

FERRAN CASES

EL PEQUEÑO LIBRO DE LA ANSIEDAD

UNA GUÍA PRÁCTICA
PARA VENCERLA PASO A PASO



Ferran Cases

El pequeño libro de la ansiedad

Una guía práctica para vencerla paso a paso

DIANA

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

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). Dirijase 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

© Ferran Cases Galdeano, 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2021

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

Adaptación de la cubierta: Booket / Área Editorial Grupo Planeta

Ilustración de la cubierta: © Cactus Creative Studio / Stocksy

Primera edición en Colección Booket: febrero de 2021

Depósito legal: B. 522-2021

ISBN: 978-84-18118-47-0

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Liberdúplex, S. L.

Printed in Spain - Impreso en España

Sumario

Introducción.	11
-----------------------	----

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	39
Escalón n.º 6. El idioma de la respiración.	45
Escalón n.º 7. La respiración del bostezo. Primer objetivo alcanzado	51

SEGUNDO PISO

Hábitos, no hay secretos

Escalón n.º 8. ¿Por qué quiero tener ansiedad?	61
Escalón n.º 9. Calmar la voz interior	65
Escalón n.º 10. Controlar para improvisar	73
Escalón n.º 11. Cómo empezar a ordenar mi vida	77
Escalón n.º 12. Entorno ordenado, mente calmada	83
Escalón n.º 13. Hábitos, no hay secretos. Segundo objetivo alcanzado	89

TERCER PISO

La teoría del 5×4.

No necesitas más de veinte minutos

Escalón n.º 14. Compromiso hacia la victoria	103
Escalón n.º 15. Las seis de la mañana	107
Escalón n.º 16. Fortalecer el cuerpo flexible (5×4)	111
Escalón n.º 17. Fortalecer el cuerpo fuerte (5×4)	117
Escalón n.º 18. Fortalecer las emociones (5×4)	123
Escalón n.º 19. Fortalecer la mente (5×4)	129
Escalón n.º 20. La teoría del 5×4. Tercer objetivo alcanzado	133

CUARTO PISO

La regla de los seis pasos del sueño

Escalón n.º 21. Insomnio y ansiedad	141
Escalón n.º 22. Nunca pasa tanto	147
Escalón n.º 23. La cama sirve para dormir	149

QUINTO PISO

The Anxiety Polar Star. La guía hacia la salida

Escalón n.º 24. El diálogo interior	159
Escalón n.º 25. ¿Qué hacemos todos los días? .	165
Escalón n.º 26. ¿A quién doy el poder?	167
Escalón n.º 27. No hay limitaciones.	169
Escalón n.º 28. Objetivos imposibles.	173
Escalón n.º 29. Viaje imposible	175
Escalón n.º 30. Aprende a decidir	177
Escalón n.º 31. No nos afecta lo que nos sucede	179
Escalón n.º 32. El cambio de nuestras creencias	181
Escalón n.º 33. Crea tu vida.	185

SEXTO PISO

Aprender de los sabios: vivir sin ansiedad

Escalón n.º 34. Estoicos: esfuerzo y aceptación.	193
Escalón n.º 35. Taoístas: crea tu propio camino	201

A modo de resumen	207
Reflexiones finales	215
Extra: meditación guiada	217

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 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 veremos por qué nos causan ansiedad. Y finalmente veremos la importancia de la respiración, qué respiraciones nos provocan ansiedad y cuáles nos sacan de ella, y cómo hacer para aplicar unas de manera automática y otras no.

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). Si observas bien la composición de la derecha donde Dios, representado como un señor barbudo con túnica blanca, rodeado de ángeles

desnudos y con Eva, la primera mujer, debajo de su brazo, podrás ver su semejanza a un cerebro humano.

Hace más de quinientos años, en un momento social en el 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 recogiendo 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 va-

mos 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 cómo 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

- 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.
- 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 suena la frase: «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 a día de hoy a un clic, en *e-book* o audiolibro.