

Laura Vera

LA PREOCUPACIÓN



INÚTIL

*“He tenido miles de problemas en mi vida,
la mayoría de los cuales nunca sucedieron.”*

Mark Twain

Serendipity

DESCLÉE DE BROUWER

Laura Vera Patier

LA PREOCUPACIÓN INÚTIL



Desclée De Brouwer

© Laura Vera Patier, 2019

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2019

Henao, 6 – 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.com



EditorialDesclee



@EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo 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: 978-84-330-3045-0

Depósito Legal: BI-696-2019

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

**5 Recursos para los profesionales de la psicología
que trabajan con las emociones**

Descárgalo gratis en edesclée.info con el código:

5RECURSOS3045

ÍNDICE

Introducción	11
PARTE I: LA PREOCUPACIÓN.....	15
1. Esa nube gris sobre tu cabeza	17
Todo tiene un “porqué”	20
¿Cuándo empezaste tú a preocuparte...?	23
¿Cómo nos enseñan a preocuparnos?	26
2. Sobre cómo la preocupación te amarga la vida	31
La ansiedad en los tiempos que corren	35
Cuando la preocupación te roba el sueño	40
3. El pensamiento rumiante	49
Pensamiento y emoción	57
PARTE II: ROMPIENDO EL CICLO DE LA PREOCUPACIÓN.....	63
1. Convivir con la incertidumbre	65
Contra la obligación de ser siempre feliz.....	68
Aprendiendo a dejar fluir	70

2. Cómo desafiar a tus pensamientos.	73
Cuando dices a tu mente ¡Basta!	80
Vaciar antes de llenar	83
3. Preocupación inútil versus planificación	97
Aprendiendo a describir el problema	105
Una técnica para solucionar problemas.	110
Dejar de posponer.	118
4. No es lo que te pasa sino lo que haces con ello.	121
Una cuestión de actitud	124
¿Un problema o una oportunidad para aprender?.	127
5. Vivir en el presente	137
Emociones que te alejan del presente.	140
El poder de decisión está aquí y ahora	144
Entrena tu atención con un poco de mindfulness	146
6. El arte de saber despreocuparse	157
Enfocarse en los pensamientos positivos	162
¿Y si cambias la perspectiva...?	171
El sentido del humor como antídoto	174
¿Qué es lo mejor que puede pasar?	177
Confiar en las propias capacidades	181
Bibliografía	187



INTRODUCCIÓN

Cada vez que algo nos preocupa, es como si una araña aguardara agazapada y sigilosa en nuestra mente, esperando a que caigamos derribados presas del miedo, la angustia o la ansiedad.

Y cuando nos internamos en esa trampa mental, de pronto nos sentimos vulnerables y paralizados, porque se anula nuestro control, nuestra voluntad, nuestra capacidad para razonar con claridad y coherencia. Hemos caído en la trampa de la preocupación inútil; una preocupación que no solo no resuelve nuestros problemas sino que además nos hace infelices y se apodera de nuestro momento presente.

¿Te has preguntado alguna vez el tiempo que has dedicado en tu vida a preocuparte? ¿Te has parado a pensar en la cantidad de energía mental que has malgastado y si eso ha servido para algo?

Buda decía que el dolor es inevitable pero el sufrimiento es opcional. Es verdad que no podemos evitar muchas de las dificultades que la vida va a dejar caer como piedras en nuestro camino, pero sí podemos elegir la manera en que las afrontamos.

Lo que yo te propongo en este libro no es una fórmula para alcanzar la felicidad, sino un modo de afrontar las vicisitudes y



contratiempos de la vida desde una perspectiva emocional más sana. No hablo tanto de las grandes adversidades que a algunas personas les puede tocar vivir, sino más bien de las pequeñas o grandes preocupaciones de cada día que en ocasiones nos arrastran hasta esa zona oscura y recóndita de nuestra mente en la que anidan nuestros miedos.

Yo quiero llevarte al otro lado, al lado de la luz, para que desde ahí puedas comprobar que es posible afrontar los problemas desde una actitud más serena, constructiva y eficaz.

En la primera parte del libro iremos desgranando los distintos aspectos que dan forma y alimentan a la preocupación inútil desde su misma raíz, mientras que en la segunda parte voy a proporcionarte herramientas para empezar a romper con ella.

Para ello, voy a basarme entre otras, en eficaces técnicas provenientes de la psicología cognitiva. Te recomiendo hacer una lectura pausada, consciente y reflexiva y que además pruebes a realizar los ejercicios de reflexión y prácticos propuestos al final de algunos de los apartados, puesto que estos son un estupendo complemento para cada capítulo.

En algunos casos te propongo ejercicios que conviene realizarlos con los ojos cerrados para poder alcanzar un mayor nivel de concentración. La letra (G) que encontrarás en el encabezamiento de estos ejercicios, significa que es recomendable hacer una lectura previa grabando tu voz para que luego puedas escucharlo más cómodamente.

Aunque siga siendo inevitable que ciertas situaciones te causen preocupación a lo largo de tu vida, yo quiero mostrarte una nueva manera de afrontar las preocupaciones y espero de corazón que este libro logre iluminarte en los días oscuros.



INTRODUCCIÓN

Antes de empezar me gustaría que reflexionases acerca de las siguientes preguntas y respondieras con un SÍ o NO.

1. Cuando afrontas un problema ¿sientes cansancio físico y mental?
2. ¿Sueles instalarte en la queja cuando las cosas no van bien?
3. ¿Tiendes a postergar la toma de decisiones?
4. Cuando alguien cercano a ti tiene un problema ¿sientes que te afecta emocionalmente?
5. ¿Cuando tienes algún problema te sientes irritable y sientes que tu estado anímico es cambiante?
6. Si algo te preocupa ¿te cuesta desconectar mentalmente?
7. Frente a una situación problemática ¿tratas de distraerte para no pensar en ella? ¿piensas que ya se solucionará con el tiempo?
8. ¿Te afectan o te agobian las nimiedades y las pequeñas dificultades de todos los días?
9. ¿Cuándo algo te preocupa te cuesta conciliar el sueño? ¿Te despiertas por la noche y te cuesta volver a dormir?

A mayor cantidad de respuestas afirmativas, mayor probabilidad de caer en la preocupación inútil. De todos modos, es posible cambiar la manera en la que afrontas tus preocupaciones... solo tienes que empezar a leer...



I

LA PREOCUPACIÓN

1

ESA NUBE GRIS SOBRE TU CABEZA

*La preocupación es un ciclo de pensamientos
ineficientes que giran alrededor de un centro de miedo.*

—Corrie Ten Boom

Todos hemos experimentado cómo funciona la mente preocupada, la mente que da vueltas una y otra vez a un cúmulo de pensamientos concatenados y que genera un intenso ruido mental.

¿Pero qué es exactamente la preocupación? En el diccionario aparece definida como una sensación que produce intranquilidad, temor, angustia o inquietud ante algo que va a ocurrir.

Y este último es uno de los aspectos más relevantes de la preocupación. En general, la preocupación suele estar enfocada hacia sucesos futuros que aún no han acontecido y sin embargo, en el momento presente ya sientes esa especie de nube gris sobre tu cabeza que logra enturbiar tu razonamiento y te provoca un profundo sentimiento de intranquilidad, miedo y agitación mental.

En muchos casos, no solo la dejamos estar sino que además la nutrimos y alimentamos de manera que esa nube crece y nos acom-



pañá a todas partes. La nube puede llegar a convertirse así en preocupación crónica.

El núcleo central de esa nube está formado principalmente por el miedo y este miedo se retroalimenta de todos los pensamientos, creencias, ideas e incluso del recuerdo de experiencias pasadas que giran sin cesar en torno a él.

De esta manera y casi sin darte cuenta, te ves atrapado por ese tornado de pensamientos oscuros y recurrentes que anidan en tu mente y te preguntas si en algún momento serás capaz de darte la vuelta y salir corriendo para escapar de ellos, salir corriendo sin mirar atrás... pero, es inútil porque siempre te siguen allá a donde vayas. Estés donde estés, hagas lo que hagas, tus preocupaciones van casi siempre contigo.

¿Has tenido alguna vez esa amarga sensación? Si la respuesta es afirmativa, no debes “preocuparte” porque son muchas las cosas que puedes hacer para deshacerte de esos molestos nubarrones mentales.

Lo irás comprobando a medida que avances en la lectura de este libro. Por el momento, deja que te haga otra pregunta. ¿Tienes claro cuáles son las cosas que más te preocupan? Si tuvieras que escribir tu propia lista de preocupaciones ¿cuál sería?

Me refiero por supuesto a tus preocupaciones, y no a preocupaciones heredadas de tus padres o a preocupaciones que te hayan contagiado otros. Quizá, debas reflexionar un tiempo para dilucidar cuáles son tus propias preocupaciones, las que te afectan a ti.

A veces nos preocupamos por cosas que afectan a personas próximas a nosotros, personas a las que queremos y por tanto, aunque sea de una manera indirecta nos sentimos afectados por lo que les sucede. Más adelante hablaremos acerca de la importancia de asumir la responsabilidad de resolver nuestros propios problemas y de aceptar a la vez, la responsabilidad que tienen los demás de resolver los suyos propios.



Por el momento, te invito a reflexionar brevemente sobre tus preocupaciones.

Ejercicio de reflexión

Una posible lista de preocupaciones, a modo de ejemplo, podría ser la siguiente.

Lista de preocupaciones:

Me preocupa mi salud

Me preocupa el futuro de mi hijo

Me preocupa estar algo "escaso" de dinero a final de mes

Me preocupa mi situación en el trabajo

Me preocupa mi relación de pareja

Me preocupa el cambio climático...

¿Te atreves ahora a elaborar tu propia lista? Seguramente nunca antes te hayas planteado escribir acerca de tus preocupaciones. Al verbalizar tus preocupaciones y volcarlas en el papel te haces más consciente de ellas.

Cuando las escribas, puedes incluso anotar la puntuación que darías a cada una de tus preocupaciones (del 1 al 10) en función del grado de ansiedad y miedo que te provocan. Más adelante, seguiremos trabajando con esta lista.

Ahora, te toca a ti.

Mi lista de preocupaciones:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

