

Pedro Moreno

ANSIEDAD CRÓNICA

Una guía para pacientes (e impacientes)



DESCLÉE DE BROUWER

ANICCA  12

Pedro Moreno

Doctor en Psicología

Especialista en Psicología Clínica

ANSIEDAD CRÓNICA

Una guía para pacientes
(e impacientes)

ANICCA 

Desclée De Brouwer

© **Pedro Moreno, 2020**

© **EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2020**

C/ Henao, 6 - 48009 BILBAO

www.edesclée.com

info@edesclée.com

Facebook: EditorialDesclee

Twitter: @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.

Impreso en España

ISBN: 978-84-330-3098-6

Depósito Legal: BI-00197-2020

Impresión: GRAFO, S.A. - Basauri

ÍNDICE

Prólogo	13
1. Cómo transformar la ansiedad en serenidad	17
Entrenar la mente para cambiar el cerebro ansioso	19
Una propuesta basada en la ciencia (y algo más)	21
Mi plan para acabar con la ansiedad crónica	25
¿Comenzamos la parte práctica?	27
2. Cuando la ansiedad se hace crónica	35
Desmontando la ansiedad	37
Ansiedad normal, ansiedad patológica	44
La preocupación sin fin	51
El secreto de la cebra africana	55
¿Cómo vamos?	57
3. Comprender el origen de la ansiedad	61
El miedo que nos salva la vida	61
Ansiedad, una emoción muy humana	66
La mente que fabrica el sufrimiento	74
Química y ansiedad crónica	86
¿Avanzamos?	90
4. ¿Cómo estoy? Tomar perspectiva	97
Lo que pienso sobre lo que pienso	102
Soluciones que no funcionan	110
Tomando perspectiva	112

ANSIEDAD CRÓNICA

5. Calmar la mente, nivel básico	119
Cultivar la atención consciente	120
El lado dulce de la atención consciente	123
La práctica informal de la atención consciente	127
La práctica formal de la atención consciente	129
La postura para meditar	135
Atención consciente a la respiración	138
Atención consciente a los sonidos	141
Meditar caminando, caminar consciente	143
Neurogym: llevar la serenidad a la vida cotidiana	145
6. Calmar la mente, nivel intermedio	151
Tú no eres tus pensamientos	157
El portero de la mente	164
Atención consciente con asociación libre	165
Atención consciente a los pensamientos	168
No enfocarse, no distraerse	169
Neurogym: observar la mente sin perderse en ella	171
7. Calmar la mente, nivel avanzado	175
Si no funciona, prueba algo distinto	176
Conecta con tu lado amable	183
Atención consciente a las emociones	191
Neurogym: una solución realmente diferente	199
8. Cultivar la serenidad cada día	205
Lecturas recomendadas	211
Agradecimientos	214
Referencias	217

El material presentado en este libro tiene una finalidad didáctica. Si en la actualidad te sientes desbordado por tus emociones, tal vez sea conveniente buscar la ayuda de un psicólogo profesional. Esta guía práctica no puede sustituirlo.

Tus sugerencias o comentarios son bienvenidos. El autor suele leer todos los correos que recibe, aunque solo conteste cuando el tiempo se lo permite. En www.clinicamoreno.com encontrarás más información sobre cómo contactar con el autor.

Los ejemplos que incluyen detalles de pacientes se han modificado para preservar la confidencialidad que les corresponde.

PRÓLOGO

Por el título, podrías pensar que este libro solo te interesa si tienes ansiedad crónica, pero tengo buenas razones para recomendarlo a todas las personas que tienen o han tenido problemas de ansiedad.

En primer lugar, su autor, Pedro Moreno, ya es una garantía de que este libro te puede ayudar. Lo conozco desde hace más de 30 años y sé que estudia e investiga en profundidad los temas que le apasionan, por interés propio y, sobre todo, por el de sus pacientes. Es psicólogo clínico y doctor en Psicología, pero lo más importante es que acumula 25 años de experiencia con pacientes de muy diversa índole, muchos de ellos con problemas de ansiedad. Pedro sabe de lo que habla. Tiene una perspectiva muy clara de cómo funciona la ansiedad en las diferentes mentes y eso le permite no limitarse a dar, exclusivamente, “recetas” simplistas, que suelen estar condenadas al fracaso.

En segundo lugar, este libro es una prueba de que es capaz de ahondar en las dificultades reales que afrontan quienes sufren ansiedad y, a pesar de la complejidad del asunto, escribir de forma muy sencilla, muy clara y muy concreta, aportando muchos de los consejos prácticos que da a sus pacientes. Siendo su octavo libro sobre ansiedad, todavía es capaz de sorprendernos con novedosas estrategias, ejercicios y pautas que no se encuentran en sus anteriores publicaciones.

En este libro, Pedro pone el foco en una parte oscura de la mente, muy relacionada con el origen y mantenimiento de los problemas de ansiedad. Me parece necesario resaltar su importancia ya que la considero el corazón que da sentido al resto del libro. En sus anteriores obras hacía mucho hincapié en cómo interpretamos las cosas que nos ocurren cuando sentimos ansiedad. Por así decirlo, desde ese punto de vista, *lo que pienso* es más importante que lo que está pasando realmente cuando llega la ansiedad. Ahora, Pedro da un paso más y te invita a explorar *lo que piensas de lo que piensas*. Parece un juego de palabras con el que quiera hacerte pensar sobre el origen de la ansiedad problemática y de eso se trata, de entender la mente un poquito más, de hacernos pensar sobre ella y sobre cómo nos crea la ansiedad y otras emociones problemáticas. Cuando observamos con detenimiento, podemos reconocer que la reacción a nuestros propios pensamientos y cómo sentimos que tenemos que manejarlos se convierte en el corazón de nuestros problemas con las emociones.

A primera vista puede parecer complicado todo esto de observar lo que pienso de lo que pienso. Pero no te preocupes, Pedro tiene mucha experiencia con estos temas y se va a convertir en tu guía personal durante los próximos capítulos, llevándote de la mano para ayudarte a comprender mejor tu mente. Con él aprenderás a reconocer las trampas que te impiden liberarte de esa insidiosa “amiga indeseable”, la ansiedad problemática. Desde el principio te pondrá a trabajar con ejercicios que te ayudan a conocerte mejor y encontrar tu camino hacia una vida sin ansiedad.

En los tres primeros capítulos nos explica qué es la ansiedad y cómo se transforma en un problema. Parte de que es natural sentirla cuando estamos en peligro, pero reconoce que podemos

sentimos mal sin que haya peligros reales y así entramos en el terreno de los trastornos de ansiedad (y de la ansiedad crónica).

En el capítulo cuatro nos ayuda a tomar perspectiva sobre cómo estamos. Para ello da algunas pistas con las que identificar las vías por las que surge y/o aumenta la ansiedad. También incluye algunos cuestionarios para ayudarnos a concretar cómo “fabricamos” nuestra propia ansiedad. Si no identificamos esa fábrica de la ansiedad, es difícil que deje de darnos problemas.

En los capítulos que siguen, con una lectura sencilla y amena, conoceremos más y más ejercicios de los que utiliza con sus pacientes. Te los explica paso a paso, para que puedas practicarlos. Como él dice, hemos entrado en su *neurogym* y Pedro se ha convertido en tu entrenador del gimnasio de la mente. A través de estas prácticas comprenderás cómo surge la ansiedad problemática y te enseñará a observar la mente con amabilidad y sin dejarte arrastrar por ella, que es el camino para recuperar la serenidad y la tranquilidad.

Por no alargar más este prólogo, te diré que todo lo que encontrarás en este libro surge de muchos años de experiencia con personas que han tenido problemas con la ansiedad y que su autor ha realizado un gran esfuerzo para que este libro sea realmente útil. Como psicóloga que soy, en su lectura he encontrado mucha información interesante para mis pacientes y estoy segura de que te abrirá una nueva forma de trabajar con tu ansiedad problemática.

En tercer lugar, y ya para terminar, debo reconocer un pequeño secreto. Pedro es mi marido y compartimos consulta y pacientes desde hace muchos años, además de dos hijos maravillosos. Sé que mi opinión sobre su libro no puede ser imparcial, pero es completamente sincera y honesta. Confío en él y en su trabajo y

ANSIEDAD CRÓNICA

creo que este libro refleja muy bien una parte de él. En mi opinión, esta preciosa guía para pacientes (e impacientes) te puede enseñar a ser más amable contigo mismo y, de paso, eliminar la ansiedad crónica, sobre todo si tienes mucha prisa por sentirte bien.

Ana Gutiérrez
Psicóloga clínica

1

CÓMO TRANSFORMAR LA ANSIEDAD EN SERENIDAD

Todos sentimos ansiedad o miedo en algún momento de la vida. De hecho, son emociones que cumplen una importante función: mantenernos a salvo de los peligros que nos acechan cada día. Sin embargo, la ansiedad y el miedo también pueden ser parte de un *trastorno de ansiedad*. En ese caso, estas emociones dejan de ser útiles para la supervivencia ya que las sentimos en situaciones que son completamente inofensivas.

Los trastornos de ansiedad causan un gran malestar y empeoran la calidad de vida del paciente. Si no se recibe el tratamiento adecuado, el riesgo de hacerse crónicos es alto, de ahí que algunos pacientes acudan a consulta tras padecer ansiedad o miedo durante años; en ocasiones, después de varios tratamientos médicos o psicológicos sin resultados satisfactorios.

Este nuevo libro, el octavo que escribo sobre la ansiedad y cómo superarla, está dedicado especialmente a quienes llevan meses o años luchando por encontrar la tranquilidad y la serenidad en sus vidas. Mi objetivo es ayudarte a comprender un poco mejor cómo fabrica tu mente la ansiedad crónica para que puedas dejar atrás la *preocupación patológica*, un tipo de preocupación que nos enreda de forma irracional en lo que nos angustia.

Dicho de otro modo, este libro es para ti si sueles tener dudas del tipo “¿Y si...?”, por ejemplo:

- ¿Y si las cosas van mal y no estoy preparado para hacerles frente?
- ¿Y si le ocurre algo malo a mis seres queridos?
- ¿Y si mi cabeza no está bien?
- ¿Y si enfermo de tanto preocuparme?
- ¿Y si pierdo el control y hago cosas que no quiero?
- ¿Y si acabo volviéndome loco?
- ¿Y si resulta que tengo una enfermedad grave?
- ¿Y si me encuentro mal y nadie me puede ayudar?
- ¿Y si notan que estoy mal?
- ¿Y si me da un infarto?
- ¿Y si me mareo?
- ¿Y si sufro un derrame cerebral?
- ¿Y si nunca supero mi ansiedad?

Si este tipo de dudas son frecuentes en tu vida y te causan miedo o ansiedad, este libro –definitivamente– es para ti. Con las herramientas que veremos, podrás reconocer si la preocupación patológica está detrás de tus problemas de ansiedad. Asimismo, aprenderás a liberarte de muchas de las trampas mentales que nos llevan a sentir ansiedad una y otra vez. A medida que las desactives, encontrarás de nuevo la calma mental, la serenidad y la tranquilidad.

Como suelo decirles a mis pacientes, a ti te tocará sudar la camiseta, pero me tendrás a tu lado para ayudarte con el entrenamiento, indicando qué ejercicios practicar, qué podemos esperar del entrenamiento en cada fase y dónde suelen estar las dificultades en el camino hacia la recuperación.

¿Comenzamos?

Entrenar la mente para cambiar el cerebro ansioso

Cuanto hacemos y sentimos tiene relación con lo que ocurre en nuestro cerebro. Al aprender nuestra lengua materna, por ejemplo, se producen cambios continuos en el cerebro ya que estamos preparados para aprender el idioma que se habla donde nos criamos. Al principio hay tantas conexiones cerebrales por realizar que tardamos algún tiempo en identificar los sonidos, cómo se conectan para formar palabras y qué significan. Más adelante, cuando aprendemos una palabra nueva, como los cambios cerebrales todavía son transitorios, en cuestión de minutos la olvidamos. Conforme practicamos esos cambios son más duraderos. Finalmente, llega un momento en el que el aprendizaje se queda con nosotros y consolidamos la capacidad para hablar y entender nuestra lengua materna. Para mantenerla solo necesitaremos el uso cotidiano y, salvo que suframos una lesión grave en el cerebro, difícilmente la perderemos.

Tal y como ocurre con el aprendizaje de la lengua materna, el sistema nervioso está preparado para sentir ansiedad y miedo en situaciones peligrosas, para identificarlas como amenazas. Si no fuera así, moriríamos bien jóvenes atropellados por un coche, por ejemplo, ya que cruzaríamos las calles sin mirar. Una vez que se dan determinadas causas y condiciones, como veremos en capítulos posteriores, podemos desarrollar un trastorno de ansiedad. En este caso también se habrán producido algunos cambios en nuestro cerebro que pueden hacerse más duraderos con el paso del tiempo, según vayamos reforzando el “aprendizaje” que nos lleva a la preocupación patológica. Obviamente, esto ocurrirá, en buena medida, sin ser del todo conscientes, como sucede con tantos aprendizajes que hacemos en la vida.

La buena noticia es que nuestro cerebro está en un cambio continuo, generando nuevas conexiones entre las neuronas existentes e incluso produciendo nuevas neuronas (del orden de 5.000 a 10.000 cada día). Las *neuronas* son las células del sistema nervioso que facilitan, entre otras cosas, que sintamos emociones, que nos preocupemos, que tomemos decisiones, que prestemos atención a unas cosas u otras, que nos demos cuenta de qué ocurre en la mente, que huyamos o caminemos... Las nuevas neuronas se conectan con las ya existentes para que podamos hacer frente a las necesidades y las demandas de cada día. Si memorizo un mapa de una ciudad, aparecerán nuevas neuronas en las zonas del cerebro relacionadas con la memoria visual y espacial; si practico técnicas para reducir la preocupación y la ansiedad, se reforzarán las áreas de mi cerebro relacionadas con la calma y la serenidad. Para que esto ocurra, tan solo tenemos que realizar el entrenamiento adecuado cada día.

Con el propósito de orientar en la buena dirección a tus nuevas neuronas –y a las que ya tienes, claro– en los próximos capítulos te enseñaré los principales ejercicios que recomiendo a mis pacientes con ansiedad crónica. Algunos tratan de ayudarte a ver con claridad qué ocurre en tu mente cuando estás ansioso o preocupado. Otros ejercicios te permitirán tomar perspectiva sobre las cosas que piensas, también sobre lo que piensas de lo que piensas (aunque ahora suene esto un poco extraño). Estas prácticas te ayudarán –espero– a probar otras formas de hacer frente a las dificultades emocionales. Por último, también encontrarás herramientas que te ayudarán a fomentar la serenidad y desmontar la preocupación patológica. Es decir, aprenderás a volver a la calma cuando ya no sea necesario sentir ansiedad ni miedo, así como a estar sereno y tranquilo cuando no te enfrentes a ningún peligro real.