

PUBLIO VÁZQUEZ ALONSO

Prólogo de Ramiro Calle

**CONOCE TU
ANSIEDAD Y
APRENDE A
GESTIONARLA**



**UNA VISIÓN INTEGRADORA
DE LA ANSIEDAD**

Serendipit

DESCLÉE DE BROUWER

Publio Vázquez Alonso

**CONOCE TU ANSIEDAD
Y APRENDE A GESTIONARLA**

Una visión integradora de la ansiedad

Serendipity

Desclée De Brouwer

© Publio Vázquez Alonso, 2022

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2022

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 – Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3190-7

Depósito Legal: BI-0958-2022

Impresión: Itxaropena S.A. - Zarautz

ÍNDICE

Prólogo	11
Introducción	13
1. Una visión integradora de la ansiedad	19
1. Los diferentes orígenes de la ansiedad	30
La ansiedad y el pasado	30
La ansiedad y los significados que construimos	46
La ansiedad y el sentido existencial.....	52
La ansiedad y el futuro	56
La ansiedad y la falta de contacto con la experiencia	63
La ansiedad y nuestras respuestas ante las situaciones	69
2. El “Ciclo de la Ansiedad”	73
Sensaciones	76
Emociones	79
Pensamientos	88
Conductas	108



2. Principales trastornos de ansiedad	117
3. Gestión integral de la ansiedad	133
1. Introducción a la gestión de la ansiedad	133
2. Gestión integral del ciclo de la ansiedad	138
Gestión de las sensaciones físicas	139
Gestión de las emociones	157
Gestión de los pensamientos	167
Gestión de las conductas	175
3. Anexos	197
Anexo 1: Equilibrios en la vida y actitudes para el bienestar	197
Anexo 2: Resiliencia en la vida cotidiana	203
Bibliografía	207



PRÓLOGO

Desde adolescente tuve que afrontar en mí mismo, e intensamente, el proceso de la ansiedad, o sea que puedo decir que la he conocido en sus más diferentes matices y manifestaciones. Ello me permite poder validar con rigor todo lo que al respecto investiga minuciosamente mi buen amigo Publio Vázquez en este libro, al que desde que él era muy joven tuve como alumno de meditación, pudiendo comprobar su destacado interés ya por explorar el alma humana y conocer los mecanismos de la mente. Lector incansable de temas relacionados con la psicología, asiduo practicante de las técnicas de introspección, compañero de extensos viajes por el subcontinente indio, terminó por convertirse, como era de esperar, en psicólogo clínico y psicoterapeuta, al que yo mismo recomiendo entre mis alumnos que necesitan psicoterapia y me preguntan por un profesional fiable en este sentido.

He leído y releído con gran interés el libro que Publio nos ofrece sobre un tema tan importante como es el de la ansiedad, dolencia que padecen millones de personas, y que es una sensación difusa y displacentera de incertidumbre, inseguridad y angustia, lo que se denomina coloquialmente nerviosismo, y que se manifiesta como un leve rumor o como crisis pánicas de despersonalización o desreali-



zación. Magistralmente, Publio va desgranando todas ellas, así como sus causas y, lo más necesario, los métodos para llegar a enfriar la ansiedad o incluso superarla. Conocedor tanto de las psicologías de las profundidades de Oriente como de Occidente, nos brinda en esta obra valiosísimos y originales puntos de vista sobre este desorden tan extendido que es el de la ansiedad, y nos facilita útiles estrategias para afrontarla, descender su umbral y poder canalizarla.

El que el autor haya encontrado una manera sencilla de exponer el contenido de esta obra, no quiere decir que solo vaya a ser útil para los no especializados en el tema, sino sin duda también para los que lo están. Su visión integradora y adogmática y el haber salpicado el texto con ejercicios prácticos para mitigar la ansiedad y con sugerentes historias, convierten a esta obra en esencial y, tras leerla y releerla, he insistido a Publio para que siga escribiendo sobre los temas que le competen. En aquello que hace, Publio, y le conozco bien, pone el máximo interés y toda su sapiencia, desde la humildad, y por eso ha conseguido una obra que yo no dejaré de recomendar.

—Ramiro Calle



INTRODUCCIÓN

Todos, en algún momento de nuestra vida, hemos experimentado algún tipo de ansiedad, aunque solo haya sido durante un periodo corto de tiempo. Muchas veces esa ansiedad se manifiesta cuando sufrimos un quiebre en la vida, es decir, una ruptura en nuestro flujo habitual de experimentar las cosas. Puede surgir a raíz de un trabajo estresante, por la pérdida de un empleo y de ingresos económicos, al producirse una enfermedad o la muerte de un ser querido, por problemas de pareja que no terminan de solucionarse, al sufrir alguna situación traumática y por tantas otras circunstancias. Sin embargo, es posible que esa ansiedad haya estado siempre presente y que no haya sucedido nada excepcional recientemente, es decir, que la ansiedad nos venga acompañando de una forma habitual y que ciertas situaciones, incluso las más cotidianas, se vivan desde la angustia. El primer tipo de ansiedad no puede evitarse, y todos la experimentamos en alguna medida cuando nos suceden eventos vitales estresantes o circunstancias difíciles a lo largo de la vida, si bien es cierto que hay personas que, por su mayor grado de madurez psicológica y resiliencia, son capaces de acotar esa ansiedad al dolor inevitable y no experimentan un mayor sufrimiento adicional.



Según recientes investigaciones, los cuadros de ansiedad clínicamente importantes afectan por lo menos a una cuarta parte de la población. Y además no distinguen entre tipos de personas, sexos, razas y clases sociales. En este sentido, hay muchas personas de toda condición que han tenido problemas de ansiedad a lo largo de su vida, unas lo han hecho público y otras no, por ello uno no debería sentirse avergonzado o culpable por el hecho de padecer de ansiedad.

En mi caso, yo sufrí de ansiedad en algunos momentos de mi vida: en la adolescencia y en ciertas etapas de mi vida profesional. Detrás de esa ansiedad había insatisfacción y cuestiones familiares poco digeridas. Pasé por algunos momentos difíciles, pero lo cierto es que nunca me rendí. Me licencié en economía y después tuve la oportunidad de marcharme unos meses a Inglaterra para mejorar mi nivel de inglés. El destino me llevó a alojarme en casa de una psicoterapeuta con la que hice buenas migas y pasaba tiempo hablando después de la cena. Fue ella la primera persona que logró despertar en mí la curiosidad por un mundo hasta entonces desconocido: el desarrollo personal y la psicología. Fue también ella quien me animaría después a practicar yoga y meditación. Así que, a mi vuelta a Madrid, comencé a asistir a las clases de Ramiro Calle, director del Centro de Yoga Shadak, persona que fue determinante del rumbo de mi vida a partir de entonces. Fueron esas clases las que me permitieron comenzar a investigar sobre la ansiedad y a comprometerme con un camino de desarrollo personal. Lo cierto es que mi ansiedad disminuyó.

Mi vida profesional avanzó muy satisfactoriamente, pasé por varias empresas y accedí a puestos de mayor responsabilidad. En el terreno personal conocí a algunas personas que fueron importantes en mi vida. Las cosas parecía que marchaban bien. Sin embargo, con el tiempo, el ritmo de trabajo, las exigencias de la vida profesional y mis nuevos intereses a nivel personal me llevaron a experimentar un quiebre. El caso es que nuevamente volvió la ansiedad. En aquel



momento, la practica del yoga y la meditación me ayudaba mucho, pero sentí que necesitaba algo más. Así que, después de pasar por un proceso psicoterapéutico para conocerme mejor y trabajar más profundamente mis ansiedades, también decidí embarcarme en otra aventura: estudiar la carrera de psicología (yo por aquel entonces ya era economista y trabajaba como tal en una multinacional). Con mucha motivación, además de voluntad, terminé mis estudios con éxito y mi especialidad en la clínica. Se me presentó entonces un dilema: ¿que es lo que quería hacer a partir de ahí? En ese momento descubrí el coaching, una disciplina que supuso un paso más en mi desarrollo y que, dada mi posición de directivo en la empresa para la que trabajaba, me venía como anillo al dedo. También el coaching es lo que me permitió conocer a mi pareja actual. Tras ello, tiempo después, tuve la oportunidad de darle un giro definitivo a mi vida y cambiar el rumbo de mi carrera profesional. Al salir de la empresa, realicé un máster en psicología clínica y de la salud y comencé a dedicarme profesionalmente a la psicoterapia, el coaching y el entrenamiento en mindfulness, que es a lo que me vengo dedicando desde entonces.

Hace mucho tiempo que no sufro de estrés ni de ansiedad, pero al haberlos vivido en primera persona y encontrarme durante estos años con tantos clientes en mi consulta que sufrían por ellos, decidí especializarme como psicoterapeuta en estos trastornos. En el ámbito del coaching, trabajo fundamentalmente con empresas, con el fin de desarrollar personas y equipos de trabajo, y sobre todo para fomentar ambientes laborales menos estresantes basados en la comunicación y la cooperación. Por último, como entrenador en mindfulness y practicante de yoga durante tantos años, y siendo conocedor de sus altos beneficios, integro la meditación en mi vida y en las sesiones que realizo con mis clientes.

Este libro es el fruto de mi interés profesional en el campo de la ansiedad, la consecuencia de toda la formación realizada y de mi



experiencia personal y con clientes. En él únicamente he pretendido presentar el fenómeno de la ansiedad desde una perspectiva amplia e integradora, con el suficiente rigor, pero al mismo tiempo de una forma sencilla de entender y sobre todo práctica, para que pueda servir a todo tipo de público. Para ello, he evitado utilizar un lenguaje más técnico propio de los que somos psicoterapeutas. Espero haberlo logrado y que este libro resulte útil a muchas personas.

Al abordar la ansiedad, he partido de la base de que todas las escuelas y modelos de psicoterapia son positivos y aportan aspectos fundamentales a la hora de entender la ansiedad y su tratamiento. Sin embargo, considero que ninguna de esas formas de hacer terapia es por sí sola suficiente, salvo en ciertos casos que, por sus especiales características, pueden ser abordados desde un único enfoque con buenos resultados. Por eso, a lo largo de todo este libro, el lector encontrará muchas referencias y contenidos propios de los diversos tipos de psicoterapias existentes y sus autores principales (ya sean psicodinámicas, humanistas, constructivistas, experienciales, cognitivo-conductuales y las llamadas de tercera generación) material que elaboro a mi manera y al que doy forma para ofrecer esa visión integradora sobre los trastornos de ansiedad y, más allá de eso, sobre la psicología humana en general. Cualquier lector que quiera profundizar más en alguna de esas escuelas o formas de psicoterapia siempre podrá encontrar material más completo o detallado en otras fuentes. Asimismo, este libro también contiene algunas técnicas provenientes del yoga y la meditación que son muy valiosas para gestionar la ansiedad desde esa perspectiva integradora. En este sentido, quiero agradecer especialmente a mi profesor de yoga, Ramiro Calle, todas las enseñanzas recibidas al respecto durante todos estos años.

A su vez, el libro contiene muchos ejemplos clínicos y ejercicios prácticos para que usted pueda comprender mejor qué es la ansiedad y cómo puede gestionarla.



INTRODUCCIÓN

Termino esta introducción con un poema de Mario Benedetti con el que me siento especialmente unido y que se titula “No te rindas”. Cuando uno pasa por momentos difíciles y sufre de ansiedad es un poema que merece la pena tener a mano:

*No te rindas, aun estas a tiempo
de alcanzar y comenzar de nuevo,
aceptar tus sombras, enterrar tus miedos,
liberar el lastre, retomar el vuelo.
No te rindas que la vida es eso,
continuar el viaje,
perseguir tus sueños,
destrabar el tiempo,
correr los escombros y destapar el cielo.
No te rindas, por favor no cedas,
aunque el frío queme,
aunque el miedo muerda,
aunque el sol se esconda y se calle el viento,
aun hay fuego en tu alma,
aun hay vida en tus sueños,
porque la vida es tuya y tuyo también el deseo,
porque lo has querido y porque te quiero.
Porque existe el vino y el amor, es cierto,
porque no hay heridas que no cure el tiempo,
abrir las puertas quitar los cerrojos,
abandonar las murallas que te protegieron.
Vivir la vida y aceptar el reto,
recuperar la risa, ensayar el canto,
bajar la guardia y extender las manos,
desplegar las alas e intentar de nuevo,
celebrar la vida y retomar los cielos,
No te rindas, por favor no cedas,
aunque el frío queme,*



*aunque el miedo muerda,
aunque el sol se ponga y se calle el viento,
aun hay fuego en tu alma,
aun hay vida en tus sueños,
porque cada día es un comienzo,
porque esta es la hora y el mejor momento,
porque no estas sola,
porque yo te quiero.*



1

UNA VISIÓN INTEGRADORA DE LA ANSIEDAD

La ansiedad mata relativamente a pocas personas, pero muchas aceptarían gustosas la muerte como una alternativa a la parálisis y el sufrimiento provocados por las formas más graves de ansiedad.

—David H. Barlow

Imaginemos por un momento que usted está pasando por un momento difícil en su vida y experimenta desde hace días una mayor activación fisiológica, está más preocupado, siente miedo por lo que pueda suceder y suele dormir mal. Usted seguramente estará atravesando un periodo de ansiedad, una situación que, aunque sea desagradable, conlleva una movilización de recursos físicos y psicológicos que se hace necesaria para que pueda responder a esa situación y encontrar soluciones a sus problemas actuales. Por eso, la ansiedad es una vieja compañera de los seres humanos en su adaptación al medio y, al igual que la emoción de miedo, tiene un lado positivo, al haber contribuido también a la supervivencia de la especie durante el camino de la evolución humana. Es por esta razón que



no tiene sentido, ni tampoco es posible, eliminar la ansiedad totalmente, esto es algo importante de comprender. Tendremos que diferenciar entre una ansiedad normal y otra patológica: la primera es consustancial a la propia vida y es una energía que nos impulsaría hacia delante cuando atravesamos circunstancias difíciles o en el logro de ciertas metas u objetivos vitales. A este tipo de ansiedad normal es mejor llegarla a aceptar, poniendo los medios para que no vaya más allá. La segunda, sin embargo, por su mayor frecuencia, intensidad o duración (varios meses), provoca gran desequilibrio y malestar, afectando de forma significativa al funcionamiento cotidiano de la persona y, en general, a su calidad de vida. En este caso, es necesaria una intervención psicológica que permita volver a unos niveles aceptables de ansiedad.

Y es que, en función de cuál sea ese nivel de ansiedad, así experimentamos la vida y a nosotros mismos. En niveles bajos, la ansiedad es una energía canalizable hacia la consecución de aquellas cosas que son importantes para nosotros y nuestros seres queridos. Pero, en niveles altos, la ansiedad anega la vida, produce trastornos psicósomáticos de todo tipo, complica mucho nuestra experiencia y las relaciones con las demás personas. Porque, cuando la ansiedad es alta, todo se vive desde la ansiedad y la inarmonía, siendo muy difícil conectar con el presente, experimentar tranquilidad y tener capacidad de disfrute. Por otro lado, todos sabemos muy bien que una ansiedad alta afecta en gran medida al rendimiento de una persona en el trabajo y es la causa principal, junto con la depresión, de las bajas laborales.

La ansiedad patológica puede definirse como una respuesta fisiológica, emocional y cognitiva de cierta intensidad, que perdura en el tiempo, y que se caracteriza por una percepción de amenaza y de falta de control o recursos suficientes para hacer frente a ciertas situaciones potencialmente adversas, así como por la anticipación de que ocurrirán consecuencias negativas.

