

Amado Ramírez Villafáñez

132

ESOS SERES INQUIETOS
Claves para combatir la ansiedad
y las obsesiones

Crecimiento personal
C O L E C C I Ó N

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Prólogo	13
Introducción	15
1. La inexistencia de una educación mental	19
2. Primera lección: aprender a des-identificarse de lo negativo	21
3. ¿Cómo lograr ese cambio trascendente?	23
4. Objetivo inicial: adquirir hábitos de atención correctos.	25
5. Entrenamiento en resistencia-aceptación	29
6. Una puerta a la ilusión	33
7. Las ilusiones y los sueños	35
8. Observando el caos mental	39
9. Procedimientos para reducir o eliminar las obsesiones.	41
10. ¿Es posible librarse de las obsesiones?	45
11. Reflexiones sobre la fuerza liberadora: el yo	49

12. ¿Qué es el yo?	51
13. Debilidad de la voluntad en las obsesiones	57
14. ¿Cómo conseguir el concurso de la voluntad cuando esta energía es la que falla en la obsesión?	59
15. Recuperar la conciencia	63
16. Clases de conciencia	65
17. Señales de inquietud, emociones y síntomas	67
18. El papel de la voluntad y la atención entrenadas	69
19. Cómo iniciarse en el hábito del renacimiento de la voluntad	71
20. ¿Qué hacer cuando la voluntad fracasa ante la obsesión?	73
21. El valor de la rendición digna	75
22. Situaciones con necesidad de medicación	77
Conclusiones	81
Resumen del método expuesto en las páginas anteriores	83
Anexo: Casos clínicos	85
Bibliografía	103



PRÓLOGO

Tenemos en nuestras manos un librito muy curioso. ¿Es un manual práctico? ¿Un compendio filosófico? Ambas cuestiones se pueden contestar con un “sí”, ya que aglutina consejos y ejercicios concretos con reflexiones humanistas y a veces, filosóficas.

El lector que sienta una cierta ansiedad, una desazón vital o esos estancamientos que nos hacen sentir que ya no sabemos en qué dirección tirar, encontrará aquí una respuesta, a la vez que unas pautas vitales para encarar su realidad de forma más satisfactoria. Aquel otro lector aquejado de algún problema más invalidante, como puede ser un trastorno obsesivo-compulsivo, una agorafobia... encontrará también ejercicios, sugerencias, que le pueden llevar a encontrar la dirección por la que caminar para lograr convivir mejor con su dolencia. Y por fin, aquellos lectores que miren el librito por simple curiosidad, o que trabajen en ámbitos de ayuda al otro (psicólogos, educadores...), sacarán igualmente buen provecho de las sugerencias y pensamientos de Amado Ramírez, adaptándolas a sus vidas y ámbitos de actuación.

¿Cómo –se dirán algunos– puede lograrse esto en un texto tan breve? Ése es precisamente uno de los mayores méritos del libro: no



sobra ni una palabra, nada está de más, pero tampoco se echan en falta puntos básicos o una mayor especificidad en las descripciones: todo está ahí, conciso y sencillo.

Sin duda alguna, influye en la facilidad de lectura el tono vitalista, y en ocasiones entusiasta, que exhibe el libro. El autor está convencido de su método y sus ideas, y se nota. Quizás ésta sea la mejor garantía para que un texto “llegue”: se le ve honesto, veraz, seguro de lo que dice y cuenta.

El método que narra Amado Ramírez es una mezcla de varios métodos, unidos inteligentemente para que a nadie le “chirrién”. Se vislumbra su formación y respeto por la psicología científica pero, a partir de ahí, ha elaborado una terapéutica basada en tres pasos sencillos –desidentificación de lo negativo y atención selectiva hacia lo no-negativo; aceptación – resistencia de la inquietud y la ansiedad; fomento de ilusiones y sueños– que tiene claras influencias de la Terapia de Aceptación y Compromiso y la *Mindfulness*, sin ser exactamente lo mismo.

Amado defiende con entusiasmo el fomento de la voluntad y de la aceptación, sin negar la parte biológica que todos tenemos. No discrimina ninguna teoría de las consideradas “clásicas” en Psicología y Medicina pero, a la vez, muestra una gran fe en las capacidades de la persona para cambiarse a sí misma y su percepción de la realidad.

Y eso es lo que llega y alienta al lector: no hay nada perdido, no existe la desesperanza respecto a uno mismo –siempre estará Amado recordándonos que, si nos aceptamos y nos resistimos a entrar en bucles destructivos, podremos ser un poco más felices.

Olga Castanyer Mayer-Spiess
Directora de la colección Serendipity



INTRODUCCIÓN

Es martes, el segundo del mes de Enero y caminando por mi ciudad me pregunto, al repasar mis preocupaciones cotidianas, si después de tantos años trabajando como terapeuta sería capaz de encontrar algún método “definitivo” para luchar contra las obsesiones.

De modo inmediato esa idea, ingenua, me engancha y me impulsa a darme cuenta de la causa de mi propia y nueva obsesión: está producida por una emoción de dolor, que nació en mi ser y lo impregnó al ocurrir, hace unos días, una discusión entre dos personas de mi familia, que me hace sufrir desde entonces.

Constato que llevo al menos dos días con esa idea principal en la testa y comprendo asimismo que esa preocupación tiene una anatomía construida mucho más desde la emoción que desde el pensamiento. En concreto se retroalimenta:

Las imágenes del suceso y el deseo de arreglar las cosas provocan emociones confusas, negativas, desagradables, contrapuestas, que se convierten en motivo de preocupación: ¡Qué pena que ocurriera!, ¿cómo arreglar este asunto?, ¿por qué las personas dejamos que la ira nos embargue?, ¿cómo debo actuar?, ¿esperando?, ¿diciendo algo a las dos partes? ¿a una de las dos?...



La reflexión prosigue, llevando a mi interior la convicción de que las preocupaciones, matriz de lo obsesivo, se generan en los hechos de la vida y en las posteriores elaboraciones de la mente, al margen de que la estructura biológica del sujeto lleve implícita alguna predisposición innata.

Considero, después de muchos años de trabajo práctico y de haber elaborado minuciosamente multitud de historias clínicas, que en la raíz y en los orígenes y causas de la inquietud, la alteración mental y el desasosiego humanos, tienen una gran influencia los aprendizajes e imitaciones de conductas inadaptativas de antecesores y tutores. Tanta como esos otros motivos asentados en las bases biológicas de la personalidad, a los cuales se les da tanta prioridad en la actualidad y que proponen una predisposición genética para la adquisición de las alteraciones del comportamiento.

Sin género de duda sabemos, por la experimentación, de su trascendencia e importancia, pero acaso no sea tan determinante como pretenden hacernos creer, pues resulta igualmente cierto que cuando la voluntad del sujeto se debilita y éste deja de trabajar consigo mismo para mejorar sus estados clínicos, los efectos de esa mala decisión, en el transcurso del tiempo, pueden hacernos creer que las causas son exclusivamente biológicas.

Otra forma, más amplia, de arrojar luz sobre estos problemas, es fijarse en la posibilidad de que un porcentaje, nada desdeñable, de causas del malestar de muchas personas que padecen alteraciones psíquicas, se puede concretar en su actitud de derrota y auto-abandono, que cede su voluntad al efecto del azar después de un hábito sostenido a lo largo del tiempo, a veces durante años, en los cuales se ha debilitado e incluso anulado su energía de vivir, ese impulso de "ir hacia...", que llamamos voluntad y otros autores motivación.

Impulso cuya principal utilidad estriba en elegir lo adecuado y de ese modo aprender a defenderse del negativismo de la mente y



INTRODUCCIÓN

de la vida. Nos detendremos más adelante en este asunto con mayor atención.

En otros muchos momentos de la experiencia humana, no se puede hacer demasiado buscar soluciones y la persona tiene que vivir sucesos, reales o imaginados, que no le gustan. No puede evitar que ocurran y tiene que pasar por ellos, soportarlos, forzosamente, sin quererlo, incluso odiando el tener que padecerlos.

La única posibilidad de salir de esas situaciones de modo adecuado es aprender a ser más resistente, poseer una capacidad de aceptación adecuada. Cualidad que sería más sencilla de adquirir si, de pronto, se captara ese matiz de inevitabilidad de muchas situaciones internas y externas: hechos reales, imágenes, emociones negativas, síntomas.

Si el hombre aprendiera esa clase de actitudes, no sufriría tanto empeñándose en querer estar perfecto y bien cuando no se puede, y adoptaría, entrenándolas, cualidades de resistencia y aceptación. Entonces su mejora sería notable. El asunto, pensará el lector, está en el modo de lograr ese entrenamiento. ¿Cómo conseguir esas actitudes, esa capacidad de atención-afrentamiento y su opuesta de resistencia-aceptación? Lo veremos a lo largo de este breve texto.



1

LA INEXISTENCIA DE UNA EDUCACIÓN MENTAL

Como todos conocemos desde pequeños, se educa a las personas para que no caigan en la suciedad y el desorden y mantengan adecuados los ambientes que habitan y presentable, limpia y decorosa su propia persona. Si esa labor no se hiciera desde la infancia, los sujetos serían desordenados, sucios y caóticos.

Son los hábitos educativos los que han logrado que la persona sepa cómo mantener y conservar, limpios y en orden, sus lugares de descanso y trabajo y su aspecto físico, exceptuando casos aislados que por desidia o enfermedad, como en el síndrome de Diógenes, viven en el caos.

Pues bien, en la mente existen energías y fuerzas contradictorias, semejantes a las que existen en la vida, que inducen en un caso al bienestar y la eficacia y en otros provocan desorden, inercia, falta de ilusión, temor y confusión.

Si no se educa a los niños desde pequeños para que conozcan esa parte menos visible, que llamamos mente, esa nebulosa contrapuesta de energías que confunden y aplastan al yo y le desorganizan, no podrán saber cómo hacer para evitar su caos mental cuando, ante los conflictos, emerja en su mente.



Está claro que para conseguir el objetivo de poseer una serie de actitudes y cualidades, resulta imprescindible entrenarlas, creando hábitos adecuados dirigidos a su adquisición.

Nuestros sistemas educativos, familiares y escolares, no contemplan esa clase de enseñanzas en el ámbito de lo mental, por lo que, en consecuencia, no se han generado esas rutinas de aprendizaje que evitarían en buena parte esa actitud de no saber qué hacer con la inquietud psíquica.

No es de extrañar que sean muy pocas las personas que tengan un cierto conocimiento de cómo ordenar, serenar, potenciar y rentabilizar su mente. Debido a ello, infinidad de veces ésta obstaculiza el fluir de la energía positiva y el buen vivir, que debería ser la norma y no la excepción.

El hecho es que no se educa para entender la mente y las personas van captando aspectos parciales de la misma como pueden, dependiendo del azar y apelando a la suerte de encontrar en su camino hechos, personas y sucesos que les ayuden a desvelar sus misterios y contradicciones.

A esa realidad debemos añadir la evidencia de la “invisibilidad” de lo mental y la mayor dificultad que entraña la tarea humana de aprender a “entendérselas” con ese mundo, que en buena parte pasa desapercibido a la atención humana si no se la ha instruido de forma conveniente.

