

“Si tus esfuerzos por liberarte de la ansiedad sólo parecen empeorar las cosas, este libro puede proporcionarte la solución que estabas esperando.” - Dr. Christopher Germer, Universidad de Harvard.

Pedro Moreno
Aprender de la
Ansiedad

LA SABIDURÍA DE LAS EMOCIONES

5ª edición



Serendipity

DESCLÉE DE BROUWER

Pedro Moreno
Doctor en Psicología
Especialista en Psicología Clínica


170

APRENDER DE LA ANSIEDAD

La sabiduría de las emociones

5ª edición

Crecimiento personal
C O L E C C I O N

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

1ª edición: marzo 2013
2ª edición: mayo 2013
3ª edición: marzo 2015
4ª edición: febrero 2017
5ª edición: junio 2020

© Pedro Moreno, 2013

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2013
Henao, 6 – 48009 Bilbao
www.edeslee.com
info@edeslee.com
Facebook: EditorialDesclee
Twitter: @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-2624-8

Depósito Legal: BI-221-2017

Impresión: Liberdigital S.L.

ÍNDICE

Nota al lector	15
Comentarios sobre este libro.....	17
Introducción.....	19
Vivir la ansiedad, aquí y ahora	22
El contenido del libro	24
¿Realmente puede ayudarte este libro?.....	29
1. Las mil caras de la ansiedad y el miedo	37
Las fobias, o cuando el miedo se hace patológico	44
El miedo obsesivo	44
Ansiedad estado, ansiedad rasgo.....	45
La crisis de ansiedad.....	46
La ansiedad en los trastornos psicológicos.....	48
Trastorno adaptativo	51
2. El animal que llevamos dentro	79
Elemental, mi querido Watson	81
No tan “elemental”, querido Watson.....	84

La incubadora del miedo	87
El miedo, mis neuronas y yo	89
De tal palo, tal astilla	95
Movilizando el cuerpo, alejando la ansiedad	96
El pequeño Albert, su rata y las técnicas de exposición	98
La “cara dura” de la química	101
3. Pienso, luego sufro	107
Los pensamientos dan forma al sufrimiento	109
El miedo, mi mente y yo	112
La mente sigue “despierta” mientras duermes	119
La máquina del tiempo	120
La mente como una computadora	122
4. Las amistades peligrosas	127
Los defectos fatídicos	130
La personalidad “gran-diosa”	134
La personalidad inestable	137
Los psicópatas de la vida cotidiana	140
Otras personalidades “radioactivas”	145
Y ahora, ¿qué?	147
5. Cada minuto cuenta	153
Ansiedad, valores y prioridades	157
Hallazgos de un antropólogo marciano	159
Un mono que pretende llegar a Marte	163
Las necesidades cambian (o no)	165
Nada es permanente	170
Aceptar lo inevitable	174
6. Desconectando el piloto automático	181
El abc del mindfulness	184



ÍNDICE

Buda entra en el laboratorio	192
Neuroplasticidad y mindfulness	197
El mindfulness funciona	203
7. El arte de domar elefantes	205
La actitud adecuada es fundamental	208
Práctica formal, práctica informal	215
La postura para meditar	218
Técnicas para estabilizar la mente	222
Meditación sin objeto	223
Meditación anclada en la respiración.	226
Meditación del escáner corporal.	230
Meditación sobre la vista.	231
Meditación sobre el sonido	232
Meditación sobre el movimiento	233
Meditación sobre otros objetos	236
Meditación sobre los pensamientos	238
8. La sabiduría del corazón	243
Meditación sobre las emociones	244
De la concentración a la consciencia plena	247
Convierte a la lluvia en amiga	252
La bondad amorosa	257
El tonglen	264
9. La danza con el shenpa	271
10. El viaje a la libertad.	283
La ansiedad, madre y maestra	284
Las herramientas para el cambio	287
Estableciendo un plan	288
El cambio es posible, pónitelo fácil	290



APRENDER DE LA ANSIEDAD

Los chalecos salvavidas están a mano	302
Epílogo	313
Lecturas recomendadas.	315
Agradecimientos	319



NOTA AL LECTOR

Los pacientes que se nombran en este libro han sido tratados por el autor y sus historias se exponen a modo de ejemplo. Si crees reconocer a alguno de dichos pacientes, en realidad estás reconociendo la patología que se describe, pues todos los detalles, incluyendo nombre, edad, sexo, profesión y otras circunstancias personales, han sido alteradas para mantener su anonimato.

El material presentado tiene una finalidad didáctica y no pretende sustituir al diagnóstico ni al tratamiento de un psicólogo, que es el profesional adecuado para realizar el tipo de tratamientos que aquí se describen.

Puedes visitar la web del autor en **www.clinicamoreno.com** para descargar materiales complementarios de este libro, como grabaciones en mp3 u otros. Tus sugerencias o comentarios son bienvenidos por el autor a través del e-mail **pedro@clinicamoreno.com**



COMENTARIOS SOBRE ESTE LIBRO

“El nuevo libro del Dr. Moreno representa un cambio cualitativo en su trayectoria, tanto personal como profesional. Un evento vital, que él nos relata al principio del texto, desencadenó una transformación personal que comenzó con su apertura al dolor emocional y continuó con el redescubrimiento de su interés por la tradiciones meditativas orientales y por la forma en cómo éstas afrontan el sufrimiento humano. Las consecuencias de esa revolución interna no se limitaron al ámbito privado, sino que, como no podía ser de otra manera, trascendieron a su actividad profesional como terapeuta y comenzó a aplicar la práctica de la atención plena (mindfulness) para aliviar el sufrimiento de sus pacientes. Su dilatada experiencia como escritor de libros de psicología clínica le ha permitido plasmar su renovadora experiencia en un libro ameno, didáctico e innovador, que ayudará a los lectores a afrontar sus problemas de ansiedad de manera eficaz y novedosa. Este es el verdadero descubrimiento que Pedro Moreno nos revela en su libro: Que la ansiedad puede convertirse en un sabio guía que nos muestre el camino que conduce al autoconocimiento y a la curación”.

Prof. Vicente Simón

Catedrático de Psicobiología

Universidad de Valencia



“A través de ejemplos convincentes, extraídos de muchos años de experiencia clínica, el Dr. Moreno explica, de forma clara y directa, qué es la ansiedad y cómo esta emoción nos puede enseñar a tomar el control de nuestras vidas. El libro combina eficazmente conocimientos y técnicas de la psicología científica moderna y de las antiguas tradiciones de sabiduría para ayudar al lector a superar los miedos, descubriendo en el proceso una vida más consciente, completa y saludable. Se incluyen, además, muchos ejercicios sencillos y fáciles de seguir para facilitar la deseada transformación interior”.

Dr. Ronald D. Siegel

*Profesor de Psicología
Universidad de Harvard*

“La ansiedad no es un peligro que deba evitarse o un enemigo que deba ser superado. Como Pedro Moreno describe elocuentemente, la ansiedad es una oportunidad para llegar a ser más sabio y más libre, escuchando con el corazón abierto a lo que el cuerpo y la mente están tratando de decirnos. El autor introduce al lector, paso a paso, en este enfoque radicalmente novedoso del tratamiento de la ansiedad –basado en el mindfulness y la amabilidad con uno mismo–, que a menudo ofrece resultados sorprendentes. Si tus esfuerzos por liberarte de la ansiedad sólo parecen empeorar las cosas, este libro puede proporcionarte la solución que estabas esperando”.

Dr. Christopher Germer

*Instructor Clínico en Psicología
Universidad de Harvard*



INTRODUCCIÓN

Hace una década escribí mi primer libro sobre la ansiedad y el miedo. Tenía previsto revisarlo en 2010, pero el 10 de marzo de ese año fallece mi madre y con su vida se van mis energías para salir adelante. Si apenas podía cumplir con mis obligaciones como psicólogo y padre de familia, difícil habría sido para mí centrarme en esa revisión. Afortunadamente, opté por abrirme al dolor que sentía y explorarlo sin ideas preconcebidas. En esos días, el apoyo incondicional de mi mujer, Ana Cristina, fue crucial. Ella me dio la fuerza necesaria para recorrer –acompañado– ese camino oscuro que supuso, al principio, la pérdida de mi madre.

Inevitablemente, los meses pasaron y mi ánimo fue mejorando. Pero nada volvería a ser como antes. Con su muerte inicié un camino de reencuentro personal y profesional que me ha traído hasta aquí. En ese tiempo –en realidad, casi tres años ya–, gracias a mi apertura al dolor, he podido redescubrir la vida. Ahora, muchos de los pequeños momentos del día a día tienen un brillo especial para mí. Mi madre sigue ocupando un lugar cálido en mi corazón, pero el dolor ya se fue.

Mientras tanto, toda esa revolución interior llegó a mi práctica como psicólogo. Con mis emociones más calmadas, quise poner a



prueba, en la terapia con mis pacientes, esta nueva forma de plantearme la vida que tanto me había ayudado en mi duelo. En cierta medida, este libro es fruto de todos esos cambios personales y de lo que he aprendido al mirar con nuevos ojos a mis pacientes.

Lo que expuse en mis anteriores publicaciones sobre la ansiedad y el miedo sigue siendo válido, ya que está respaldado por muchos estudios científicos y por mis años de experiencia profesional. Sin embargo, del mismo modo que una montaña puede escalarse por distintas rutas, este libro presenta una nueva forma de entender el sufrimiento que ocasiona la ansiedad y de las estrategias para afrontarlo. En esta “ruta” alternativa me apoyo en ideas muy nuevas y en ideas muy antiguas –milenarias, en el sentido literal del término–. Cuando atiendes a tus pacientes olvidando algunos esquemas previos, aparecen ante ti nuevas conexiones entre los síntomas y los relatos que escuchas. Es curioso que esos mismos datos hayan estado ahí siempre, pese a todo. Pero sólo ves los nuevos significados de las cosas cuando tu mente está preparada para verlos. Al fin y al cabo, es nuestra propia mente la que da sentido a lo que tiene delante de sí misma, y esto también le ocurre al psicólogo que atiende a su paciente. Como suele decirse, sólo cuando el discípulo está preparado, aparece el maestro.

Una idea que he encontrado muy útil en estos últimos tiempos, y que no tenía cabida en mis esquemas previos, es que, en ocasiones, la ansiedad contiene mensajes importantes que conviene escuchar. Es decir, que la ansiedad no siempre es tan sólo el síntoma de un trastorno mental. Ni siquiera una “falsa alarma”, como pensaba anteriormente. En este tiempo, he seguido viendo muchos pacientes que sufrían ansiedad. Pero ahora no me he centrado tanto en la vivencia de esa emoción como en el camino recorrido para llegar a ella. Así, he podido comprobar que las relaciones personales conflictivas están detrás de muchos problemas de ansiedad. También he visto pacientes que se acercaban a la ansiedad tras desconectarse de sus necesidades



más íntimas. O que vivían dando la espalda, sin ser conscientes del todo, a aquello que realmente les haría felices. Desde este punto de vista, no he podido hacer otra cosa que reconocer que las emociones contienen una sabiduría que es necesario escuchar, momento a momento.

Una herramienta que me ha resultado muy útil para conectar con estas realidades interiores es la meditación *mindfulness*. Esta palabra –*mindfulness*–, que a veces se traduce como “atención plena” o “vivir el aquí y ahora”, engloba un conjunto de actitudes y prácticas mentales que se derivan de la tradición budista, adaptadas al tratamiento de los problemas psicológicos por varios equipos de científicos occidentales.

Lejos ya de los prejuicios de otras épocas, en la última década se han investigado los cerebros de los monjes budistas y de otras personas que se dedican a la meditación. De este modo, a través de electroencefalogramas, escáneres cerebrales y otras técnicas de exploración neurológica, han comenzado a obtenerse pruebas científicas que respaldan los cambios positivos que se aprecian en los pacientes que practican meditación *mindfulness*. Sin duda, nada como ver el escáner cerebral de un monje mientras medita para quedar fascinado por lo que ese tipo de técnicas puede hacer en un cerebro. La ventaja de estas nuevas pruebas es que permiten ver qué ocurre en los cerebros vivos, sin tener que confiar en qué te cuenta y cómo te lo cuenta la persona que estás estudiando. Ver para creer, como diría el escéptico.

De hecho, este acercamiento entre la neurociencia emocional de Occidente y la sabiduría budista tradicional de Oriente está revolucionando la forma de entender el funcionamiento cerebral, las emociones y el sufrimiento humano, dando lugar a una nueva forma de enfocar el tratamiento psicológico con resultados muy prometedores¹.

1. Kahl, K.G., Winter, L., Schweiger, U. (2012). “The third wave of cognitive behavioural therapies: what is new and what is effective?”. En *Curr Opin Psychiatry*, 25(6): 522-8.



Vivir la ansiedad, aquí y ahora

La esencia del mindfulness es sencilla: se trata de vivir el aquí y ahora.

Para entender más exactamente qué significa eso, podemos decir que consiste, básicamente, en prestar atención consciente al momento presente, a lo que ocurre justo ahora en nuestro entorno, en nuestra mente y en nuestro cuerpo, con curiosidad y apertura mental. Se trata de conectar con el aquí y ahora en cada instante, pero –y esto es importante– renunciando a provocar, prolongar, suprimir, modificar o escapar de nuestras sensaciones, emociones o pensamientos. Es decir, vivir aceptando cada momento, sin emitir juicios sobre si esa experiencia es buena, mala o regular, justa o injusta, merecida o no. Cada momento es lo que es, y, sobre todo, nuestras emociones son las que son. Aceptar lo inevitable se convierte en una actitud fundamental para vivir el aquí y ahora con plenitud.

Puede que en este momento, así explicado, ya no te parezca tan sencillo llegar a practicar ese “vivir el aquí y ahora” del mindfulness. Y, seguramente, mantener esa actitud serena en pleno estado de ansiedad es posible que pueda parecerte un sueño inalcanzable.

El principal obstáculo para practicar ese vivir el aquí y ahora es que, cuando trato de mantener mi mente consciente del momento presente, pronto surge una cantidad enorme de distracciones. Es muy fácil que mi atención se funda con las sensaciones agradables o molestas que experimento (p.e., mi canción favorita a todo volumen, una sensación de ahogo, algunas palpitaciones inesperadas, una sensación leve de mareo). También puede ocurrir que me sumerja en las emociones que estoy sintiendo (p.e., alegría, sorpresa, ansiedad, irritación, aburrimiento). O bien puede que me deje llevar por los pensamientos sobre el pasado o el futuro que aparecen espontáneamente. O que mi mente quede atrapada en pensamientos repetitivos y absurdos.



INTRODUCCIÓN

A estas distracciones suelen añadirse, en muchos casos, toda una serie de reacciones mentales y emocionales que complican aún más el vivir el aquí y ahora. Así tenemos que, si las sensaciones son agradables, tiendo a querer prolongarlas; pero si son desagradables, me resisto a ellas y entonces trato de suprimirlas. O bien me enfado por tenerlas. Si las emociones son positivas, ocurren reacciones similares a las que tengo con las sensaciones positivas –también es comprensible que quiera prolongar un momento de felicidad o de bienestar–. Si las emociones son desagradables, como pasa con la ansiedad, entonces querré escapar de lo que siento tan pronto como pueda o lucharé contra lo que siento, asustándome o enfadándome por no controlar esas emociones. Si los pensamientos son positivos, ocurrirá algo parecido en mi actitud mental: querré prolongarlos, saborearlos, revivirlos... Pero si son negativos, trataré de suprimirlos o expulsarlos de mi cabeza de cualquier modo imaginable.

Toda esta lucha mental por agarrarme a las vivencias interiores positivas y deshacerme de las negativas añade un sufrimiento importante que obstaculiza aún más la vivencia plena del aquí y ahora. El principal resultado de esta lucha es la desconexión del momento presente y una vida emocional y mental a la deriva de las circunstancias. Si las cosas me van perfectamente, estaré más o menos bien. Si las cosas me van mal o regular, la infelicidad será inevitable. Incluso yendo todo bien, es fácil que se cuele la infelicidad en mi vida, si no aprendo a vivirla conscientemente.

Las prácticas del mindfulness, en este sentido, son un aliado de gran valor, ya que nos ayudan a entrenar nuestra mente, de forma gradual, para aprender a manejar todas estas distracciones y resistencias, permitiendo que entremos en sintonía con el aquí y ahora. Del mismo modo que podemos entrenar la fuerza muscular con ejercicios y ver cómo nuestra capacidad para levantar pesos aumenta paulatinamente, es posible entrenar nuestra capacidad mental para vivir el aquí y ahora, sin dejarse arrastrar por las distracciones y las



resistencias mencionadas. Estos ejercicios mentales te permitirán calmar la mente, abrir tu consciencia al momento presente en toda su riqueza y ampliar tu capacidad para lidiar con las emociones dolorosas, incluidas la ansiedad y el miedo. Al mismo tiempo, dada la capacidad aumentada para conectar con los contenidos de tu mente, sin dejarte absorber por ellos, podrás escuchar mejor los mensajes sutiles que la ansiedad pone a tu disposición.

Conforme escuches esos mensajes y adoptes las decisiones oportunas, la ansiedad dejará de ser necesaria y ocurrirá la transformación interior. No tienes que cambiar nada, ni luchar contra tu miedo. Tampoco tienes que vencer ningún fantasma interior. Se trata de aprender a calmar la mente para poder escuchar la sabiduría que te aporta la ansiedad y dejar que ocurra la transformación. Ya no te verás prisionero de la ansiedad, del miedo o de las obsesiones. Podrás abrir tu corazón a esas emociones y estados mentales dolorosos para permitir que te hagan más sabio y feliz.

Una ventaja importante de los ejercicios de mindfulness que incluimos en este libro es que han sido especialmente adaptados para las personas que sufren ansiedad y miedo. Estas emociones son muy desagradables y dificultan en buena medida la práctica de la meditación mindfulness, entre otros motivos porque se producen muchas distracciones y resistencias mentales cuando estamos ansiosos o con miedo. Se incluyen, además, consejos para adaptar los ejercicios prácticos según el estado emocional que tengas cada día, desde una ligera ansiedad hasta la crisis de ansiedad, pasando por estados de miedo, obsesiones y preocupaciones intensas.

El contenido del libro

Éste es un libro hecho con mucho cariño. Mientras escribía, pensaba, sobre todo, en mi madre, en mí mismo como persona de a pie y en mis pacientes que sufren ansiedad, miedos y obsesiones.



Mi madre estaba presente porque su muerte fue una gran lección para mí sobre las emociones dolorosas y cómo aprender de ellas –su memoria me impulsa a tratar de sacar lo mejor de mí mismo, no sólo en este libro–. Y por esto también pensaba en mí mientras escribía. Era como si estuviese escribiendo el libro que a mí me habría gustado leer cuando me inicié en este tema del mindfulness y la meditación: con mucho contenido, con buenos ejemplos y con todos los detalles para llevar las ideas a la práctica. Yo valoro mucho los libros que te ayudan a poner en práctica las ideas, aunque no me gustan los libros que sólo contienen “recetas”. Igual que en la cocina es necesario conocer algunos principios básicos, además de recetas, en libros de este tipo agradezco encontrar los principios que te permiten improvisar cuando las recetas no se adaptan a tu situación particular. Por este motivo, rebusqué información en todos los libros y artículos que había estudiado para aprender yo. También reflexioné sobre mi propia experiencia con la meditación mindfulness y con mis pacientes. Seleccioné las historias de las personas que había tratado que mejor ilustrasen cada idea importante. Y, finalmente, traté de reunir instrucciones suficientes para poner en práctica las ideas principales que te pueden ayudar a aprender de tu ansiedad y lograr la sabiduría de tus propias emociones.

Por último, pero no por eso menos importante, también he tenido muy presentes a mis pacientes mientras escribía. He podido repasar las historias de aquellas personas con las que tuve el honor de acompañarles en su sufrimiento y que ahora sirven de ejemplo a otras que lo pasan mal. Pensando en mis pacientes, he tratado de adaptar los contenidos de la mejor forma posible al lector que sufre ansiedad. He intentado escribir cada frase de la forma más significativa para la persona que necesita aliviar su malestar, expresando las ideas con el lenguaje más sencillo posible. Para poner a prueba mi capacidad para conseguir un libro que pueda entender bien cualquier persona interesada en el tema, pedí a varios de mis pacientes que leyeran una



de las versiones finales del libro. De esta forma, pude eliminar del libro algunas palabras dignas de un concurso de televisión. (Es inevitable que los psicólogos, a fuerza de repetir algunas palabras, acabemos pensando que todo el mundo sabe lo que significan.)

Veamos, a continuación, los contenidos principales de cada capítulo.

En el capítulo primero se definen algunos conceptos importantes –como, por ejemplo, “ansiedad”, “miedo”, “fobia”, “crisis de ansiedad” y “obsesión”– y revisamos los distintos trastornos de ansiedad que suelen presentarse en la consulta. Ampliamos nuestra mirada a otros trastornos en los que aparece la ansiedad, como la hipocondría y algunos problemas de personalidad. Se incluyen muchos casos de pacientes que he tratado y también algunos tests para ayudarte a valorar tu estado actual. Este capítulo nos permite establecer un lenguaje común para saber de qué hablamos cuando hablamos de ansiedad, miedos y obsesiones. Las historias de mis pacientes te permitirán ver si tu caso se parece al de ellos.

En el segundo capítulo entramos en nuestra parte animal para comprender el origen del miedo, que es la base de la ansiedad, las fobias y las obsesiones. El miedo, por desagradable que pueda resultar a veces, es parte de un mecanismo ancestral que favorece la supervivencia. Conocer ese mecanismo, nos permitirá entender qué ocurre dentro de nuestro cerebro cuando lo sentimos. También introducimos algunos datos prácticos sobre la química y la genética del miedo, así como sobre las medicaciones para este tipo de problemáticas. Este capítulo sienta las bases para comprender las estrategias de tratamiento que veremos en el resto del libro.

En el capítulo tercero nos acercamos al territorio de la mente. Podremos entender cómo nuestra forma de pensar sobre el mundo, el futuro y nosotros mismos determina cómo nos sentimos. Veremos



ejemplos prácticos de los mecanismos psicológicos que se ponen en marcha al sentir ansiedad y miedo, como una guía para reconocer el propio paisaje mental al que nos enfrentamos durante esos estados. De alguna forma, todo ese conjunto de historias que nos contamos a nosotros mismos da contenido “mental” a los mecanismos del miedo que vimos en el capítulo segundo.

En el capítulo cuarto nos acercamos al complejo mundo de las relaciones con otras personas, que suelen ser una fuente habitual de satisfacción y felicidad, pero también de conflictos y problemas psicológicos, incluida la ansiedad. Pondremos el foco, con especial interés, en algunos problemas de la personalidad que favorecen la aparición de relaciones conflictivas. Incluimos un cuestionario general y varios tests específicos para que puedas valorar si las personas con las que entras en conflicto podrían estar sufriendo alguno de estos problemas de la personalidad. Esto te ayudará a tomar perspectiva de tu ansiedad y de otros problemas emocionales que suelen surgir en esas situaciones. No es raro que algunas veces dudemos si el problema es nuestro o, por el contrario, es la otra persona la que resulta “radioactiva”. Muchas veces, poder ponerle nombre a lo que ocurre es un primer paso para tomar distancia –física o emocional– y dar una solución a los problemas.

Por otro lado, es un hecho que una parte importante del sufrimiento suele venir de nuestra propia actitud ante la vida. En el capítulo cinco revisaremos cómo los estilos de vida que elegimos –muchas veces sin darnos cuenta– dan lugar a nuestro nivel de estrés y el malestar emocional que soportamos. Más veces de lo que parece razonable, los problemas de ansiedad se conectan con formas de vivir que nos alejan de nuestras necesidades más profundas. En este capítulo exploraremos algunas ideas especialmente interesantes de cara a revisar nuestra actitud ante la vida y ante el sufrimiento. Así, hablaremos de la importancia de estar atento a las propias necesida-



des vitales y a su ir y venir, pues de ello depende nuestra felicidad y la ansiedad que se conecta con el sufrimiento. Reconoceremos lo transitorios que resultan muchos de los valores que sostenemos en el día a día y la necesidad de estar preparado para aceptar lo que resulta inevitable, cuando no nos queda más remedio.

En el capítulo sexto encontramos una exposición del encuentro entre la neurociencia actual y la sabiduría budista, que mencionaba antes. Mientras buscaba la documentación para este capítulo disfruté especialmente. Me resultó muy curioso, entre otras cosas, que un catedrático de psicología americano, Richard Davidson, hubiese llevado a monjes budistas al laboratorio neurológico para estudiar su cerebro con electroencefalogramas y escáneres cerebrales. Novedoso es, sin duda. Y los resultados, espectaculares. Nunca imaginé que se pudiera modificar tanto el cerebro mediante la práctica sistemática de ejercicios mentales. En este capítulo explico las ideas básicas del mindfulness, partiendo de cero. Incluyo también un test para que evalúes tu capacidad real de vivir el aquí y ahora y un “experimento” donde podrás poner a prueba esa capacidad por ti mismo. Se incluyen además los resultados principales que se han encontrado en el estudio científico de los cerebros de las personas que practican meditación mindfulness. También revisamos las pruebas científicas que tenemos de la eficacia de estas técnicas para resolver problemas de ansiedad.

En los capítulos que restan entramos en la parte más práctica del libro. Aquí encontrarás explicaciones detalladas para poner a trabajar el cerebro tu favor, de acuerdo con los avances presentados en el capítulo sexto. De este modo, dedicamos el capítulo siete a explicar algunas prácticas de mindfulness que fortalecen tu capacidad para estabilizar la mente, mejorando el manejo de los pensamientos y las emociones perturbadoras. En el capítulo ocho profundizamos en las técnicas de mindfulness –y otras relacionadas– que te permitirán afinar tu oído para escuchar los mensajes ocultos de tu ansiedad, seña-



lando vías de actuación alternativas. También dedicaremos atención a las técnicas de meditación para potenciar las emociones positivas. En el capítulo nueve introduciremos un concepto tibetano –el *shenpa*– que nos permite aprender más de la ansiedad y, especialmente, de la tendencia a evitar aquellas situaciones que nos asustan. Para finalizar, en el capítulo diez, recogemos algunos consejos para coordinar todos los ejercicios que se incluyen en el libro, de forma que puedas crear tu propio programa personalizado de práctica. Se incluyen también indicaciones para afrontar situaciones especiales, tales como las crisis de ansiedad y los estados de ansiedad intensa.

¿Realmente puede ayudarte este libro?

Este libro está escrito para personas que sufren debido a la ansiedad, el miedo o las obsesiones. Esto incluye a quienes han sido diagnosticados por un médico o un psicólogo, pero también a todas aquellas personas que se sienten nerviosas, intranquilas, preocupadas, tensas, con miedos o con pensamientos “raros” o absurdos. No pretende sustituir a ningún profesional de la salud, pues el diagnóstico y el tratamiento psicológico deben ser realizados por especialistas. Pero será de utilidad para todas aquellas personas que quieran saber más sobre la ansiedad y cómo el mindfulness puede adaptarse a estas situaciones para lograr la transformación interior que nos libera de ese sufrimiento.

Revisemos algunas situaciones especiales que pueden darse, para ver si este libro puede ayudarte.

Mi ansiedad es “normal”, sólo que a veces se dispara un poco

Todos sentimos ansiedad en un momento u otro. Esto es normal. Si has llegado a sentir ansiedad más allá de lo que te parece soportable, pero no crees que necesites un tratamiento psicológico, este



libro puede ayudarte. La idea principal de esta obra es que entiendas el papel que puede jugar la ansiedad en tu vida y qué puedes hacer para aprender de esta emoción. Se incluye mucha información práctica para que puedas conocerte mejor y saber más de tus emociones, no sólo de la ansiedad. Las técnicas de mindfulness, por otro lado, pueden enriquecer mucho tu vida personal, permitiéndote disfrutar más de las pequeñas cosas del día a día.

Tengo mucha ansiedad y me han diagnosticado un “trastorno de ansiedad”

Si te han diagnosticado un trastorno de ansiedad, tal vez te hayan dicho que sufres trastorno adaptativo, trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de pánico, agorafobia, fobia social (u otra fobia), trastorno obsesivo-compulsivo o estrés postraumático. En todos estos casos este libro puede serte de utilidad. Si actualmente estás en tratamiento psicológico por este motivo, puede ser conveniente comentar con el profesional que te atiende los consejos que se incluyen aquí. Ten presente que existen muchas formas distintas de tratar los problemas de ansiedad y no todos los profesionales enfocan estos problemas del mismo modo. Si aún no has acudido a un psicólogo para tratar este problema y piensas hacerlo próximamente, tal vez quieras que el enfoque que siga él sea compatible con mi planteamiento aquí. En ese caso deberás buscar un psicólogo especialista en trastornos de ansiedad con experiencia en mindfulness y terapia cognitivo-conductual. No obstante, ten presente que los psicólogos somos personas antes que profesionales. Esto significa que tal vez tengas que consultar con varios antes de encontrar el adecuado. En la terapia es muy importante que sientas que el psicólogo sintoniza contigo y tú con él. Esto no significa que te dé la razón en todo, pero es importante que tengas “la sensación” de que puede ayudarte. Por este motivo, no temas tener una primera cita con varios profesionales antes de decidirte a realizar la terapia con uno de ellos.



Mi ansiedad viene de problemas reales por los que estoy pasando

A veces la ansiedad surge a partir de problemas reales, tales como una mala relación de pareja, conflictos en el trabajo u otras situaciones realmente estresantes. En este caso también será de mucha utilidad este libro para ti, ya que prestaremos especial atención a los conflictos que a veces se expresan mediante la ansiedad. Las técnicas de mindfulness te ayudarán a identificar con más claridad los focos de tu malestar y podrás tomar decisiones sobre los problemas que te afectan con más seguridad. Por otro lado, si te enfrentas a situaciones estresantes de difícil solución, la práctica del mindfulness tal y como la explicamos en este libro te puede ayudar a navegar entre las dificultades sin dejar que te ahogues. El mindfulness es de especial utilidad en las situaciones de estrés crónico, con independencia del origen de ese estrés.

Tengo otros problemas psicológicos, pero a veces siento mucha ansiedad

El mindfulness se ha mostrado de gran utilidad en muchos problemas psicológicos, tales como la depresión, los problemas de personalidad, las adicciones, los trastornos de la alimentación y los problemas de salud física (p.e., dolor crónico, fibromialgia, hipertensión, etc.). En realidad, las técnicas del mindfulness ayudan a conocer mejor las emociones dolorosas y permiten manejarse mejor con el sufrimiento que producen. Este libro te explica las principales técnicas del mindfulness y además te aporta consejos muy útiles para tratar con situaciones especialmente complicadas –y que suelen surgir cuando uno siente mucha ansiedad–.

La medicación, ¿es compatible con el mindfulness?

Muchos pacientes están tomando medicación cuando acuden a mi consulta. Esto no supone un gran problema. Normalmente, el médico que lleva el control de dicha medicación ajusta conveniente-



mente la dosis para que no interfiera con la vida cotidiana del paciente, incluida la psicoterapia. Si un paciente se nota especialmente sedado, lo normal es que el médico ajuste el tratamiento en la siguiente revisión. Conforme avanza la terapia, el paciente se encontrará mejor y el médico irá reduciendo gradualmente la dosis. Finalmente, llega un momento en el que el paciente continúa su tratamiento psicológico sin tomar medicación. Esto permite afianzar la mejoría y prevenir recaídas. Todas estas decisiones se toman entre el paciente, el médico y el psicólogo, según evoluciona el estado del paciente. Este libro puede ayudarte a complementar dichos tratamientos.

¿Hay que hacerse budista para practicar mindfulness?

Puesto que el mindfulness deriva del budismo, algunos se preguntan si es necesario hacerse budista para practicarlo. En realidad, lo que tomamos del budismo es la atención que se presta a determinados fenómenos psicológicos y a los métodos para entrenar ciertas capacidades mentales. De alguna forma, es como si Buda hubiese sido uno de los primeros psicólogos de los que tenemos constancia, por su gran interés en el alivio del sufrimiento. Algunos aspectos más religiosos del budismo –tales como la creencia en la reencarnación o la ley del karma– no entran en la práctica del mindfulness. Por este motivo, el mindfulness es útil para todos aquellos que quieran aprender más de sus emociones y del manejo del sufrimiento, con independencia de si se confiesan ateos, budistas, cristianos, musulmanes o judíos. Lo que exponemos en este libro es compatible con cualquier credo religioso, pues nos centramos en el sufrimiento y las vías para aliviarlo desde planteamientos psicológicos.

Nunca cumplo los planes que hago para sentirme mejor

Pues diría que tienes un problema, aparte de la ansiedad. Este libro no puede infundirte un cambio mágico en tu forma de plan-



tearte la vida. No obstante, cuando fallamos en nuestros planes para sentirnos mejor –sea en el cuidado psicológico de nosotros mismos, haciendo dieta o dejando de fumar– lo que suele ocurrir es que no hay un convencimiento profundo de la necesidad de llevar a cabo esos planes o de la capacidad real para hacerlo. Generalmente, la cuestión se plantea como “*tengo que cambiar*”, “*tengo que perder peso*” o “*tengo que dejar de fumar*”. Entonces nos dividimos en dos: una parte que *quiere* cambiar y una parte que se *resiste* a cambiar. En esta situación suele ganar la parte que se resiste y al final no ocurre el cambio.

Esto me recuerda cuando quise dejar el tabaco. Una parte de mí quería dejarlo y la otra se resistía a perder las “maravillas” que conlleva ese hábito. Dejé varias veces el tabaco y varias veces volví a él. Al cabo de un tiempo, comencé a notar muy cargados mis pulmones por las mañanas, tosiendo y expulsando algún que otro “producto oscuro” de lo más hondo de mis pulmones. Un día tuve la curiosidad de observar en mi mano lo que salía de mis pulmones de buena mañana ¡y ocurrió la transformación interior! Desde aquel día no he vuelto a fumar, y han pasado ya más de 20 años.

Tomar consciencia del punto en el que nos encontramos y de nuestras necesidades reales es una buena forma de que comience a movilizarse algo en nuestro interior. Entonces ya no hay dos partes dentro de nosotros que vayan en direcciones contrarias. En ese momento, todo nuestro interior rema en la misma dirección y se produce la transformación interior. En este sentido, este libro tal vez pueda ayudarte a ver qué hay dentro de tu ansiedad –y en tu vida en general– y entonces, sólo entonces, tal vez te plantees poner a prueba las prácticas que te proponemos durante unas semanas.

Si me lo permites, te propongo que leas sólo los primeros seis capítulos. Si al terminar el sexto capítulo te convence lo que digo, entonces ponte un compromiso de leer el resto del libro. Al terminar el



capítulo diez practica los ejercicios durante al menos cinco semanas seguidas. Tanto si sientes que te sirven para algo como si te parecen absurdos o piensas que nunca cambiarás. Si al cabo de esas cinco semanas has logrado practicar los ejercicios de mindfulness la mayor parte de los días, continúa sólo otras cinco semanas practicando, según las instrucciones del capítulo diez. Al finalizar ese periodo de diez semanas podrás comprobar realmente si este enfoque te puede ayudar.



Como puedes ver, los cambios ocasionados por la “revolución interior” que te comentaba al principio de esta introducción no sólo han afectado a mi vida personal o al trabajo con mis pacientes. También han llegado a mi vertiente como escritor, como supongo ya habrás notado –si leíste alguno de mis anteriores libros–. Como ha ocurrido en mi faceta de psicólogo, ahora también es más visible mi lado personal en la escritura. Por ello, en este libro hablo más de mí y de algunas de las circunstancias de mi vida que están relacionadas con los temas que trato en cada capítulo. Espero que esto no te incomode y, más bien, te facilite penetrar en el espíritu de lo que quiero transmitir, del mismo modo que he visto que mis pacientes responden mejor cuando me relaciono con ellos de persona a persona. De hecho, el título ya es, en sí mismo, toda una declaración de principios: ahora se trata de “aprender” de la ansiedad. Ya no se trata tanto de “dominarla” o de “superarla”, como titulaba en obras previas, sino de utilizar esta emoción –desagradable, pero fundamental para la supervivencia– para extraer de ella todo el jugo que nos permite crecer interiormente y ser más felices, libres de la ansiedad que ya no resulta necesaria.

En qué medida he logrado cumplir mi meta, sólo te corresponde a ti decirlo. Si este libro te aporta alguna idea útil, por pequeña que sea, me dará por satisfecho. Si no encuentras nada de utilidad, te



INTRODUCCIÓN

pido disculpas. No todas las personas somos iguales ni necesitamos los mismos consejos en circunstancias que parecen similares. Por eso existen tantas teorías del sufrimiento humano, sin duda.

En cualquier caso, me gustaría conocer tu opinión y tus sugerencias para futuras revisiones de este libro, pues necesariamente deberá ser actualizado conforme sigamos aprendiendo de la ansiedad.

Te invito a enviarme tus comentarios al e-mail:
pedro@clinicamoreno.com

