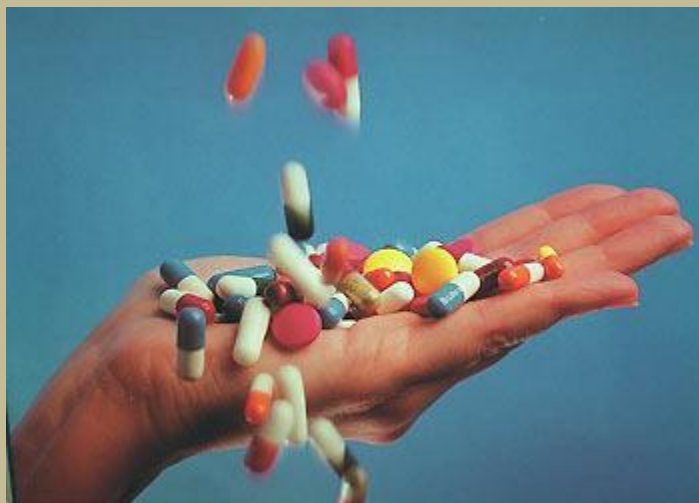
las emociones o estados anímicos, tanto en el orden del control, de la exaltación como en el de la adecuada modulación. Su utilización abre diferentes interrogantes, pero como muchos otros descubrimientos en la historia de la ciencia no son ni buenos ni malos en sí mismos sino que es la forma y el fin con el que se los utiliza lo que los define como positivos o negativos. El descubrimiento de los metales permitió crear armas para destruir innumerables objetos necesarios para la vida. Un cuchillo sirve para matar o comer. La ingeniería genética puede ser usada para curar o manipular.

Para analizar la pertinencia de la utilización de los psicofármacos deberían pensarse dos campos netamente diferenciados, el de las enfermedades mentales graves o alienadas, básicamente psicosis y esquizofrenias y el de la enorme mayoría de la sintomatología neurótica (angustia, ansiedad, pánico, depresión, etc.). Distinguimos entre dos grupos, las psicosis y las neurosis, uno reducido y el otro muy amplio.

El primero de los casos, el de las psicosis, que constituyen las más severas patologías, el psicofármaco puede servir para planchar un regimiento de internados o para permitirles su reinsertión social. Un buen uso del psicofármaco ayuda al alienado a ser un poco más dueño de sus decisiones devolviéndole la responsabilidad de conducir su vida a mejor puerto. El enfermo no se impotentiza como objeto pasivo de su desorganización psicótica sino como un sujeto que vuelve a tener, por lo menos en parte, el timón de sus propios actos.

En los cuadros límites entre la neurosis y la psicosis, que son patologías intermedias, como los fenómenos de franja, de borde, de desestabilización emocional neurótica, neurosis graves, "locuras histéricas", síndromes borderline, la medicación tiene también un papel muy positivo para cumplir. Al igual que en situaciones muy traumáticas, como los duelos, que desbordan la capacidad de tolerancia del dolor

psíquico. Dentro del Psicoanálisis podemos encontrar una útil metáfora, sucintamente el ello es el epicentro de las pasiones irracionales o desenfrenadas y el yo se nos presentaría eventualmente como la parte más criteriosa y racional. Si los comparamos con el caballo y el jinete, podemos decir que tanto frente al potro desbocado en acciones peligrosas, abatido en la melancolía o petrificado en la esquizofrenia, el psicofármaco es útil si se lo utiliza para devolverle al jinete el dominio de la situación. Siempre a favor del respeto y la constitución de la propia subjetividad representada por el jinete en relativa armonía con el caballo. **En ningún caso el fármaco reemplaza la relación humana con el psicoterapeuta.**



Pero el enfoque farmacológico cambia radicalmente cuando pasamos al terreno de la neurosis, que, como decía Freud, es la cosa mejor repartida que existe en el planeta. Tomemos como ejemplo el ataque de pánico que no es otro que un gran ataque de angustia. En primer lugar no hay que confundir el síntoma con la enfermedad, aplacar un síntoma puede agravar el cuadro al disimularse la verdadera etiopatogenia. En la misma medicina el clínico no acalla una anemia recetando inmediatamente hierro, primero quiere conocer la "causa" de la anemia, para luego intervenir sobre ella. No quiere curar el síntoma, quiere curar la enfermedad. Desea llegar a la raíz etiológica (causal) del problema. Un antiguo principio asegura: *Ablata causa, tolluntur effectus*, con la supresión de la causa desaparecen los efectos. En la abundante publicidad sobre psicofármacos que los laboratorios envían a los galenos este principio científico no se tiene en cuenta, ya que se desconoce o directamente se ignora la causa de la angustia. El ataque de pánico es el único mal y

el remedio la cura. La publicidad suele ser del tipo de una afligida mujer tomando su cuello simbolizando la angustia, esta primer foto es en gris oscuro para reflejar un presente y un futuro sombrío, luego el remedio y finalmente en colores la mujer juega con su familia en una casa con un hermoso jardín, la alegría y la felicidad reemplazaron el padecer. El médico sabe que no es tan sencillo pero esta publicidad es constante y no llega solo a los psiquiatras sino también a los clínicos.

Prestigiosos psiquiatras que viajan por el mundo auspiciados por los mismos laboratorios parecen confirmar esta modalidad de solución química para los problemas humanos. De todas formas ellos siempre recomiendan acompañar la medicación con algún tipo de psicoterapia. Nada se dice sobre el efecto placebo que el psicofármaco arrastra, aún el más eficaz. La influencia de la sugestión sobre el accionar de todos los remedios es tan fuerte que en las pruebas sobre los medicamentos es condición



sine qua non los ensayos con placebos (fármacos inocuos), para determinar su grado de incidencia. Influyen la relación con el médico, las cápsulas sobre las píldoras, el color blanco o rojo sobre el negro, el nombre, la fama y la presentación del fármaco, etc. Inciden las expectativas, creencias y fundamentalmente el grado de sugestionabilidad del paciente.

Brevemente puedo relatar un episodio que confirma esta interrelación; en un correcto proceder un psiquiatra interna a una mujer, para favorecer la externación acompaña su salida de la clínica con una fuerte dosis de tranquilizantes que deberían producir largos sueños de doce o quince horas, sin embargo la paciente no logra conciliar el sueño por más de cuatro o cinco horas. A la semana le reduce la dosis a la mitad y contrariamente a lo esperado, la señora automáticamente duerme el doble o más, intrigado el galeno le comenta lo curioso de esta situación y ella misma le da la respuesta; cuando *Ud. me bajó la medicación y me di cuenta que Ud. me*

*veía mejor y ya no iba a volver a internarme, así pude dormir en paz.* Se muestra la influencia de un factor anímico capaz de condicionar al químico. El mejor tranquilizante fue la relación personal con el médico y la confianza que este le inspiraba. En la medicación del ataque de pánico el efecto placebo es muy importante y ayuda a disimular el síntoma, pero los efectos de la sugestión son muy limitados y disminuyen gradualmente hasta desaparecer.

La medicación en los niños merecería un capítulo aparte, pero en principio las razones enunciadas se agravan al condicionar tempranamente al niño a buscar soluciones con drogas farmacológicas a problemas emocionales o anímicos, a taponar la manifestación del verdadero problema psicológico fijando y determinando al niño como el enfermo cuando en realidad es emergente de una situación familiar y social disfuncional.



En el extremo opuesto a la excesiva tendencia a la medicación encontraríamos al psicólogo que abjura de toda posibilidad de utilización de psicofármacos en los casos graves en que está realmente indicado.

Pasemos ahora a la causa de la angustia y no a su mera manifestación sintomática. La angustia o su descarga masiva (ataque de pánico) tiene su origen en dos fuentes o raíces decisivas, una con el pasado y otra con el presente, en el primer caso se origina en los traumas infantiles, antiguas heridas que no han podido cicatrizar y en el segundo es una liberación brusca de una acumulación de libido (energía psíquica) que no encuentra satisfacción por vía sexual directa, sublimada (arte o trabajo) o en corrientes de afectos tiernos. La carencia de amor, la falta de pasión, el trabajo a disgusto o mal pago, las dificultades o frustraciones en la sexualidad, la ausencia de objetivos vitales, generan una acumulación de libido que al modo de una olla a vapor estallan un día bajo la forma de angustia o

si se unen a un intenso sufrimiento, los afectos y emociones implotan bajo la forma de una enfermedad psicosomática.

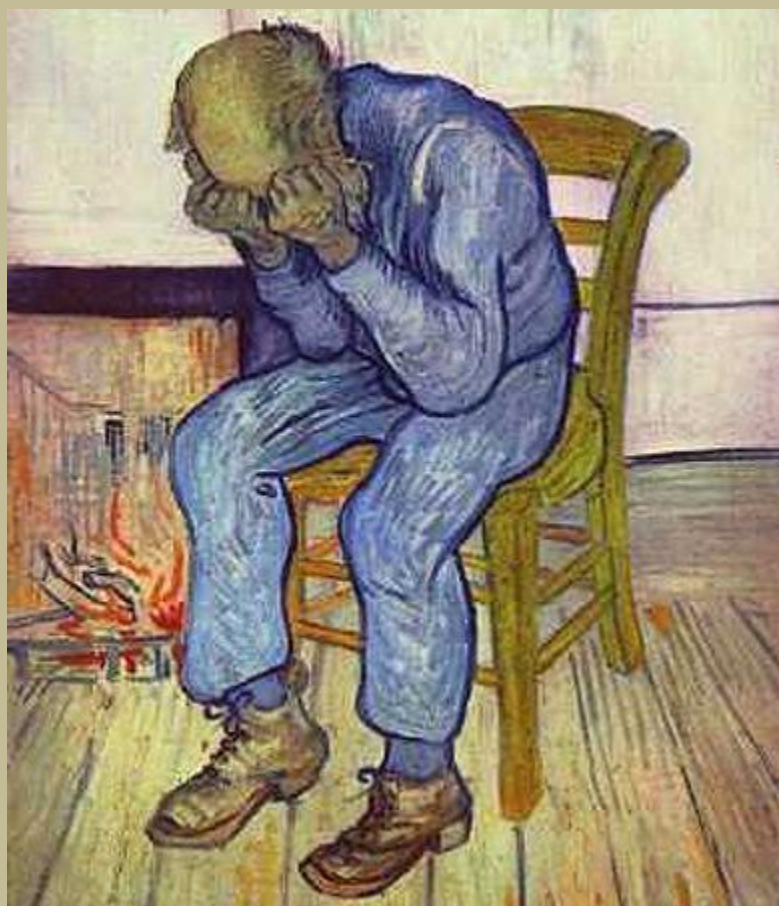
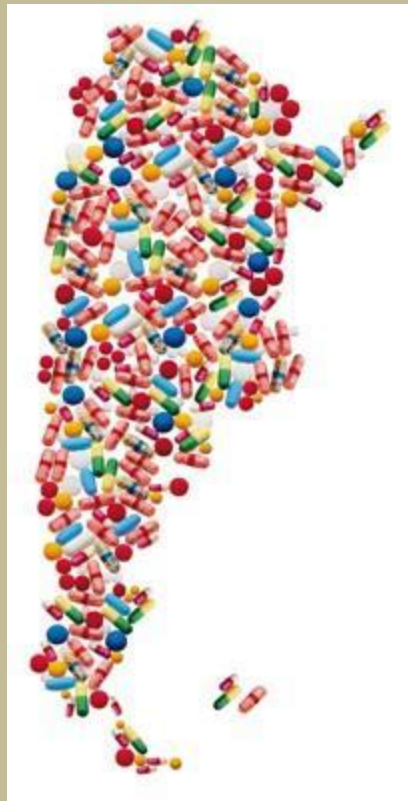


La angustia es una señal de alarma que puede ser suave o estruendosa. Acallarla sin conocer el motivo que le dio origen es un acto absolutamente contraproducente ya que es el despertador que la persona necesita para introducir una modificación en su vida. Una crisis existencial siempre tiene un costado positivo que hay que desarrollar, ya que es el momento más fecundo para introducir esos cambios necesarios que pueden ser la cura de viejos traumas o el reencauzamiento del rumbo que llevan el deseo, el amor y el goce. Vale decir el saber vivir o encontrar la mejor forma de poder hacerlo. Tomemos un ejemplo, una mujer divorciada, muy

sola, comienza a tener grandes ataques de angustia cuando su único hijo decide emigrar, un drama de la vida que no es fácil resolver, pero el mejor camino no son los fármacos sino poder desarrollar una tarea solidaria, por ejemplo en comedores infantiles dando ayuda a niños con hambre de amor.

Otro caso, en un asilo diferentes personas mayores tienen angustia o depresión, la solución no es el remedio sino una relación fluida y constante con un orfanato. ¿Cómo puede ser que tengamos encerrados por un lado personas con experiencia y capacidad de dar amor y por el otro a niños desamparados cuya cura principal pasa a través del afecto constante? Salvo honrosas excepciones de algunas instituciones, ¿cómo no establecer y fomentar relaciones de abuelazgo? La idea también es válida para la depresión que puede originarse aunque el neurótico tenga todo para ser feliz. Una característica de las neurosis tanto histérica, obsesiva como fóbica, es que se desea aquello que falta y no se puede gozar de lo

que si se tiene. La depresión es frustración libidinal y se origina tanto en un proceso de duelo, donde el objeto amado se ha perdido, como en estados de permanente insatisfacción neurótica, aún con entornos muy favorables.



## *Depresión - Vincent Van Gogh*

La depresión suele suceder a la angustia, o bien se alterna con ella. Aunque pueden complicarlo severamente no son enfermedades del cuerpo, ambas son enfermedades del alma y deben ser tratadas como tales. De la misma forma que cuando suena una alarma, primero se investiga la causa que le da origen. Las alarmas electrónicas a veces fallan y no hay problema alguno que resolver, solo entonces las silenciamos. En cambio la angustia, como afecto central del ser humano, es un índice certero que no falla ni engaña, aunque no revela con facilidad sus secretos y enigmas. Entonces no queda otro camino que ocuparse de nuestros problemas. Si se me permite extender la idea, como país hemos seguido históricamente el mismo camino sobre el que tratamos de advertir, no existen las soluciones mágicas, no disimulemos los problemas, **...intentemos resolverlos.**

Lic. Gustavo Daniel Maure





*Tus rivales tendrían que empezar a preocuparse.  
Cuando termines de leer este libro, vas a entrar a la cancha con esta mirada.*

© Gustavo Maure

® Todos los derechos de texto reservados © Copyright El rival interior  
Las imágenes utilizadas pertenecen a sus autores y fueron tomadas de la web o enviadas por lectores



a fin de desarrollar un estudio e investigación de tesis sin fines comerciales.  
[gustavomaure@gmail.com](mailto:gustavomaure@gmail.com)



© Gustavo Maure

® Todos los derechos de texto reservados © Copyright El rival interior  
*Las imágenes utilizadas pertenecen a sus autores y fueron tomadas de la web o enviadas por lectores a fin de desarrollar un estudio e investigación de tesis sin fines comerciales.*  
[gustavomaure@gmail.com](mailto:gustavomaure@gmail.com)



**IMPORTANTE:** Estos desarrollos teóricos están pensados y elaborados para deportistas adultos, profesionales del alto rendimiento. Para los niños la orientación psicológica es totalmente diferente, fundamentalmente tienen que jugar, divertirse y aprender valores de vida. Es la gran enseñanza del deporte, la formación espiritual. Aunque los padres esperen que sus hijos sean jugadores destacados tienen que saber que no se triunfa si no se ama profundamente aquello que se practica o se ejerce.

Puedes mantener al día tu colección. Los Cuadernos de Psicología del Deporte evolucionan, crecen y se renuevan periódicamente. Para mantenerte actualizado búscalos en

<http://www.elrivalinterior.com/Cuadernos/>

**Cuaderno N° 1** Introducción:

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Introduccion/A01.INTRODUCCION.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 2** Canalización de la Agresividad

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Introduccion/A02.CANALIZACION.AGRESIVIDAD..ElRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 3** El Deporte y la guerra

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Deporte.y.Guerra/A03.El.Deporte.y.la.Guerra.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 4** La Batalla Simbólica

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Deporte.y.Guerra/A04.LaBATALLA.SIMBOLICA.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 5** El Cazador y la presa

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Caceria/A05.ELCAZADORYLAPRESA.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 6** Actitud Mental en el Tenis

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Tenis/A06.ACTITUD.MENTAL.TENIS.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 7 Las dificultades en la definición o cierre del Partido.**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/La-Presion/A07.DEFINICION.EL.RIVAL.INTERIOR.pdf>

**Cuaderno N° 8 Pigmalión, o el efecto Frankenstein**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/La-Presion/A08.EFECTO.PIGMALION.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 9 Los Siete Pecados Capitales del Deportista**

**Cuaderno N° 10 El Superhombre**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/El-Superhombre/A10.SUPERHOMBRE.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 11 Supervivencia – ACTITUD MENTAL POSITIVA**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Supervivencia/A11.SupervivenciaActitudMental.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 12 Historia de los Deportes – América del Norte El Pasuckaukhowog**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/Impacto/A12.HISTORIA.IMPACTO.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 13 Zen La Taza Llena o la Soberbia del Saber**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A13.LaTazaLlena.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 15 La Ataraxia – Los estoicos – Budismo Zen**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Ataraxia/A15.ATARAXIA.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N°23 Psicofármacos - No entrar en Pánico ante el ataque de Pánico**

<http://www.elrivalinterior.com/CuerpoCanibal/Psicofarmacos/A23.Psicofarmacos.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 29 Liderazgo – *El Taoísmo en el arte de la guerra***

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Liderazgo/A29.Liderazgo.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 30 Actitud Mental en el Golf**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Golf/A30.ActitudMentalGolf.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 31 De cómo el maestro de Té derrotó mentalmente al Ronin**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A31.MaestrodeTe.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 32 Navegación. El Clima Emocional**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Navegacion/A32.NavegacionClimaEmocional.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 33 Decálogo del Vencedor**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Decalogo/A33.DecalogoVencedor.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 42 Pasión y Muerte en las Lesiones Psicosomáticas**

<http://www.elrivalinterior.com/CuerpoCanibal/A42.Pasion.y.Muerte.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 44 Simbolismo Sexual - *El Macho Alfa***

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/SimbolismoSexual/A44.SimbolismoSexualDeporte.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 45 Una Posición Ganadora - *Entrevista a Garry Kasparov***

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Ajedrez/A45.UnaPosicionGanadora.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 48 ZEN – El Bambú Japonés**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A48.BambuJapones.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N 49 Historia – El Nacimiento del Deporte**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/A49.NacimientoDeporte.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 50 LA PRESIÓN PSICOLÓGICA**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/La-Presion/A50.LaPresion.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 52 ACTITUD MENTAL EN LAS ARTES MARCIALES (y en todos los deportes)**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Bushido/A52.ActitudArtesMarciales.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 53 Inteligencia y Anticipación – Función Alfa**

<http://elrivalinterior.com/actitud/Inteligencia/A53.InteligenciaFuncionAlfa.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 54 La Vacuidad Budista por John Blofeld**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A54.VacuidadBudista.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 55 BUSHIDO POSICIÓN MENTAL EN COMBATE**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/PosicionMentalenCombate/A55.PosicionMentalCombate.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 56 CIRCUS MAXIMUS – “LOS QUE VAN A MORIR TE SALUDAN”**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/circo-romano/A56.CircoRomano.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 57 Inteligencia Paralela**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Inteligencia/A57.InteligenciaParalela.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 62 El Provocador y el anciano Samurai – Historia ZEN**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A62.ElProvocador.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 63 EL TROFEO**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Trofeo/A63.ElTrofeo.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 64 El Gallo de Riña**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/ControlEmocional/A64.GallodePelea.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 65 Repetición y Creatividad - Historia de la Escritura**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Escritura/A65.HistoriaEscritura.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 67 Don Quijote y el espíritu Caballeresco**

<http://elrivalinterior.com/actitud/Quijote/A67.DonQuijote.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 68 Supervivencia – Respuestas Extremas: Campos de Concentración**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Supervivencia/A68.CampoConcentracion.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 69 Inteligencia Paralela – Cristo y la Adúltera**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Inteligencia/A69.ArteBuenaRespuesta.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 80 La Angustia Escénica**

**Cuaderno N° 90 La Angustia Escénica y la Mirada del Otro**

**Cuaderno N° 91 Textos Védicos Ancestrales – India – El Rey, el genio y la mente**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/FactorHumano/A91.Rey.Genio.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 93 El Juego de Pelota Maya – Historia de los Deportes**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/Juegos-con-pelota/A93.JuegoPelotaMaya.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 94 Indicador de Actitud – Una Metáfora de la Aviación**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/PODER-MENTAL/A94.IndicadorActitud.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 95 ORÍGENES – HISTORIA DEL AJEDREZ**

<http://elrivalinterior.com/actitud/Ajedrez/A95.HistoriaAjedrez.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 99 El Silencio del Analista – Una interrogación sobre su eficacia clínica**

<http://elrivalinterior.com/actitud/Escritura/A99.ElSilenciodelAnalista.elRivalinterior.pdf>

<http://www.elrivalinterior.com/>



Odysseus defying the Cyclops. Engraving from 1894 by L. F. Schutzenberger. Photo ©Maicar Förlag-GML

## Bibliografía