FERRAN CASES

EL PEQUEÑO GRAN LIBRO DE LA ANSIEDAD

Una guía práctica para vencerla paso a paso

Autoconocimiento

DIANA

T-El pequeño gran libro de la ansiedad.indd 3 2/12/22 13:33

PRIMER PISO

La respiración del bostezo

Vamos a empezar a andar. Te cuento cómo va a funcionar esto: para coronar este nivel necesitas subir los siete primeros escalones y tu éxito es llegar a dominar la respiración del bostezo, nuestro primer piso. Esta respiración, que seguro que conoces bien pues todos sabemos bostezar, es la primera gran herramienta que te vas a llevar. Y verás lo eficaz que es para rebajar tu sintomatología, sea la que sea, y aprender a gestionarla.

Aprender a respirar de manera diafragmática y aprender a imitar de forma artificial un bostezo será nuestro primer objetivo.

En este primer piso vamos a practicar esta respiración y subiremos los siete primeros escalones para reflexionar y aprender sobre nuestros pensamientos y la importancia de entenderlos y dominarlos. También sobre la diferencia entre mente y cerebro, y cómo actúan en nuestro proceso de la ansiedad. Observaremos nuestros pensamientos y cómo funcionan, y analizaremos por qué nos causan ansiedad. Y, finalmente, veremos la importancia de la respiración, qué tipos de respiración nos provocan ansiedad y cuáles nos sacan de ella, y cómo debemos hacer para aplicar unas de manera automática y otras no.

T-El pequeño gran libro de la ansiedad.indd 17 2/12/22 13:34

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.

T-El pequeño gran libro de la ansiedad.indd 20 2/12/22 13:34

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.

ESCALÓN
N.º 2

Conversaciones con mi cerebro

Durante mucho tiempo creí que mi ansiedad aparecía por aquello que me tocaba vivir, por mi entorno. Pensaba: «Cuando tenga dinero me compraré una casa en un pueblo y mi ansiedad desaparecerá. Cuando cambie de trabajo y no tenga que aguantar al insoportable de mi jefe, mi ansiedad se irá. Cuando me pueda comprar un coche y no tenga que coger más el tren, mi ansiedad...». En fin. Durante todos esos años con esa línea de pensamiento gobernando mi cerebro, mi ansiedad, como ya habrás imaginado, no desapareció.

Hasta que un día dejé de mirar hacia fuera, y empecé a mirar hacia dentro.

No tenemos ansiedad por aquello que nos pasa en nuestro día a día, sino por aquello que pensamos sobre lo que nos pasa. Es una cuestión de conexiones neuronales, de líquidos cerebrales, de sistema nervioso, del centro gestor de las emociones (la amígdala), de la memoria (hipocampo), de las glándulas suprarrenales (con su liberación de hormonas) y, finalmente, de la musculatura. Un sinfín de «palabrotas» que vamos a ver de forma simplificada a continuación.

Una emoción, en concreto el miedo, tiene el siguiente recorrido: tú percibes un estímulo como amenaza (sea real o irreal), el miedo que sientes se genera en la amígdala, y esta decide si la amenaza es real o no. En caso afirmativo manda un mensaje al hipotálamo; este, a la hipófisis, y se activan las glándulas suprarrenales que liberan hormonas como la adrenalina o el cortisol, y la musculatura se tensa.

Me explico. Lo que quiero decir es que la ansiedad nace a partir de un estímulo externo irreal. Si te enfrentas a un peligro real, verás cómo la ansiedad no aparece. Voy a explicarte por qué. Nuestro cerebro interpreta que existe peligro a partir de un pensamiento, una idea, como, por ejemplo: «¿Qué va a pasar con mi trabajo después de la cuarentena?». Este pensamiento genera una emoción, te hace sentir miedo, y es entonces cuando tu cuerpo reacciona en consecuencia. Este empieza a hiperventilar, acelera el ritmo cardíaco, aumenta la circulación de la sangre para calentarlo y así estar preparado para atacar a ese estímulo o salir corriendo. Es lo que la psicología denomina «respuesta de huida o ataque».

Todo esto empieza en nuestro cerebro a raíz de la interpretación de un estímulo y por la generación de una emoción: el miedo. Pero ¿qué es exactamente una emoción? Acompáñame un escalón más arriba y lo veremos.

De momento, en este segundo escalón quiero que entiendas que la ansiedad que sientes cada día no es debida al trabajo, la familia, la sociedad, el marido, la pareja o la hipoteca, sino a la interpretación que tú haces de todo ello. En conclusión, la ansiedad existe en la manera que tienes de interpretar el mundo que te rodea.

Imagina dos personas. Las dos se quedan sin trabajo el mismo día, las dos tienen la misma edad y su situación familiar es

idéntica. Pongamos que ambas son madres solteras con dos niños a su cargo.

La primera se llama Ana, y la segunda, Marta.

Ana, después de ser despedida, piensa: «Dios mío, ahora qué voy a hacer, tendré que sacar a las niñas de las extraescolares, no podré pagar la hipoteca, y tal y como están las cosas no encontraré trabajo. Qué pesadilla, qué desgracia, de esta no salimos».

Marta, al firmar el finiquito, piensa: «Menudo problema, pero bueno, soy buena en lo que hago, es una oportunidad para buscar otro trabajo mejor; si lo pienso bien, aquí no me sentía valorada. A lo mejor es una buena oportunidad para montar la heladería que siempre había soñado. Tendré que sacar a las niñas de las extraescolares, no pasa nada, tendré más tiempo para estar con ellas y disfrutarlas. Posiblemente tendré problemas con la hipoteca estos meses, pero ya la pagaré, sin problema, hoy mismo me pongo las pilas y a lo mejor me sale algo y ni tengo que pasar por eso. Esto es un regalo, voy a organizarme y a tope con ello».

Ana sufrirá ansiedad, Marta no. Ana interpreta la situación de manera negativa, Marta no. Para las dos es un mal trago, es un bache en su vida regular. Pero cada una ve la vida con unas gafas distintas.

Aprendizaje del escalón n.º 2

- No tienes ansiedad por aquello que te pasa, sino por aquello que piensas sobre lo que te pasa.
- La ansiedad nace en un estímulo externo irreal. Cada día tenemos miles de pensamientos. Párate a contar cuántos de ellos son positivos y cuántos negativos: si cuentas más pensamientos negativos y autodestructivos, cosa que es posible si sientes ansiedad, es hora de cambiar eso.
- Somos responsables de lo que pensamos, pero el cerebro es complejo y tiene un funcionamiento increíble. Hay que aprender cómo nos podemos comunicar con él.

T-El pequeño gran libro de la ansiedad.indd 26 2/12/22 13:34

ESCALÓN
N.º 3

¿Qué es exactamente una emoción?

Una emoción es una función fisiológica y conductual que dispara, de manera inconsciente, una serie de respuestas en el organismo. Vamos a hablar de nuestra emoción estrella, la reina de las emociones para los que sufrimos ansiedad: EL MIEDO. Como hemos comentado con anterioridad, el miedo activa la amígdala y las glándulas suprarrenales liberan hormonas como la adrenalina o el cortisol, y la musculatura se tensa.

En realidad esto solo sirve para sobrevivir.

Sabemos que cuando un deportista va a participar en un evento importante comienza a liberar adrenalina unos días antes. Cuando llega el gran día, se produce un pico de adrenalina que le hacer rendir al cien por cien, y cuando termina el evento, esta baja a niveles normales.

En una situación de miedo pasa lo siguiente. Imagina que estás andando por la calle y se acerca una sombra por la derecha; en un principio no identificas lo que es y tus ojos envían al tálamo una señal nerviosa con la información que necesitas sobre la situación. El tálamo es una pequeña estructura en tu cerebro que se encarga de integrar las señales sensoriales. Pero

él no sabe en realidad qué es esa sombra. Puede ser un autobús a punto de atropellarte o una paloma que pasa volando. Para descubrir su naturaleza, el tálamo envía esa señal a la corteza cerebral (la parte del cerebro «racional» encargada de los procesos mentales complejos), pero esta va a su ritmo y tarda un rato en devolver la respuesta (unas décimas de segundo más tarde). Es por eso que el tálamo tira millas y envía una orden a la amígdala (la parte del cerebro «emocional», la que gestiona las emociones), que es la encargada de activar la respuesta de huida o ataque. Y consigue que el cuerpo libere adrenalina (seguro que esto te suena) y el cuerpo reacciona por si acaso es un autobús.

Esta respuesta te ha salvado la vida más de una vez. Pero el problema surge cuando este mecanismo que acabamos de explicar está activo veinticuatro horas, trescientos sesenta y cinco días al año.

Aprendizaje del escalón n.º 3

- No eres raro, ya ves que lo que te sucede responde a un mecanismo normal en nuestro día a día y en nuestra supervivencia como especie.
- La respuesta es «sí». Tu cuerpo está veinticuatro horas en modo supervivencia y por eso sientes ansiedad.
- La sociedad actual no ayuda: escaparates llenos de luz, tiendas con la música a todo trapo, móviles sonando, televisores de plasma de alta resolución, y ya estamos entrando en la era de la inteligencia artificial, en la que solo dando una orden todo se pone en marcha. Pero no hace falta ir tan lejos. La luz artificial nació con la bombilla de la

mano de Thomas Edison hace tan solo 141 años. Se dice en un artículo de *Science Advances* de 2018 que nuestro cerebro tarda más o menos cien mil años en hacer actualizaciones del sistema. Es decir, tu cerebro no solo no ha actualizado toda la tecnología, sino que ni tan siquiera ha asumido que hay luz artificial. En consecuencia, tu mente está interpretando todos estos estímulos como posibles peligros y tu amígdala está a tope, reaccionando todo el rato.

- Las emociones no son buenas ni malas, simplemente son y están ahí para algo, tienen una función de supervivencia. ¿O acaso crees que nos emparejamos para ser felices? Nos gusta alguien a primera vista porque nuestro cuerpo reacciona con el fin de la reproducción, para expandir la especie, no porque busque nuestra felicidad. Si creemos otra cosa, a lo mejor es que no interpretamos bien las emociones o les damos una importancia moderna que en realidad no tienen. Lo iremos viendo mientras seguimos subiendo escalones.