

Ferran Cases

EL PEQUEÑO GRAN LIBRO DE LA ANSIEDAD

Una guía práctica para vencerla paso a paso



DIANA

FERRAN CASES

EL PEQUEÑO GRAN LIBRO DE LA ANSIEDAD

Una guía práctica para vencerla
paso a paso

Autoconocimiento

DIANA

Nota: Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, el autor y la editorial te recomiendan que consultes a un profesional.

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 este 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.

Primera edición: febrero de 2023

© Ferran Cases, 2023
<https://ferrancases.com/>

© Editorial Planeta, S. A., 2023
Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

ISBN 978-84-1119-060-2
Depósito legal: B. 168-2023
Maquetación: Realización Planeta
Impresión y encuadernación en CPI Black Print
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

Introducción.....	9
-------------------	---

PRIMERA PARTE

Primer piso

LA RESPIRACIÓN DEL BOSTEZO

Escalón n.º 1. Todo está en el coco	19
Escalón n.º 2. Conversaciones con mi cerebro.....	23
Escalón n.º 3. ¿Qué es exactamente una emoción?...	27
Escalón n.º 4. Solo de pensarlo.....	31
Escalón n.º 5. Cómo el cuerpo domina la mente.....	37
Escalón n.º 6. El idioma de la respiración	43
Escalón n.º 7. La respiración del bostezo.	
Primer objetivo alcanzado	47

Segundo piso
HÁBITOS, NO HAY SECRETOS

Escalón n.º 8. ¿Por qué quiero tener ansiedad?	57
Escalón n.º 9. Calmar la voz interior	61
Escalón n.º 10. Controlar para improvisar	67
Escalón n.º 11. Cómo empezar a ordenar mi vida	71
Escalón n.º 12. Entorno ordenado, mente calmada	75
Escalón n.º 13. Hábitos, no hay secretos. Segundo objetivo alcanzado	79

Tercer piso
LA TEORÍA DEL 5X4. NO NECESITAS MÁS DE VEINTE MINUTOS

Escalón n.º 14. Compromiso hacia la victoria	91
Escalón n.º 15. Las seis de la mañana	95
Escalón n.º 16. Fortalecer el cuerpo flexible (5x4)	99
Escalón n.º 17. Fortalecer el cuerpo fuerte (5x4)	105
Escalón n.º 18. Fortalecer las emociones (5x4)	111
Escalón n.º 19. Fortalecer la mente (5x4)	115
Escalón n.º 20. La teoría del 5x4. Tercer objetivo alcanzado	119

Cuarto piso
LA REGLA DE LOS SEIS PASOS DEL SUEÑO

Escalón n.º 21. Insomnio y ansiedad	127
Escalón n.º 22. Nunca pasa tanto	133
Escalón n.º 23. La cama sirve para dormir	135

Quinto piso

THE ANXIETY POLAR STAR. LA GUÍA HACIA LA SALIDA

Escalón n.º 24. El diálogo interior	145
Escalón n.º 25. ¿Qué hacemos todos los días?.	151
Escalón n.º 26. ¿A quién le doy el poder?	153
Escalón n.º 27. No hay limitaciones	155
Escalón n.º 28. Objetivos imposibles	157
Escalón n.º 29. Viaje imposible.	159
Escalón n.º 30. Aprende a decidir	161
Escalón n.º 31. No nos afecta lo que nos sucede	163
Escalón n.º 32. El cambio de nuestras creencias	165
Escalón n.º 33. Crea tu vida	167

Sexto piso

APRENDER DE LOS SABIOS: VIVIR SIN ANSIEDAD

Escalón n.º 34. Estoicos: esfuerzo y aceptación	175
Escalón n.º 35. Taoístas: crea tu propio camino	181
A modo de resumen	187
Reflexiones finales	193
Extra: meditación guiada	195

Segunda parte

EL ARTE DE SER FELIZ

Escalón n.º 1. La felicidad en el yo	203
Escalón n.º 2. La felicidad en la pareja	207

Escalón n.º 3. La felicidad en los demás.	217
Escalón n.º 4. La felicidad en los padres	221
Escalón n.º 5. La felicidad en el trabajo	225
Escalón n.º 6. Aprendiendo pop.	229
Conclusiones.	237

ESCALÓN

N.º 1

Todo está en el coco

En 1508 el papa Julio II, sin saberlo ni quererlo, hizo desde mi punto de vista una de las grandes proezas metafóricas de la historia. Me explico. Fue en ese año cuando dicho papa encargó decorar toda la bóveda de la Capilla Sixtina —sin duda la más famosa del Palacio Apostólico de la Ciudad del Vaticano—, a uno de los grandes maestros del arte de la historia.

Miguel Ángel, el gran artista del Renacimiento.

¿Te has fijado bien en el famosísimo fresco del techo de la Capilla Sixtina? Representa uno de los nueve episodios del Génesis, en concreto la creación de Adán, el primer hombre.

Pero Miguel Ángel nos muestra algo más entre líneas (googlea la imagen y fíjate en la composición de la obra). En la composición de la derecha se ve a Dios representado como un señor barbudo con túnica blanca, rodeado de ángeles desnudos y con Eva, la primera mujer, debajo de su brazo. Y si te fijas bien, podrás ver su semejanza con un cerebro humano.

Hace más de quinientos años, en una época en la que todo esto no se podía decir muy alto, Miguel Ángel enfoca ya a que **TODO ESTÁ EN EL CEREBRO.**

Es decir, Dios es nuestro cerebro. Toda conciencia, toda interpretación de la vida, nace en él.

El cerebro es el órgano principal del sistema nervioso central y es impresionante ver cómo es capaz de construir la mente. Luego hablaremos sobre estos dos conceptos y sus diferencias y semejanzas. Pero para empezar este primer escalón, quiero que entiendas que gracias al cerebro y a la mente nos podemos entender a nosotros mismos y comprendemos el mundo que nos rodea. El camino para salir de la ansiedad consiste en eso exactamente: saber quién soy y cómo interpreto el mundo. Conseguido esto, la ansiedad desaparece para siempre.

Tu vida consciente transcurre en el cerebro. La mente es un conjunto de estímulos que suceden en las redes neuronales que van íntimamente conectadas a nuestro sistema nervioso.

A lo largo de nuestra vida vamos recopilando información de nuestro mundo interior y del exterior a través de nuestros sentidos y la mente se encarga, a través del trabajo de coordinar varias partes del cerebro, de almacenar esa información, en forma de mapa, creando de esa manera el yo, a través de nuestras experiencias y aprendizajes.

Tardamos años en hacer este proceso, el cual vamos desarrollando poco a poco a lo largo de nuestra vida y adquiriendo de forma genética a través de la evolución de la especie.

Si la interpretación que tenemos del mundo exterior y el modo en que nos relacionamos con él es a través de emociones como el miedo, la autoexigencia, la ira o la preocupación, crearemos una actitud ante la vida que nos provocará ansiedad. Piensa que las emociones se forman en el cerebro y van hacia el cuerpo; las sientes en forma de emoción en el cerebro y las vives en forma de síntoma en el cuerpo. Es un circuito de ida y vuelta.

Aprendizaje del escalón n.º 1

- Cambia tu manera de ver las cosas. Eres inteligente y tienes criterio propio, en realidad puedes crear en tu cerebro la opinión que consideres necesaria en cuestión de segundos.
- Lo tenemos todo en la palma de la mano. Vivimos en una sociedad donde la información, la opinión sobre todo lo que nos rodea, nos viene dada. ¿No te suenan las frases: «Esto es así, lo han dicho en la tele» o «Lo he leído en internet»? Lo que ves en la tele, lo que lees en internet o en cualquier medio es la opinión de alguien, es la manera de ver el mundo de la persona que lo está compartiendo. Tú no tienes por qué compartirlo, puedes pensar distinto.
- Leer, leer mucho, es la única manera de generar opinión propia. Si tienes ansiedad, piensa que hay alguien que ya ha pasado por eso, hay alguien que ya lo ha superado y hay alguien que lo ha compartido en un libro. Todo lo que tengas que aprender está en los libros. Y hoy en día a un clic, en *e-book* o audiolibro.