



Cómo vencer la ansiedad

a través de la meditación

Richard Gilpin

Traducción del inglés de
Julio Hermoso

Siruela

Tiempo de Mirar

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o 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.

Título original:

Mindfulness for Unravelling Anxiety

Finding Calm & Clarity in Uncertain Times

Design and Layout © Quarto Publishing Plc,

for its Imprint The Ivy Press Limited, 2014

© Richard Gilpin, 2015

© De la traducción, Julio Hermoso

This translation of

Mindfulness for Unravelling Anxiety

originally published in English in 2015 is published by arrangement with Quarto Publishing Plc, for its Imprint The Ivy Press

© Ediciones Siruela, S. A., 2018

c/ Almagro 25, ppal. dcha.

28010 Madrid. Tel.: + 34 91 355 57 20

Fax: + 34 91 355 22 01

www.siruela.com

ISBN: 978-84-17454-40-1

Depósito legal: M-20.572-2018

Impreso en Anzos

Printed and made in Spain

Papel 100% procedente de bosques bien gestionados
de acuerdo con criterios de sostenibilidad

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 9

CAPÍTULO 1

ESTADOS DE EMERGENCIA 19

CAPÍTULO 2

QUEDARSE SIN ALIENTO 53

CAPÍTULO 3

HALLAR REFUGIO 91

CAPÍTULO 4

VIVIR MÁS ALLÁ DEL MIEDO 129

AGRADECIMIENTOS 155

NOTAS 157



Para mi familia



INTRODUCCIÓN

Todos sentimos ansiedad, una sensación que afecta fundamentalmente a nuestra relación con el futuro, cuyas expectativas nos pueden causar inquietud e incluso temor. El futuro solo existe en la mente, de manera que es a nuestro mundo mental al que hay que darle la vuelta si pretendemos aliviar la ansiedad, y es aquí donde interviene nuestra capacidad de ser conscientes. La conciencia plena consiste en nuestra relación con el presente: un «estar en» lo que está sucediendo ahora mismo, con toda su intensidad y sus complicaciones. El punto de encuentro de la conciencia plena y la ansiedad se halla, por tanto, en esa oscura zona intermedia entre el «ahora» y el «más adelante».





EMPEZAR ALLÁ DONDE ESTÉS

Desentrañar la maraña de la ansiedad en conciencia plena es un viaje de descubrimiento de uno mismo. Implica aprender a intimar con la ansiedad y a liberarse de sus ataduras por medio de la conciencia afectuosa y de la práctica de una hábil capacidad de respuesta.

Este libro ofrece diversas formas de una validez probada, ancestrales y modernas, para hacer justo eso. Es en parte un mapa de carreteras, en parte una caja de herramientas y en parte una inspiración para el viaje. No es un sustituto del viaje propiamente dicho, que solo tú puedes hacer. Tal viaje interior difiere de un viaje externo en un aspecto crucial: la senda y el destino no se encuentran separados. Los medios del viaje y la meta se funden en una armonía dinámica. Abandonamos nuestros motivados intentos de alcanzar unos objetivos y empezamos allá donde nos encontremos. Cada paso es el logro. Trabajar en conciencia plena con la ansiedad implica entrar en sintonía con la inmediatez de la vida: aquello que puede ser tan obvio que lo pasamos por alto. Los materiales que utilizamos son los datos en bruto a partir de los cuales hallamos sentido a nuestro mundo y lo comprendemos: pensamientos, sentimientos, estímulos sensoriales...; todo, en definitiva, a lo que llamamos «realidad».

La naturaleza de la ansiedad

Como terapeuta que trabaja de manera habitual con personas que sufren de ansiedad, me he familiarizado con sus rasgos



característicos: su presencia premonitoria en la vida de una persona, sus efectos desestabilizadores y debilitantes, su modo tan etéreo de ocupar una mente cuyos pensamientos, por el contrario, parecen bolas de demolición. La ansiedad se presenta de muchas maneras, pero lo que me suele llamar la atención es su capacidad para atrapar, esa manera que tiene de poner a la gente «a la defensiva» y dejarla desorientada y llena de dudas. La ansiedad nos roba nuestra espontaneidad natural y nuestras oportunidades de prosperar en el mundo.

También conozco la ansiedad por experiencia personal: su opresión visceral y su temblorosa energía, el pensamiento de dientes de sierra y el comportamiento vacilante en el que caigo, esa endemoniada claustrofobia que surge de verse asfixiado por el futuro. A causa de su desconcertante impacto, la ansiedad me parece un estado difícil de concretar. En su momento, puede parecer tan «irreal» que luego resulta complicado recordarlo de un modo claro, como si hubiera sucedido en otra vida o a otra persona. Puede, por tanto, convertirse en un estado sobre el que resulte muy difícil ser inquisitivo, pero cuando lo consigo y alcanzo ese estado de curiosidad sobre ello, considero que es un tiempo y una energía bien empleados.

La curiosidad es un ingrediente esencial en una buena práctica de la conciencia plena. Investigar la ansiedad de modo consciente es volverse hacia ella: verla y sentirla de manera íntima. Con una visión clara llega el entendimiento. Ser testigo, con tus propios ojos, de cómo se da a conocer la ansiedad te revela algo de su verdadera naturaleza. Cuando me percató



de que las historias que mi mente ansiosa me cuenta sobre el futuro no son más que eso —cuentos—, entonces pierden la influencia que ejercían sobre mí. Si mis pensamientos ansiosos tuvieran alguna validez, hace mucho tiempo que habría acabado muerto o en la miseria. ¡Qué gratificante es liberarse de las fabulaciones de una mente que vive en el engaño!

La dosis de realidad de la conciencia plena

No cabe duda de que mostrar un interés cordial en la ansiedad va en contra de la propia intuición, ya que suele ser algo que tratamos de evitar. Esta es la dosis de realidad de la conciencia plena que nos invita a reconocer el hecho de la ansiedad —su lugar natural en el orden de la experiencia humana— y a ser testigos de cómo el impulso de evitarla no solo no es realista, sino que también puede empeorar las cosas al alimentar una serie de tendencias profundamente arraigadas que mantienen la angustia subjetiva. La práctica de la conciencia plena implica un «conocimiento» franco y directo de la ansiedad, no para librarse de ella o cambiarla siquiera, sino para abrazarla y dejarla estar. Cuando aprendemos a dejar estar las cosas, aprendemos a dejarlas ir.

*La práctica de la conciencia plena implica
un «conocimiento» franco y directo
de la ansiedad.*



Aprende a desligarte de la ansiedad —a dejarla ir de verdad— y el problema se acaba. Lo que antes era un incesante cáncer en nuestra vida se transforma en arrebatos vacíos de sensaciones y en descabellados desfiles de exageraciones mentales que se disuelven en el espacio. Esto es posible por medio de la práctica de la conciencia plena: la clara, abierta y ecuánime conciencia de todo lo que está pasando tal y como está sucediendo. Bajo los focos constantes y no discriminatorios de la atención consciente, la ansiedad queda expuesta tal cual es. Sus falsas apariencias de permanencia y substancialidad saltan por los aires. Centellea y se apaga como una bengala. Una nueva relación con ella se vuelve posible, donde la aceptación sustituye a la resistencia y la angustia se convierte en relajación.

PUNTO DE FUGA

Para mí, escribir esta obra ha supuesto una inmersión en la materia de la que trata. Recuerdo la primera vez que la ansiedad, la conciencia plena y este libro confluyeron en un solo punto en el tiempo. Fue un mes antes de empezar a escribirlo, durante un retiro de un día en conciencia plena.

Había estado disfrutando de una apacible mañana de meditación, compartiendo el silencio con un agradable grupo de personas, pero, conforme avanzaba el retiro, iba percibiendo el aumento de ciertas tensiones poco claras en mi interior: era como el martilleo de fondo de una difusa rigidez



mental y unos pensamientos esquivos. Físicamente, además, me sentía inquieto.

Mi estado de tensión nerviosa se había intensificado al llegar la tarde. Durante un periodo de paseo meditativo, me alteré tanto que no pude seguir haciendo caso omiso de aquellas sensaciones. De manera objetiva, la vida iba bien: era un sábado por la tarde en el que estaba haciendo lo que quería y, al menos de cara al exterior, todo estaba sereno. Mi forma de sentirme no tenía ninguna explicación. Entonces recordé lo que se suponía que debía estar haciendo —practicar la conciencia plena— y me percaté de que se daban las circunstancias ideales para explorar lo que estaba sucediendo en mi interior. De modo que abandoné todas mis cavilaciones, me quedé absolutamente quieto, me asenté a través de mi cuerpo, me abrí a mis sentimientos y no hice nada de nada. En la calma y la amplitud de los momentos que se produjeron a continuación, surgió, por vez primera, un claro reconocimiento de que sentía una profunda ansiedad ante la perspectiva de escribir este libro.

Un momento de lucidez

Hasta aquel instante, ¡creía que la idea me tenía emocionado! Me había pasado meses reflexionando sobre el contenido del libro, tomando notas y deseando emprender un proyecto creativo nuevo. Pero pronto llegaría la hora de entregarse a la dura de tarea de ponerse a escribir. Se me echaban encima todos los irritantes malabarismos que tendría que hacer con las tareas del libro, mi trabajo habitual y otras responsabilida-



des. Todos estos elementos inductores del estrés habían estado suspendidos en mis horizontes mentales como unas nubes de tormenta, y yo les había dado cobijo sin darme cuenta siquiera de ello.

Mi mente se había estado dedicando a su rutina de la «detección temprana», de ahí toda mi inquietud. Ser consciente de lo que me preocupaba y «ser realista» con respecto al futuro me liberó para aparcar mentalmente todo el conjunto y disfrutar de un paseo en conciencia plena.

HALLAR TU PROPIO CAMINO

Cualquier libro sobre la conciencia plena será una señal indicadora en el camino, y no el propio destino al que señala. La conciencia plena hace hincapié en la autoridad de la experiencia, no de la teoría o de la doctrina. Las siguientes páginas son una invitación a experimentar con la manera en que tú podrías vivir de un modo más consciente y menos ansioso.

Leer libros, sin embargo, no basta. Es necesaria la práctica, y esa «práctica», en términos de conciencia plena, incluye la búsqueda, la reflexión, la meditación y la acción. Para ayudarte con tus esfuerzos, a lo largo del libro se intercalan una serie de meditaciones tradicionales y de ejercicios reflexivos.

Para practicar las meditaciones, es aconsejable grabar primero las instrucciones en un aparato de audio (dejando una pausa de dos o tres minutos entre cada instrucción) y después



reproducir la grabación mientras se medita. Si no dispones de ningún aparato de grabación, pídele a alguien que te lea las instrucciones. Los ejercicios reflexivos que indican el uso de bolígrafo y papel tienen sus buenos motivos: intentar hacerlo mentalmente minará tu objetividad e inducirá a la confusión. Una práctica constante, diaria, en particular si es del tipo meditativo, le dará un cambio positivo a tu vida, tal vez en sentidos que jamás te habías imaginado. La conciencia plena tiene por costumbre concederte dones inesperados.

Paso a paso

La conciencia plena es una disciplina gradual. Comenzamos en sus aguas menos profundas y nos adentramos de manera progresiva. Esta obra aborda su temática de igual modo. El primer capítulo consiste por entero en conocer la ansiedad: su naturaleza, función e impacto. El segundo capítulo explora los pasos prácticos para manejarla por medio de la búsqueda y la reflexión conscientes. El tercer capítulo traza en detalle el mapa del territorio de la práctica de la conciencia plena. El último capítulo se vuelca en las implicaciones que tiene para la vida de uno el convertir la conciencia plena en algo central. Dicho esto, cada capítulo es en sí un elemento completo, por tanto, si así lo prefieres, puedes adentrarte en esta obra por cualquier punto. Tenemos que hallar nuestro propio camino dentro de la senda de la conciencia plena, por lo que lo importante es tu forma de aplicar cualquier conocimiento que obtengas a partir de este libro. Espero que te sirva de inspiración para avanzar en tu práctica.