

Reseña libro: Aprender de la ansiedad: La sabiduría de las emociones de Pedro Moreno¹

Book review: "Aprender de la ansiedad: La sabiduría de las emociones de Pedro Moreno"

Marissa Medina Piña²

Resumen

En Puerto Rico y en Estados Unidos la ansiedad se encuentra entre los primeros tres desórdenes emocionales de mayor prevalencia. *Aprender de la ansiedad: La sabiduría de las emociones* de Pedro Moreno (2013) puede ser de utilidad para todas aquellas personas que quieren saber más sobre la ansiedad y cómo utilizar la meditación *mindfulness*, cuyas actitudes y prácticas se derivan de la tradición budista para prestar atención consciente al momento presente, sin juzgar y con apertura mental, para ayudarnos a aprender del aquí y ahora, evitando escapar, superar o modificar nuestras emociones y pensamientos. A través de investigaciones recientes con técnicas recientes de exploración del cerebro Moreno nos introduce a entrenar nuestra mente de manera que pueda estar más calmada para ayudarnos a aprender de la sabiduría que aportan la ansiedad y los miedos.

Palabras claves: mindfulness, meditación, ansiedad

Abstract

Anxiety is among the first three most prevalent emotional disorders in Puerto Rico and the United States. *Aprender de la ansiedad: La sabiduría de las emociones* by Pedro Moreno (2013), is a book that can be useful to people who are experiencing certain levels of anxiety and want to learn more about how to use *mindfulness* meditation to alleviate their suffering and learn from their emotions. *Mindfulness* is the practice of living in the present moment, cultivating nonjudgmental awareness in your everyday life with exercises that can help you learn how to conquer your fears and suffering and develop peace of mind.

Keywords: mindfulness, meditation, anxiety

¿Es posible aprender de las emociones negativas y los sentimientos encontrados que nos provocan ansiedad? Desde la perspectiva de Pedro Moreno, psicólogo clínico, se puede aprender de la ansiedad, los miedos y las obsesiones y para ello se tiene que combinar elementos y prácticas de la psicología científica moderna con tradiciones milenarias con el propósito de calmar nuestra mente y vivir una vida más plena, consciente y productiva. El título del libro llamó mi atención y su lectura me llevó a reflexionar más acerca de los desórdenes de ansiedad en la salud mental de la población puertorriqueña y sobre el uso del mindfulness para atender dichos desórdenes.

Según el reporte del *Behavioral Sciences Research Institute/University of Puerto Rico* (2016), la ansiedad generalizada, el pánico, la fobia social y la agorafobia

son los desórdenes más comunes en Puerto Rico y afectan adversamente la salud mental de 12.5% de los adultos de 18 a 64 años. Cabe indicar que la

¹ Enviado: 2017-08-28 y Aceptado: 2018-03-09

² Marissa Medina Piña, Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras. Para información sobre esta investigación deben comunicarse al correo electrónico marissa.medina@upr.edu

ansiedad, según Borkovec y Shartless (2004), se anticipa a todo acto relacionado con los hechos de la vida, pero desde una perspectiva negativa. Explican que las personas que sufren de ansiedad reaccionan como si los hechos estuvieran ocurriendo, y por tanto, “la consecuencia es una vida de ansiedad constante, poca felicidad y poco contacto con el momento presente” (p.211). La habilidad de calmar los pensamientos y la generación de afectos positivos podrían ser las metas de intervenciones con la meditación *mindfulness*.

En los últimos años han surgido y se han examinado una variedad de prácticas, intervenciones y programas que utilizan la meditación *mindfulness* para abordar las emociones negativas y los sentimientos encontrados que nos provocan ansiedad. Por ejemplo, en Noruega, Hjeltnes, Molde, Schanche, Vollestad, Lillebostad, et al. (2017) utilizaron el programa *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) como una intervención para adultos jóvenes con desorden de ansiedad social y encontró que “el programa puede ser beneficioso y sus intervenciones por lo general son bien toleradas por adultos jóvenes con el desorden de ansiedad social” (p.88).

Al igual que este último estudio, existe un caudal de estudios que confirman la efectividad de terapias y programas basados en *mindfulness* para trabajar con desórdenes de ansiedad y que permiten aliviar y reducir síntomas de estrés y de ansiedad. Entre ellos, Vollestad, Sivertsen & Nielsen (2011) realizaron un estudio clínico controlado para investigar los efectos del MBSR y concluyeron que dicho programa es un tratamiento efectivo para los desórdenes de ansiedad y sintomatología asociada. En un estudio meta-analítico realizado por Khoury, Lecomte, Fortin, Masse, Therien, et al. (2013), investigaron los posibles beneficios de la terapia basada en *mindfulness* (MBT, por sus siglas en inglés), y encontraron que constituye un tratamiento efectivo para diversos problemas psicológicos, y que es particularmente efectivo en la reducción de síntomas de ansiedad, depresión y estrés. Más

recientemente, en otro estudio meta-analítico, Khoury, Sharma, Rush & Fournier (2015), encontraron que el MBSR es moderadamente efectivo en reducir síntomas de estrés, ansiedad y depresión y que puede mejorar la calidad de vida de las personas que lo practican.

Toda esta evidencia apunta a la existencia de múltiples beneficios que se logran cuando aplicamos una práctica basada en *mindfulness* y que el libro de Pedro Moreno explica. Por ello, entendimos útil reseñar este libro y compartir las ideas que en el mismo se exponen. En su libro *Aprender de la ansiedad: La sabiduría de las emociones* Moreno explica, por ejemplo, la importancia de la meditación *mindfulness* como herramienta transversal para que una emoción como la ansiedad pueda ayudarnos a obtener sabiduría acerca de quiénes somos y podamos vivir una vida más plena. Para Moreno (2013) *mindfulness*, en esencia es “prestar atención consciente al momento presente, a lo que ocurre justo ahora en nuestro entorno, en nuestra mente y en nuestro cuerpo con curiosidad y apertura mental” (p.22).

Para Kabat-Zinn (1994), pionero en el tema, *mindfulness* es la práctica de vivir en armonía, de forma consciente y cultivando aprecio por uno mismo siendo consciente de la plenitud del momento (p.4). Además, desde la perspectiva de Kabat-Zinn (2003), enseñar *mindfulness* puede ser un reto en muchos aspectos, en este sentido explica que:

“la decisión de enseñar *mindfulness*, aún entre maestros con muchos años en la práctica de la meditación personal, ya sean psicólogos, médicos, cirujanos u otro grupo de profesionales de la salud, en ocasiones puede ser intimidante y aleccionadora en términos de humildad. Hace falta prepararse para aceptar el reto y eso generalmente incluye que en momentos se pueda sentir que uno no está listo para comenzar a enseñar. La práctica diaria por parte de los instructores es fundamental” (p.150).

No obstante, ambos, Kabat-Zinn (1994, 2003) y Moreno (2013) enfatizan que al utilizar la herramienta del *mindfulness* es posible cultivar una actitud de aceptación a lo que es inevitable y de esta forma disminuir el sufrimiento y transformar nuestras vidas. Debemos aceptar que no sólo aprendemos de las experiencias positivas y negativas en nuestro diario vivir, sino que la ansiedad también puede darnos lecciones acerca de quiénes y cómo somos.

En su libro de diez capítulos, Moreno pone en contexto problemas emocionales y conductuales de sus pacientes e incluye referencias de investigaciones acerca de los beneficios de la meditación *mindfulness*. Sostiene que su escrito puede ser útil “para todas aquellas personas que quieran saber más sobre los pensamientos que nos producen ansiedad y cómo la práctica de la meditación *mindfulness* puede adaptarse a estas situaciones para lograr la transformación interior que nos libera de ese sufrimiento” (p.29).

En el primer capítulo Moreno describe las razones y características de algunos trastornos de ansiedad, entre ellos las fobias, los miedos obsesivos, el trastorno adaptativo, el trastorno de ansiedad generalizada y el estrés postraumático. Moreno (2013) advierte que todos somos vulnerables de presentar algún tipo de trastorno emocional. El autor incluye pruebas o *tests* para que el lector pueda explorar la presencia de algunos de los síntomas asociados a los trastornos de ansiedad mencionados y cómo lidiar con los mismos. Además, destaca la importancia de las relaciones interpersonales y cómo influye la personalidad en el desarrollo de los conflictos que nos producen ansiedad. En el segundo capítulo el autor explica los orígenes y las causas del miedo y cómo esta emoción se convierte en un aspecto clave de los trastornos de ansiedad. En la última década, según Moreno, se han desarrollado técnicas de neuroimagen funcional que han resultado reveladoras para estudiar la actividad cerebral. Además, menciona la utilidad de las técnicas de *exposición*, las cuales se utilizan para que

las personas enfrenten *en vivo* las experiencias que provocan ansiedad y fobias: entrar a un ascensor o hablar frente a un público.

El tercer capítulo Moreno trata sobre la mente y el contenido de nuestros pensamientos y cómo los diálogos internos negativos pueden manifestarse en sufrimiento emocional. Moreno menciona la terapia cognitiva propuesta por Beck (1976), a mediados del siglo XX, cuyo objetivo principal es “identificar los errores que aparecen en nuestra mente a la hora de valorar las amenazas que percibimos, para luego corregirlos y sustituirlos por pensamientos más razonables” (p.112). Refiere que ese tipo de terapia ha resultado efectiva para tratar trastornos mentales y mejorar la calidad de vida de personas que presentan condiciones emocionales como ansiedad y depresión. Desde la perspectiva de Moreno la mayoría de las veces sufrimos no por lo que nos pasa, sino por lo que interpretamos de lo sucedido.

En el cuarto capítulo se enfoca en la complejidad de las relaciones interpersonales y su importancia en la salud física y emocional de las personas. Menciona algunos defectos de personalidad tales como la grandiosidad, la inestabilidad, el narcisismo, la personalidad límite, los psicópatas, obsesivos y paranoides, cuyas características deben tomarse en cuenta para evitar el desarrollo de relaciones conflictivas y tóxicas que pueden resultar en episodios de ansiedad. En ocasiones no podemos alejarnos de relaciones conflictivas por lo que Moreno (2013) nos invita a disminuir el énfasis en los defectos de ese tipo de personalidades. Refiere también que las interpretaciones erróneas de nuestros pensamientos tienen consecuencias en nuestras relaciones personales.

En el quinto capítulo Moreno nos pone en perspectiva que ciertas actitudes y estilos de vida de las personas pueden ser fuentes de ansiedad y sufrimiento. El autor nos sugiere “revisar los valores, las metas y prioridades que establecemos en nuestra vida y su razón de ser” (p.156). Moreno nos alerta sobre la importancia de estar atentos a nuestras

necesidades y a la conexión que existe entre la insatisfacción de las mismas con la ansiedad y el sufrimiento. Moreno define el sufrimiento ilustrando la ecuación de Vicente Simón: “es la suma de un sufrimiento *inevitable*- el dolor, la crítica, la pérdida más una resistencia a dicho sufrimiento” (p. 173). No obstante, Moreno propone no resistir el sufrimiento, porque al hacerlo lo que se logra es un efecto multiplicador de esa emoción.

En el sexto capítulo Moreno enfoca su escrito en una experiencia de pérdida personal que le provocó lo que él le llamó “una revolución interior” que lo llevó a su interés por el estudio del *mindfulness*. Para Moreno, *mindfulness* significa “renunciar al piloto automático” y concentrarnos en el aquí y ahora en vez de llenar nuestras mentes de cosas que ya sucedieron y en el futuro que es incierto. El autor explica que existe una tendencia a vivir y actuar de forma automática y esto complica la atención a los detalles y a las enseñanzas de nuestras emociones. Según Moreno, cuando prestamos atención consciente a nuestros pensamientos tal y como se presentan sin aferrarnos a ellos si son agradables o descartarlos si son desagradables es que estamos entrenando nuestra mente. Además, en este capítulo Moreno (2013) presenta resultados de investigaciones realizadas con monjes budistas y personas que practican la meditación *mindfulness* y los beneficios de estas prácticas en el funcionamiento del cerebro, en la salud física y en la estabilidad emocional.

El capítulo siete el autor lo dedica a presentar aspectos más prácticos de la meditación *mindfulness* y explica los procesos de los siguientes ejercicios: 1) para potenciar la concentración, 2) cultivar la atención plena y 3) desarrollar la bondad amorosa y la compasión. Moreno nos explica que para entrenar la mente es necesario poseer una actitud favorable, así como el deseo de creer en uno mismo y en tus capacidades para conocerte mejor. El autor propone realizar los ejercicios de manera formal o informal durante diez semanas, observando lo que ocurre en la mente en

el momento presente, ya sean pensamientos agradables o desagradables, sin tratar de transformarlos o cambiarlos. La meditación formal se practica con una postura física específica y en determinado momento del día. Por otro lado, Moreno nos presenta la meditación informal, la cual tiene el mismo propósito que la formal, pero es más flexible en cuanto a posturas físicas; se puede realizar utilizando las actividades cotidianas como son comer, lavarnos los dientes, guiar y hacer ejercicios, entre otras. Moreno recomienda practicar la paciencia, con mente de principiante, teniendo confianza en uno mismo y con la capacidad de aceptar el día a día tal y como se nos presente y ser amable con uno mismo.

De otro lado, Moreno menciona e ilustra posturas específicas para meditar, dependiendo de si es una meditación formal o informal. Para la meditación formal Moreno recomienda la postura de siete puntos de Vairochana: sentarse en postura de loto o de medio loto o en una silla, las manos una sobre la otra, los brazos dejan libre la caja de los pulmones, columna vertebral erguida, pero sin forzar, la cabeza levemente caída hacia delante, boca en reposo- labios entreabiertos- y los ojos abiertos. En la meditación informal Moreno (2013) sugiere una postura alternativa que consiste de dos puntos: la columna vertebral erguida y libre de tensiones y el resto del cuerpo relajado. Este tipo de meditación se puede practicar en el trabajo, haciendo una fila o mientras guiamos. En este capítulo Moreno describe algunos ejercicios para mejorar la concentración mental y aprender a entrenar la mente: meditación sin objeto, meditación anclada en la respiración, meditación del escáner corporal, meditación sobre la vista, el sonido, el movimiento, meditación sobre otros objetos y meditación sobre los pensamientos. En opinión de Moreno, aunque surjan distracciones, cualquiera de estos ejercicios nos puede ayudar a trabajar con la estabilidad emocional y a erradicar la ansiedad.

En el octavo capítulo Moreno abunda en técnicas de la meditación *mindfulness* dirigidas a emociones

negativas y positivas. En particular nos alerta sobre los procesos complejos de meditación dirigida a emociones negativas como son la ansiedad y el miedo. El autor recomienda al menos 20 minutos de práctica diaria de la meditación de atención plena, utilizando la postura preferida y de esta forma “aprender a escuchar la sabiduría de las emociones y escuchar el mensaje del miedo” (p. 251). Moreno presenta un esquema de cuatro pasos para trabajar con la ansiedad. El primer paso conlleva *reconocer* la emoción con actitud de apertura y explorar lo que se siente en cada momento. En el segundo paso la persona debe *aceptar* la emoción tal cual es, siendo amable y paciente consigo mismo. Seguidamente, en el tercer paso la persona debe *investigar* la emoción, lo que Moreno describe como “intentar ubicarla en alguna parte del cuerpo” y reflexionar acerca de la impresión que sentimos. Por último, en el cuarto paso, la persona debe desarrollar la capacidad de *no identificarnos* con las emociones negativas y poder aceptar que estas vienen y van, y ser conscientes de lo que está sucediendo.

Moreno (2013), sugiere que para potenciar las emociones positivas se puede practicar durante siete semanas la meditación de bondad amorosa, la cual describe como “un estado mental de altruismo y bondad incondicional hacia todos los seres” (p. 258). Por otro lado, para desarrollar la *compasión* el autor introduce la práctica del *tonglen*, cuyo principio es “dar y tomar” (p.266). En otras palabras, le damos nuestra tranquilidad a quien nos provoque molestia y e internalizamos su dolor para hacernos más conscientes de cómo experimentar y aprender del sufrimiento. Moreno sugiere que cada persona seleccione aquellas prácticas que le resulten más conveniente para lograr la transformación interior.

En el capítulo nueve Moreno introduce el concepto del budismo tibetano-*shenpa*, y lo define como “una tendencia instintiva de alejarnos del presente”, particularmente de las situaciones difíciles (273). Según Moreno, la filosofía budista no rechaza aquello que produce incomodidad, trata de aprender y adaptarse a esa circunstancia. Por otro

lado, el autor nos expone a la otra cara del *shenpa*, la cual se enfoca en el anhelo de experimentar exclusivamente experiencias positivas. De aquí la importancia de desarrollar la capacidad de ser conscientes, de estar presentes en el aquí y ahora en lugar de permitir dejarnos llevar por el cúmulo de pensamientos, fantasías y recuerdos que pasan por nuestra mente en cada minuto, y de modo especial cuando estamos ansiosos.

En el capítulo diez Moreno presenta sugerencias para establecer un plan de sesiones de meditación personalizado, el cual puede ser formal o informal y enfatiza la importancia de practicar para lograr los cambios deseados. Sugiere comenzar por periodos breves e ir aumentando según sea posible hasta 20 minutos diarios. Enfatiza ser flexible y amable con uno mismo para adaptarse a esta nueva rutina. Menciona tres propósitos del plan de adiestramiento para la transformación interior: enfocar la atención, vivir el aquí y ahora y experimentar el sufrimiento sin resistencia y con apertura. Moreno (2013) menciona que las técnicas de meditación a utilizar son: la meditación basada en la concentración, la meditación de atención plena y la meditación sobre la bondad amorosa y la compasión. Moreno propone tres pasos para entrenar nuestra mente: la meditación con objeto, la cual se basa en la concentración, la práctica de la atención plena, la cual advierte que requiere haber alcanzado cierto nivel de tranquilidad mental y la práctica de la bondad amorosa, la cual puede comenzar dirigida hacia uno mismo para luego enfocarse en otras personas.

El libro puede servir como una guía inicial para toda persona que interese aprender sobre el tema de la meditación *mindfulness*, así como para consejeros y otros profesionales de ayuda que deseen crecer a nivel personal y profesional integrando a su vida las prácticas mencionadas y utilizarlas con sus estudiantes, clientes o pacientes.

Finalmente, Moreno, con estilo claro, aporta ideas interesantes para todo aquél que desee modificar la

forma en que enfrenta la vida y considere necesario el cambio para su transformación personal y profesional. Coincido con Moreno en que este texto no debe pretender sustituir al profesional de ayuda en el diagnóstico y tratamiento de personas que presentan síntomas de los distintos trastornos de ansiedad. Lo que sí resulta fundamental es entender que no es suficiente *hablar* de los beneficios de la meditación *mindfulness*. El deseo, la consistencia, la perseverancia y el compromiso de quienes se inician en estas prácticas son imprescindibles para el cambio y la transformación deseada. ¿Por qué no empezar desde hoy? ¡Atrévete a ser diferente!

Referencias

- Borkovec, T. D., & Shattless, B. (2004). Generalized Anxiety Disorder: Bringing Cognitive-Behavioral Therapy into the valued present. In S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (pp. 209-242). New York: The Guilford Press.
- Hjeltnes, A., Molde, H., Schanche, E., Vollestad, J., Lillebostad Svendsen, J., Moltu, C., & Binder, P. E. (2017). An open trial of mindfulness-based stress reduction for young adults with social anxiety disorder. *Scandinavian Journal of Psychology, 58*, 80-90.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment and your life*. CO: Sounds True, Inc.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144-156. Recuperado de Ebscohost.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., Chapleau, M-A, Paquin, K. & Hofmann, S.G. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 33* (6), 763-771.
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E. & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis, *J Psychosom Res* (2015), <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>
- Moreno, P. (2013). *Aprender de la ansiedad: La sabiduría de las emociones*. Bilbao: Editorial Desclée.
- University of Puerto Rico, Medical Sciences Campus, Behavioral Sciences Research Institute. (December, 2016). *Need assessment study of mental health and substance use disorders and service utilization among adult population of Puerto Rico: Final Report*. Recuperado de <http://www.assmca.pr.gov/>
- Vøllestad, J., Silvertsen, B. & Nielsen, G. H. (2011). Mindfulness-based stress reduction for patients with anxiety disorders: Evaluation in a randomized controlled trial, *Behaviour Research and Therapy, 49*(4), 1-8. doi:10.1016/j.brat.2011.01.007