

Jeffrey Brantley



Calmar la ansiedad



Descubre cómo el mindfulness
puede liberarte del miedo y la angustia

zenith

JEFFREY BRANTLEY

CALMAR LA ANSIEDAD

Descubre cómo el mindfulness puede liberarte
del miedo y la angustia

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Calming Your Anxious Mind*

Primera edición publicada por Ediciones Oniro en 2010

Primera edición en esta presentación: octubre de 2021

© Jeffrey Brantley, 2007

Publicado originalmente en inglés por New Harbinger Publications, Inc.

© de la traducción, Antonio Francisco Rodríguez Esteban, 2010

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-24645-9

Depósito legal: B. 13.625-2021

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

Sumario

Prólogo	9
Agradecimientos	15
Introducción a esta edición	17
Primera parte • Orientarse	29
1. Un enfoque mental del miedo y la ansiedad	31
2. Prestar atención voluntariamente	42
3. El organismo y su sistema del miedo	49
4. La ansiedad y el poder de la mente	60
5. Conciencia plena y meditación	73
6. Tu actitud es importante	88
7. Construir tu base práctica	105
Segunda parte • Practicar la conciencia plena	117
8. La conciencia plena en la vida cotidiana	119
9. Establecer la conciencia plena con la respiración	130
10. La conciencia plena del cuerpo	143
11. Atender plenamente a la vida	153
12. Entablar amistad con la ansiedad	168
13. Dejar espacio al malestar	178
Tercera parte • Aplicar la conciencia plena al miedo, la ansiedad y el pánico	185
14. Aspectos comunes de las prácticas de meditación	187
15. Sentirse a salvo, guardar silencio	203
16. Aplicar la conciencia plena al miedo y la ansiedad	212
17. Adoptar una perspectiva más amplia	225
Recursos	231
Bibliografía	235

Un enfoque mental del miedo y la ansiedad



Desde el punto de vista de la conciencia plena, todo sucede en el momento presente. Lo que llamamos el pasado es un recuerdo que en realidad acontece en el momento presente, y lo que llamamos el futuro es algo que imaginamos y planeamos ahora, en el presente. Esta concentración en el momento presente es crucial para comprender todas nuestras experiencias, incluidos el miedo, la ansiedad y el pánico. En el momento presente, cuerpo y mente se relacionan con el entorno de un modo dinámico e interactivo.

Si deseas aprender un método mejor para controlar el miedo, la ansiedad y el pánico, la lección debe empezar con lo que ocurre en el momento presente. A través de la meditación, aprendes a establecer y mantener la atención en el presente. A partir de esa atención básica, el conocimiento y la conciencia plena engendran lucidez y comprensión. De la comprensión fluye una acción compasiva y constructiva.

La experiencia física está profundamente interconectada con la experiencia psicológica y emocional en cada instante. Las sensaciones físicas pueden despertar pensamientos (como cuando percibes un dolor artrítico en la rodilla y piensas en la historia de tu artritis y tu miedo a esa enfermedad), y los pensamientos estimulan las respuestas físicas (como cuando recuerdas un arranque de ira en un encuentro, y tu cuello y hombros se tensan de inmediato).

El miedo, la ansiedad y el pánico también acontecen como experiencia, fluyendo dentro y fuera del instante presente. Convoan una atención física, psicológica y emocional. Observarlos como una experiencia en el presente puede parecer radical. Es probable que hayas pensado en el miedo, la ansiedad y el pánico más bien como problemas que has de afrontar, o como

estados (o incluso una enfermedad) que con frecuencia dominan tu vida.

Quizás incluso te has identificado con ellos. ¿Te has referido a ti mismo como «una persona ansiosa» o «asustada», de un modo que sugiere que esa ansiedad o miedo es lo que predomina en ti, las emociones que vertebran buena parte de tu vida?

De hecho, esa limitada definición de ti mismo es completamente inexacta, aun cuando:

- a veces la ansiedad sea tan fuerte que crees enloquecer;
- parece que tu corazón siempre está acelerado;
- evitas lugares y personas por temor a hacer el ridículo;
- eres un perfeccionista atormentado por la culpa porque no te crees capaz de estar a la altura de las circunstancias.

La verdad es que eres mucho más que una experiencia momentánea, incluso si se trata de intenso miedo, ansiedad o pánico.

Tuya es la capacidad de reconocerlo y volver a sumirte en el todo que te conforma. Al aprender el arte de la atención y el conocimiento, o plena conciencia, comprenderás profundamente el significado de estar presente, y cómo, al aprender a escuchar con todo tu ser, puedes liberarte de las limitaciones y distorsiones del miedo, el pánico y la ansiedad.

Comprender el miedo, el pánico y la ansiedad

Tanto el miedo como la ansiedad comparten las intensas y desagradables sensaciones de desasosiego y presagio funesto, pero cuando la fuente del miedo es una amenaza que puede identificarse, la sensación se llama *miedo*. El miedo puede definirse como el sentimiento de agitación, aprensión, pavor o incluso terror causado por la presencia o cercanía de un peligro o amenaza.

Por ejemplo, ves una serpiente y el miedo te inunda. O descubres un bultito en el pecho y sientes miedo. O escuchas en la

radio de tu coche que se ha avistado un tornado cerca de donde vives, y sucumbes al miedo. O al acercarte a la cima de un escarpado acantilado, resbalas y caes junto al borde, y el miedo te atenaza.

Cuando las sensaciones de pavor y presentimiento no se asocian tan claramente con un peligro o amenaza identificados, se conocen como *ansiedad*. En verdad, la dificultad o incapacidad para identificar exactamente aquello que la provoca es el signo distintivo de la ansiedad.

La palabra *ansiedad* proviene del término latino *anxius*, que designa un estado de angustia y aflicción. En la ansiedad, esta angustia y aflicción se apoderan de cuerpo y alma en el momento presente. La sensación aprensiva es más interna y parece la respuesta a algo amenazante, pero confuso, vago o lejano. No puedes identificar el peligro, pero padeces el miedo de todos modos.

Por ejemplo, te despiertas cada mañana, durante semanas, presa del miedo, sin saber por qué. O te aterriza subir al ascensor del edificio en que trabajas, aunque sabes que es «irracional». O sientes tal pavor ante el hecho de volar que has renunciado a ofertas de trabajo que lo requerían.

La *inquietud* es la expresión mental de la ansiedad. Podemos entenderla como la combinación de la experiencia física de la ansiedad (temor sin un peligro identificado) y los pensamientos, historias, imágenes y cualquier otra actividad cognitiva generados por la ansiedad.

Por ejemplo, eres incapaz de planear unas vacaciones sin pensar en todo lo que puede ir mal. O no puedes dejar de prever todos los detalles de una reunión que tendrás con tu jefe dentro de dos semanas. O no puedes dejar de pensar en los peligros de la instalación eléctrica de tu hogar desde que ardió la casa de un vecino.

Cuando la sensación de miedo es intensa, repentina y abrumadora, y se produce sin causa aparente, nos encontramos ante el *pánico*. Los ataques de pánico pueden surgir repentinamente, sin causa aparente. Las personas que experimentan esta aguda aprensión e intenso miedo a veces creen que están a punto de morir. El pánico es tan desagradable que la gente suele modificar y restringir sus actividades por su causa.

Es importante reconocer que, tanto si se trata de miedo o de ansiedad, tanto si el peligro es real o vago, la experiencia de la *reacción del miedo* —lo que sientes como miedo o ansiedad— en el momento presente es irresistible.

La reacción temerosa se refleja y se experimenta en el cuerpo, la mente y el comportamiento. Al experimentar la reacción del miedo, padecerás algunos (o muchos) de los siguientes síntomas, en la medida en que los elementos físicos, cognitivos, emocionales y comportamentales fluyen dentro y fuera del instante presente.

Experiencia física

Tu corazón late y se acelera. Tus músculos se tensan y aprietan. Sudas, tiritas, tiembles. Sensación de hormigueo o entumecimiento. Sensación de asfixia o dificultad para respirar. Malestar o dolor en el pecho. Mareos, indisposición intestinal, náuseas. Son normales los dolores de cabeza o espalda. Puedes sentirte mareado, vacilante, a punto de desmayarte.

Experiencia psicológica y emocional

La experiencia psicológica y emocional interna también es intensa. Puedes sucumbir a sentimientos de irrealidad y disociación. Temes perder el control o enloquecer. Si la ansiedad es muy intensa, puedes llegar a preguntarte si estás a punto de morir. Tu habilidad para concentrarte y pensar con claridad se difumina. Tu mente se sume en la confusión. Los pensamientos se repiten. Puede obsesionarte una idea o pensamiento, de modo que quedes «anclado» en él.

Surgen sentimientos de desesperación y desesperanza. Te sientes inútil o impotente a la hora de contrarrestar esos sentimientos profundamente desagradables y el lastre que suponen.

Experiencia comportamental

La ansiedad puede manifestarse en tu comportamiento. Por ejemplo, puedes evitar a personas o situaciones. Puedes desarrollar elaborados rituales que deben cumplirse antes de abordar otras actividades. O apegarte a compulsiones repetitivas, como lavarse las manos o comprobar las puertas, que interfieren en el flujo de la vida cotidiana.

Cuando la reacción temerosa se manifiesta reiteradamente y persiste en el tiempo, se conoce como *crónica*. Podríamos decir que hablar de ansiedad o miedo crónicos significa que nos encontramos ante un visitante frecuente que invade el momento presente. La ansiedad y el miedo crónicos pueden afectar a tus relaciones, trabajo, vida social, salud personal y vida interior.

Al padecer ansiedad o miedo crónicos, tu sensación de nerviosismo y malestar se fortalecen. Tu energía es escasa y te cansas fácilmente. Hay alteraciones en el sueño. Pensar y concentrarse se hace cada vez más arduo. Sientes que la mente se queda en blanco. Participar en conversaciones, aun de naturaleza social, resulta cada vez más difícil. Te sientes más irritable, arremetes contra los demás, tus críticas se tornan excesivas, te apartas de la gente. A menudo aumenta el uso de alcohol o drogas (prescrito o voluntario).

¿Ansiedad normal o excesiva?

Todo el mundo manifiesta ansiedad. La excitación de la ansiedad, en sus formas suaves, en realidad puede ser muy útil. La ansiedad aumenta la atención, como cuando un choque evitado por los pelos mantiene tu atención en el coche y el tráfico el resto del trayecto a casa. Una ansiedad suave puede reforzar el rendimiento y la productividad, como cuando los locutores se concentran o los atletas se motivan y dejan de lado el resto de actividades inmediatamente antes de que empiece el juego.

Todo el mundo se inquieta. Algunos lo consideran positivo. En su forma suave, la inquietud puede advertirte del peligro o señalar una acción útil.

Sin embargo, cuando la ansiedad es moderada o elevada,

en lugar de suave, los resultados no suelen ser tan positivos. La experiencia de niveles moderados de ansiedad es notablemente desagradable. Este nivel de ansiedad puede inducir un desorden cognitivo y algunos de los síntomas físicos anteriormente descritos. Los niveles elevados de ansiedad interfieren definitivamente con las tareas y la vida cotidiana, y si la ansiedad es crónica, requieren tratamiento profesional.

Puedes padecer niveles de ansiedad suave, moderada y ocasionalmente elevada y *no* tener un trastorno de la ansiedad. Reaccionar ante la vida puede engendrar esas sensaciones.

Los siguientes criterios te ayudarán a comprender la diferencia entre ansiedad normal y excesiva. La presencia de ansiedad excesiva o *patológica* define los *trastornos de la ansiedad*. La ansiedad excesiva:

- tiene un origen poco reconocible y se presenta sin una buena razón;
- presenta un preocupante nivel de intensidad que va más allá de la ansiedad cotidiana;
- persiste más tiempo que la ansiedad cotidiana, a veces semanas o meses;
- ejerce un impacto significativo y perjudicial en la vida. De hecho, el dolor puede llevar a comportamientos destructivos, como el aislamiento o la evitación de personas o situaciones, así como el abuso de alimentos, alcohol u otras sustancias.

Los trastornos de la ansiedad son los trastornos psiquiátricos más extendidos. Constituyen una pesada carga para los individuos afectados y sus seres queridos, y también para la sociedad debido a la pérdida de trabajo productivo y el elevado consumo de recursos sanitarios por parte de quienes padecen este tipo de trastornos. Los trastornos de la ansiedad afectan anualmente a 15,7 millones de personas en Estados Unidos, y a 30 millones de estadounidenses en algún momento de su vida (Lepine, 2002).

La American Psychiatric Association (1994) reconoce diez trastornos de la ansiedad distintos, además de «trastornos de la ansiedad no especificados». Desde el punto de vista de la con-

ciencia plena, lo que hay que recordar es que los síntomas característicos de estos desórdenes —combinación de excitación física, pensamientos molestos e inquietantes y sensaciones desagradables— se producen en el momento presente. La ansiedad excesiva es la respuesta del miedo que tiene lugar en el presente momento sin razón aparente, o por una razón que no justifica la intensidad del miedo.

La autoayuda es un componente vital en un tratamiento exhaustivo, pero no es un sustituto del tratamiento médico requerido. Si crees padecer un trastorno de la ansiedad diagnosticable, consulta a un profesional cualificado en salud mental.

Causas de la ansiedad y los trastornos de la ansiedad

Nuestra comprensión de las causas de la ansiedad y la ansiedad patológica ha crecido exponencialmente en los últimos años a medida que se han estudiado los mecanismos físicos y neuroquímicos del miedo y la ansiedad. Sin embargo, es necesario continuar investigando, y nuestra comprensión, a día de hoy, dista mucho de ser completa. Esta comprensión incompleta se refleja en la variedad de modelos que pretenden explicar la ansiedad y sus formas patológicas.

La actual comprensión del miedo y la ansiedad identifican las causas como una profunda interacción de biología, influencias cognitivo-emocionales y estrés.

Biología

Cada persona dispone de un cuerpo. Tu cuerpo es la plataforma biológica y neurológica fundamental a partir de la cual acontece la interacción con la vida y tu experiencia de cada instante. Elementos cruciales del papel del organismo en la ansiedad se localizan en la función de los sistemas nerviosos central y periférico, y en la serie de órganos y sistemas que responden y se comunican con el sistema nervioso.

Puesto que el organismo es vital para la experiencia, es lógico que la influencia genética en la ansiedad sea importante.

Aunque actualmente la evidencia disponible es limitada, parece que, en cierto grado, los trastornos de la ansiedad se heredan. Probablemente esta herencia viene mediada por diferencias en la sensibilidad individual en áreas cerebrales esenciales. Estas áreas varían en su respuesta a la serie de moduladores del estrés y neurotransmisores activos en el organismo y el cerebro. Sin embargo, aún queda mucho por aprender respecto a cómo la tendencia a la ansiedad pasa de generación en generación y qué tratamientos pueden aplicarse para su control.

En cierto sentido, ejerces un escaso control sobre las respuestas orgánicas, pero tu cuerpo es inteligente y puede ser entrenado. Hay una creciente evidencia de que la gente es capaz de aprender a ejercer una considerable influencia en las reacciones y actividades permanentes del organismo aprendiendo y recurriendo a diversos métodos *cuerpo-mente*. Las prácticas de meditación y relajación que aprenderás en este libro son poderosos ejemplos de la conexión entre el cuerpo y la mente.

Ciertos trastornos médicos, medicinas u otras sustancias pueden contribuir u originar ansiedad o ataques de pánico. Una discusión detallada del tema se encuentra más allá del propósito de este libro. No obstante, si la ansiedad interfiere significativamente con tu vida, por favor, consulta a un profesional para determinar si existe una causa médica tratable para la ansiedad. Ten presente el uso que realizas de medicamentos u otras sustancias, pues la lista de agentes causantes de la ansiedad es bastante amplia e incluye productos tan comunes como el café, el tabaco o la aspirina.

Influencias cognitivo-emocionales

Un segundo factor importante que contribuye a la ansiedad y el pánico parece ser el efecto de las experiencias de la infancia y el ambiente familiar en la autopercepción de la persona, el modo de relacionarse con los demás y el modo de gestionar las exigencias y agentes estresantes de la propia vida.

Por ejemplo, factores como tu visión del mundo como algo amable o amenazante, tu nivel de autoconfianza y la creencia en tu capacidad para dominar los agentes estresantes, y cómo

controlas y expresas sentimientos (hacia ti mismo y los demás), han demostrado ejercer un impacto decisivo en la salud y la habilidad para desenvolverse en el mundo. Cada uno de estos conjuntos de variables se manifiestan en ti reiteradamente —en el momento presente— y a cambio influyen en el modo en que experimentas lo que ocurre y cómo reaccionas a ello.

Tu experiencia del miedo y la ansiedad está directamente influida por los pensamientos, percepciones y emociones que abrigas en ese momento. Así como eres capaz de aprender habilidades para trabajar con las reacciones físicas del miedo y la ansiedad en el momento presente, también puedes trabajar con esas poderosas actitudes y puntos de vista. Es esencial advertir que esos puntos de vista y patrones de reacción pueden reconocerse, alterarse y sustituirse por alternativas más adaptadas y saludables.

Estrés

El tercer factor fundamental que contribuye al desarrollo de la ansiedad —y en especial a los trastornos de la ansiedad— es el aspecto acumulativo y a largo plazo del estrés. Puede haber muchas causas para este estrés crónico, pero los efectos de no tratarlo son evidentes. El estrés crónico multiplica la probabilidad de enfermedad y el hundimiento de la vida física, emocional, social e incluso espiritual.

Tratar los trastornos de la ansiedad

Los métodos universalmente más utilizados para tratar la ansiedad son los medicamentos, modalidades específicas de psicoterapia o una combinación de ambos.

Los medicamentos comúnmente prescritos incluyen *antidepresivos tricíclicos* y otros antidepresivos conocidos como *inhibidores selectivos de reabsorción de la serotonina*. En algunos casos, en su lugar se prescriben *inhibidores de monoamino oxidasa*.

Las psicoterapias más frecuentes son la *terapia comporta-*

mental y la *terapia cognitivo-comportamental*. La terapia comportamental utiliza métodos como la relajación y la exposición gradual al objeto que induce el temor en el individuo, a fin de erradicarlo. La terapia cognitivo-comportamental enseña a reconocer patrones de pensamiento, sensaciones corporales y situaciones que provocan temor, y a reaccionar de otro modo.

Sin embargo, aun tras años de investigación y esfuerzos coordinados para desarrollar un tratamiento más efectivo para los trastornos de la ansiedad, los tratamientos actualmente disponibles no funcionan para todos.

Por esta razón, los profesionales de la salud e investigadores buscan nuevos métodos. En los últimos años, los métodos de autoayuda, incluida la meditación, han despertado interés. Existe un creciente reconocimiento de que los individuos desempeñan un importante papel en su propio tratamiento y recuperación.

Los métodos de meditación que se centran específicamente en la conciencia plena son cada vez más utilizados en el tratamiento clínico. La literatura médica que se ocupa de los trastornos de la ansiedad está empezando a reflejar esta tendencia. El término *terapia cognitiva basada en la conciencia plena* goza de una popularidad en alza, y un creciente número de profesionales trabaja para investigar y aplicar esta combinación de conciencia plena, meditación y terapia cognitivo-comportamental.

John Teasdale, Zindel Segal y otros (2000) han publicado una investigación que sugiere que la terapia cognitiva basada en la conciencia plena puede prevenir la recaída y reaparición de la depresión profunda. En el año 2002, Lizabeth Roemer publicó un meticuloso análisis de los enfoques cognitivos de la ansiedad y estudió el papel de la conciencia plena en el tratamiento de esta patología. Concluyó que la conciencia plena podía resultar especialmente útil en pacientes con un trastorno generalizado de la ansiedad. Aunque ambos artículos advierten que no deben extraerse conclusiones prematuras, los autores se decantan por explorar la conexión entre conciencia plena y enfoques terapéuticos. En 2005, Susan M. Orsillo y Roemer publicaron un libro titulado *Acceptance and Mindfulness-Based Approaches to Anxiety*, que sugiere excitantes y nuevas posibilidades de tratamiento utilizando la conciencia plena en una gran variedad de trastornos de la ansiedad.

Para recordar

El miedo, la ansiedad y el pánico pueden ser experiencias abrumadoras. También pueden entenderse como experiencias que fluyen dentro y fuera del momento presente. Esto es así tanto para la ansiedad normal como para la excesiva.

Puedes aprender a controlar el miedo y la ansiedad relajándote y prestando atención a tu vida, concentrándote en el momento presente. Puesto que el miedo y la ansiedad transcurren en el momento presente, es vital que aprendas a establecerte —y permanecer— en el instante a fin de dominarlos. La práctica de la meditación de la conciencia plena sitúa la atención en el momento presente. Existe un creciente conjunto de evidencias que demuestran que una práctica diaria de la meditación —que enfatice la conciencia plena (una conciencia amistosa y sin juicio previo)— es algo que puedes practicar para ayudarte a dominar el miedo, la ansiedad y el pánico.