

Vértigo: dominar el miedo a las alturas es posible



■ Las manos húmedas. Un nudo en la garganta. El corazón se acelera, los hombros se tensan y las piernas flaquean. Cuando nos hallamos a una altura considerable el cuerpo y el cerebro envían señales de un estrés intenso, como si estuviera en juego nuestra supervivencia. Y, aunque este miedo resulta útil, ya que permite enfrentarse al peligro, también puede sentirse de forma desproporcionada y resultar paralizante. Dos expertos nos explican las claves de un curso que han concebido para superar ese bloqueo, con las que usted podrá empezar a superarlo desde su propia casa.

La **acrofobia**, el miedo a las alturas (popularmente conocido como vértigo), es explicada y expresada de formas muy diversas por quienes la sufren. Pero Pascale Haegler y François Castell han puesto a punto un método tanto físico como mental realmente eficaz en la mayoría de los casos. Ella, socorrista, y él, diplomado en programación neurolingüística (PNL) y sofrólogo, ambos enamorados de la montaña, han conjugado sus competencias para llevar varias veces al año y durante tres días a una decena de acrofóbicos al valle de Anniviers, en Suiza, donde les enseñan a superar su miedo. Pascale Haegler nos explica esta estrategia capaz de reconciliar a los acrofóbicos con el placer de practicar senderismo y librarles de un demonio a veces muy arraigado.

→ ¿Cuáles son los mecanismos que explican el miedo a las alturas?

En un 80% de los casos es la consecuencia de un mal “ajuste” en el cerebro, en concreto en la amígdala que nos alerta del peligro, que se puede modificar (en los demás casos el vértigo se debe a un desequilibrio del oído interno). El miedo es importante, por supuesto, puesto que



nuestra supervivencia depende de él. Pero en un acrofóbico este sistema de alarma está desajustado y “suena” demasiado rápido. Los orígenes de este mal ajuste pueden ser genéticos, ligados a la educación (los padres pueden transmitir el miedo a las alturas a sus hijos) o a un trauma. Algunas mujeres incluso se vuelven acrofóbicas sólo después de tener hijos. El objetivo de los cursos que proponemos es justamente regular este sistema de alarma y reprogramar el cerebro de los participantes.

Así las alturas dejan de ser un enemigo y se convierten en un espacio de disfrute.

→ ¿Existe un “perfil tipo” de acrofóbico?

No. Hemos recibido personas de todas las edades, desde los 22 a los 75 años. Pero es que además no existe un único miedo a las alturas. Algunas personas no están a gusto en terrenos pedregosos en pendiente, otras sienten pavor al encontrarse en un puente, otras personas sienten

incluso ganas de saltar al verse sobre el vacío...

→¿Hay que tratar a todas esas personas de forma diferente?

Evidentemente hay que adaptarse a las dificultades de los participantes en cierta medida pero, aunque los miedos puedan variar, el problema principal de los acrofóbicos suele ser el mismo: que proyectan demasiadas ideas en su mente.

Por lo general las personas distinguen cuatro tipos de espacios: el primer espacio es el del anclaje del cuerpo al aquí y al ahora; el segundo es el que se encuentra a unos metros a nuestro alrededor, cuando analizamos el terreno para avanzar; el tercero es el que vemos a lo lejos y que puede darnos miedo, y el cuarto es el que aún no vemos (por ejemplo, lo que hay detrás de la montaña). Los acrofóbicos están constantemente en el tercer o cuarto espacio, y nuestro objetivo es llevarlos al uno o al dos, para que puedan racionalizar su miedo.

→¿Qué hay que hacer para regresar a ese “primer espacio”?

La mayoría de los ejercicios que proponemos a los participantes son “de anclaje” y se apoyan en la sofrología. Son cosas en principio sencillas, como por ejemplo concentrarse varios minutos en el aire que entra y sale por las fosas nasales. Sin embargo, este es un ejercicio realmente difícil para cualquiera en una situación normal (nuestros pensamientos nos distraen con rapidez) y lo es más todavía para los acrofóbicos, a quienes les cuesta mucho centrarse en ellos mismos.

Sobre el terreno, cuando se encuentran a cierta altura y se bloquean, les invitamos a que se queden en su sitio y respiren profundamente, hasta que



© Swiss Alpine Emotion

puedan mirar con serenidad a su alrededor y se sientan listos para seguir. Un tiempo después del primer curso organizamos un segundo a modo de “recordatorio”, y en él cambiamos de terreno e invitamos a los participantes a practicar ejercicios de coherencia cardíaca (básicamente inspirar durante cinco segundos y luego expirar durante el mismo tiempo a lo largo de cinco minutos).

“Como en el caso de alguien que desea dejar de fumar, lo principal es tener la voluntad; hay que estar seguro de la decisión que se ha tomado”

→¿Cómo consiguen que los acrofóbicos se enfrenten a las alturas?

Vamos poco a poco. El primer día comprobamos que los participantes no sufran un problema de equilibrio real. Para ello les proponemos un ejercicio: colocamos en el suelo una tabla de aproximadamente 20 cm de ancho y les pedimos que caminen por encima hacia delante y hacia atrás. A continuación repetimos el mismo ejercicio poniendo la tabla a cierta altura, por ejemplo a 3 ó 4 metros del suelo. Esta tabla servirá de referencia para el resto del curso: cada vez que los participantes se alarman por la idea de pasar por un camino concreto, les recordamos que la anchura del camino es dos, tres o incluso cuatro veces superior a la de la

tabla. Por tanto, no es una cuestión de dificultad técnica: son capaces de atravesar el paso, igual que han podido avanzar y retroceder sobre la tabla sin perder el equilibrio.

Pero esto es sólo la introducción; la dificultad aumenta a medida que pasan los días. El recorrido de la primera sesión se hace por caminos anchos y con barreras; el de la segunda ya no tiene barreras y está situado a mayor altura, y el de la tercera es todavía “peor”. Los participantes no tienen ninguna obligación de proseguir si no se sienten capaces, aunque en definitiva se trata de metas alcanzables. Llevamos siempre una cuerda en la mochila por si algún participante se bloquea en medio del recorrido, pero nunca hemos tenido necesidad de utilizarla.

→¿Qué papel desempeña la dinámica de grupo?

El grupo determina mucho la eficacia del método. Puede ser una influencia positiva, cuando los participantes se apoyan entre sí para

>encuentro con Pascale Haegler

afrontar su miedo, pero también negativa, cuando una persona excesivamente miedosa y con falta de voluntad llega a transmitir ese miedo a los demás y ralentiza el grupo. Cuando una persona no quiere avanzar puede retener incluso a tres con ella, si éstas se dejan interferir. Por eso es muy importante ofrecer otros ejercicios a estas personas, para lograr canalizarlas.

No hay que desdeñar tampoco la intensidad emocional que suponen los cursos. Y es que con frecuencia hacen aflorar problemas más profundos en los participantes. Por eso precisamente los talleres no se limitan a las marchas por la montaña, sino que también incluyen momentos de placer y relajación.

→¿Cómo evalúa la eficacia de estos cursos?

Más o menos el 50% de los participantes salen rehabilitados, pero sólo a condición de que sigan enfrentándose a las alturas después de esta experiencia. Ésa es la clave. Del 50% restante, un 30% mejora pero debe seguir trabajando (con ejercicios de respiración y anclaje) y un 20% no supera la confrontación, demasiado fuerte, y no consigue vencer su miedo. Yo siempre digo que antes de comenzar un plan como éste hay que estar mentalmente preparado. Es como alguien que quiere dejar de fumar: lo principal es tener la voluntad; hay que estar seguro de la decisión que se ha tomado. ¡Y funciona!

Muchos acrofóbicos creen que no pueden curarse, pero la mayoría de los participantes nos confiesan al final del taller que nunca se habrían imaginado haciendo lo que han hecho durante esos días. Algunos exparticipantes nos envían incluso fotos cuando salen a la montaña para



© Swiss Alpine Emotion

compartir sus progresos con nosotros. Recuerdo especialmente a una participante que, además de ser acrofóbica, sufría otras dificultades en su día a día. Al aplicar a otros aspectos de su vida el concepto de los cuatro espacios que expliqué antes, logró resolver también muchos de sus problemas personales.

→¿Qué aconsejaría a los acrofóbicos que tienen “demasiado miedo” y se ven incapaces incluso de intentar un curso como éste?

Si a una persona con vértigo no le gusta la montaña tiene otras oportunidades de enfrentarse a las alturas en su día a día. Hay quien, por ejemplo, tiene miedo de coger el ascensor. Pues bien, obligarse a tomarlo de cuando en cuando constituye ya un primer paso. Incluso el simple hecho de ver fotos o películas que despierten ese miedo puede ayudar.

No hay necesidad de empezar yendo a la montaña si uno no se siente preparado. Todos los pequeños esfuerzos acumulados permiten ir reprogramando, aunque sólo sea un poco, el sistema de alarma, a la espera de sentirse capaz de realizar un curso como éste. Y es que, eso sí, el camino recorrido sólo puede constatarse sobre el terreno.

Entrevista realizada por
Samira Leroux
y Rodolphe Bacquet



© Swiss Alpine Emotion