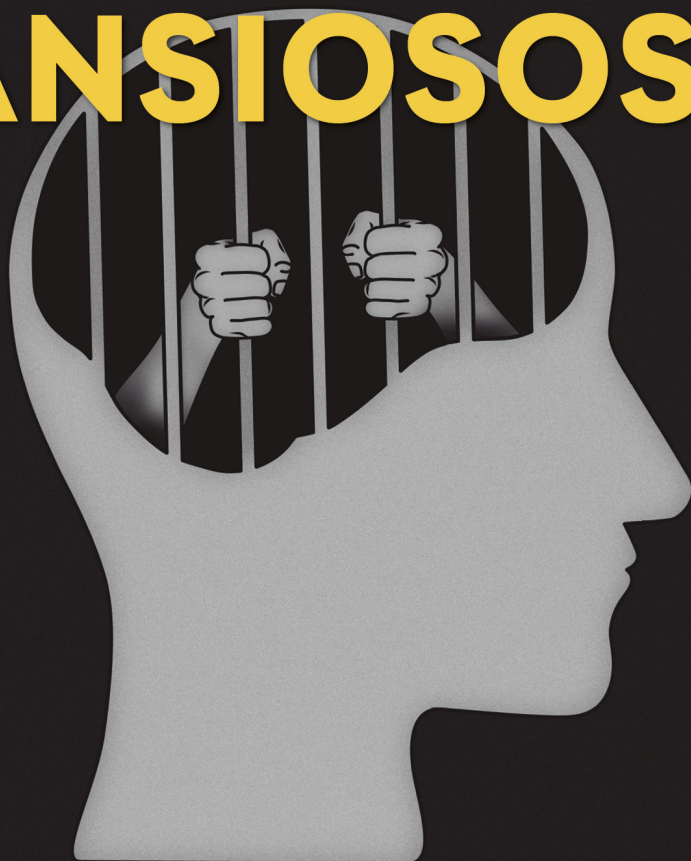


DAVID A. CLARK

MANUAL PARA DOMINAR

LOS PENSAMIENTOS

ANSIOSOS



Habilidades para superar los pensamientos intrusivos no deseados que nos llevan a la ansiedad, las obsesiones y la depresión

Serendipit

M

A

I

O

R

MANUAL PARA DOMINAR LOS PENSAMIENTOS ANSIOSOS

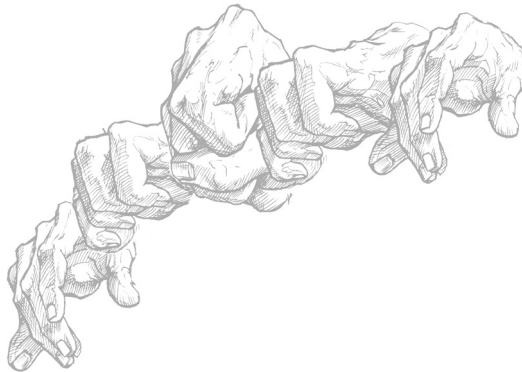
Habilidades para superar los pensamientos intrusivos
no deseados que nos llevan a la ansiedad,
las obsesiones y la depresión



David A. Clark, PhD
Prólogo de Judith S. Beck, PhD

MANUAL PARA DOMINAR LOS PENSAMIENTOS ANSIOSOS

Habilidades para superar los pensamientos intrusivos
no deseados que nos llevan a la ansiedad,
las obsesiones y la depresión



Desclée De Brouwer

Título de la edición original:

The Anxious Workbook Thoughts.

*Skills to Overcome the Unwanted Intrusive Thoughts that Drive Anxiety,
Obsessions & Depression*

© David A. Clark, 2018

New Harbinger Publications, Oakland, California, USA

© Traducción: Mònica Castell-Giménez

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2020

Henao, 6 - 48009 BILBAO

www.edesclee.com

info@edesclee.com

Facebook: EditorialDesclee

Tiwtter: @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y 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.

Impreso en España - Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3090-0

Depósito Legal: BI-00007-2020

Impresión: Grafo, S.A.- Basauri

Índice

Prólogo	9
Introducción.....	11
1. La mente inquieta.....	21
2. Aferrarse al autocontrol.....	45
3. Habilidades de control: el autodescubrimiento.....	63
4. Habilidades de control: la desintoxicación mental	89
5. Habilidades de control: soltar.....	115
6. Habilidades de control: la autoaceptación consciente	141
7. Habilidades de control: las estrategias que funcionan.....	159
8. Maximizar las intrusiones positivas	183
Agradecimientos.....	207
Anexo: Soluciones para sus problemas de control mental	209
Recursos	225
Referencias	229

Prólogo

Judith Beck

Mientras leía con atención este libro me venía a la cabeza el mismo pensamiento una y otra vez: *este es un libro excelente*. Aunque no era un pensamiento que intentara tener deliberadamente, no dejaba de surgir en mi mente; una *intrusión mental* positiva que daba lugar a sensaciones positivas.

Pensamientos positivos como esos rara vez son un problema, pero los pensamientos negativos pueden llegar a serlo. En la terapia cognitivo conductual (TCC) convencional, las personas aprenden a identificar los pensamientos desagradables para evaluar, y en última instancia modificar, su pensamiento inapropiado. Pero como describe David A. Clark, este proceso de evaluación no siempre es útil, sobre todo cuando los pensamientos negativos son muy repetitivos y no deseados. En las páginas de este manual el Dr. Clark describe un proceso distinto para abordar esos *pensamientos intrusivos* de forma más efectiva ya que los ilustra con ejemplos prácticos interesantes y esclarecedores.

Algunas personas cuando experimentan pensamientos intrusivos son capaces de desviar su atención hacia otra cosa con bastante facilidad (son las personas para quienes la TCC convencional funciona muy bien). Otras personas, en cambio, incurrir en problemas, sobre todo si sus intrusiones mentales tienen un significado personal profundo. Los que sufren esas intrusiones mentales más severas suelen desarrollar estrategias que les ayuden a controlar su pensamiento, y el problema es que esas conductas de confrontación suelen acabar haciendo lo contrario. Tras los intentos repetidos e infructuosos por controlarlos o eliminarlos, los pensamientos intrusivos no deseados pueden volverse tóxicos y acabar siendo un problema real que tiene que gestionarse en el mundo real.



Este manual es único y le enseñará qué hacer cuando sus intrusiones mentales no deseadas están especialmente asociadas con la depresión, la ansiedad, la culpa, la preocupación, la frustración o un trastorno obsesivo-compulsivo. Las estrategias se basan en investigaciones de neurociencia cognitiva y psicología cognitiva social experimental. *Manual para dominar los pensamientos ansiosos* contiene ejercicios de autoayuda sistemáticos y muy bien explicados, además de fichas y otros recursos clínicos que le ayudarán a poder controlar las intrusiones mentales desagradables. Además, lo más importante es que le ayudarán a impedir que sus intrusiones mentales desagradables se vuelvan tóxicas y le permitirán recuperar el control de su mente desbocada.

Puede utilizar este manual solo o con psicoterapia para obtener ayuda a la hora de abordar la plaga de intrusiones mentales desagradables que experimenta. Independientemente de cómo decida utilizarlo, aprender la estrategias del *Manual para dominar los pensamientos ansiosos* le ayudará a recuperar el control no solo de su mente sino también de su vida.

—Judith Beck

Presidenta del Instituto Beck para la Terapia Cognitivo Conductual
y Profesora clínica de Psicología en la Facultad de Medicina
de la Universidad de Pennsylvania

Introducción

¿Experimenta ataques de ansiedad, depresión o demás emociones negativas que parecen surgir de la nada o que son más intensas de lo que sería de esperar? Si es así, este manual es para usted. *Manual para dominar los pensamientos ansiosos* aborda el problema de los pensamientos intrusivos no deseados y expone cómo puede utilizar la nueva ciencia del control mental para reducir los sentimientos negativos y promover una emoción positiva. Más de la mitad de los pensamientos, las imágenes y los recuerdos que surgen en su mente son intrusiones mentales inesperadas y espontáneas (Christoff 2012). Usted no genera esos pensamientos deliberadamente pero toma conciencia de ellos al instante y sin esfuerzo alguno. Lo que se conoce como ensoñaciones o soñar despierto y que nuestra mente divague son dos ejemplos comunes de pensamiento espontáneo, pero todos experimentamos cientos de pensamientos intrusivos distintos a lo largo del día. De hecho, con frecuencia apenas somos conscientes de esos intrusos mentales, y pueden ser pensamientos tontos, estúpidos o irrelevantes de los que realmente no nos damos cuenta. Son un ruido insignificante en nuestra cabeza e ignoramos su presencia con facilidad.

Aun así, no todas las intrusiones mentales son un ruido insignificante en la cabeza. A veces un pensamiento intrusivo, una imagen o un recuerdo implica algo intensamente negativo o amenazador para nosotros. Esas intrusiones desagradables captan nuestra atención, interrumpen nuestra línea de pensamiento y pueden ser increíblemente difíciles de ignorar (Clark y Rhyno 2005; Rachman 1981). También podemos desarrollar una preocupación con esas intrusiones negativas, para que se conviertan en una causa importante



de tristeza, ansiedad, culpa, miedo y frustración. De hecho, los pensamientos negativos intrusivos son un problema importante para las personas aquejadas de trastornos clínicos como depresión mayor, ansiedad generalizada, trastorno de estrés postraumático, trastorno obsesivo compulsivo (TOC), adicciones, trastornos alimentarios, etc. Si el pensamiento intrusivo es una parte normal de la función cerebral, quizás se pregunte cómo ese tipo de pensamiento se convierte en un problema de tal envergadura para tantas personas.

PENSAMIENTOS NO DESEADOS Y MALESTAR EMOCIONAL

Durante un siglo los psicólogos han asumido que la respuesta ante el estrés emocional reside en la profundidad de la mente humana o psique. Las formas más antiguas de psicoterapia basadas en teorías freudianas consideraban que los conflictos inconscientes eran la raíz de la ansiedad y la depresión. Incluso los tratamientos más recientes, como la terapia cognitivo conductual (TCC), asumen que las creencias nucleares son subyacentes al malestar psicológico (A. T. Beck 1967; J. S. Beck 2011). El *Manual para dominar los pensamientos ansiosos* adopta un enfoque distinto del trastorno emocional. En este caso el foco recae en los primeros pensamientos no deseados que irrumpen en la mente y ponen en marcha un ciclo incontrolable de malestar cada vez mayor. La clave para comprender la causa del dolor y el sufrimiento emocional está en nuestra respuesta a esos pensamientos iniciales.

Este manual se centra en las intrusiones mentales no deseadas y en cómo intentamos controlarlas. La idea central es que el malestar personal se produce cuando consideramos que un pensamiento intrusivo es una experiencia negativa muy importante que tiene que controlarse (Rachman 2003). Es decir, nos convencemos de que no debemos obsesionarnos con determinado pensamiento y por eso nos esforzamos mucho en intentar sacarnos el pensamiento de la cabeza. Pero esos esfuerzos de control mental a menudo acaban fracasando, y eso a su vez produce un aumento adicional del malestar emocional y magnifica el significado personal de la intrusión. Así se configura un círculo vicioso de cada vez más malestar y unos pensamientos incesantes que pueden hacernos sentir que estamos perdiendo la razón.

Con el *Manual para dominar los pensamientos ansiosos* aprenderá cómo revertir ese círculo vicioso despojando a los pensamientos intrusivos desagradables de su significado y utilizando estrategias de control mental efectivas. Algunas de las intervenciones se basan en tratamientos psicológicos muy bien documentados como la TCC (Greenberger y Padesky 2016), el mindfulness (Teasdale, Williams y Segal 2014) y la terapia de aceptación y compromiso (TAC) (Hayes, Strosahl y Wilson 2011). Otros elementos proceden de estudios de neurociencia cognitiva y de la psicología socioclínica del control mental dirigido (Christoff 2012; Killingsworth y Gilbert 2010; Rachman 2003; Wegner 1994b). Para comprender mejor la técnica del control mental del malestar personal cabe considerar la siguiente ilustración de un caso real.

LA HISTORIA DE MEREDITH: UNA LUCHA POR LA BÚSQUEDA DEL CONTROL EMOCIONAL

La vida de Meredith era plena. De hecho, ¡era demasiado plena! Sus días pasaban volando con las demandas de un trabajo a jornada completa, la crianza de dos niños en edad escolar, el cuidado de unos padres mayores, el apoyo a un esposo profesional y el voluntariado con organizaciones caritativas. Con ese confort, esa seguridad y esos objetivos, Meredith era consciente de que tenía una vida privilegiada, pero últimamente había empezado a observar ataques de ansiedad y desesperación que le golpeaban de repente y duraban horas.

Cuando Meredith empezó a sufrir esos cambios de humor, culpó de ello a los problemas y a las cargas del día a día. Su vida era frenética, era cierto, pero en el fondo ella sabía que algo había cambiado en su interior. Ahora todo parecía molestarle y tenía muy poca paciencia. Además se volvió más negativa y crítica consigo misma; estaba llena de dudas sobre sí misma y le preocupaba el futuro. Tanto para Meredith como para su familia, quedaba claro que estaba experimentando algún tipo de crisis emocional y que necesitaba recuperar el control de sus emociones.

Meredith empezó a centrarse más en cómo estaba pensando y sintiendo. Cuando tenía un pensamiento negativo como *Nunca podré hacerlo todo* o *Esto no está lo suficientemente bien*, intentaba con todas sus fuerzas sacarse esos pensamientos



de la cabeza. De hecho, se recordaba a sí misma que tenía que pensar en positivo y se tranquilizaba diciendo que todo iría bien. Cuando se preocupaba por algo, se decía airadamente a sí misma que tenía que dejar de hacerlo. En la oficina, intentaba distraerse con una enorme carga de trabajo, pero cuanto más intentaba tomar el control de sus pensamientos y de sus sensaciones, peor se sentía. Los pensamientos no deseados se volvieron cada vez más frecuentes y molestos. Llegó un punto en el que Meredith intentó controlar las intrusiones con más intensidad y se acabó convenciendo de que si no cambiaba de actitud acabaría arruinándose su propia vida y la de su familia. No obstante, tras semanas de lucha con el autocontrol, Meredith se rindió desesperada. A pesar de todos los esfuerzos realizados, nada funcionaba, le desconcertaba parecer desesperada y llegó a la conclusión de que necesitaba ayuda profesional.

Meredith se dio cuenta de que necesitaba controlar mejor sus pensamientos y sus sentimientos negativos si quería cambiar su vida. Después de todo, el autocontrol es un ingrediente importante del éxito y de la satisfacción con la vida (Mischel 2014). Pero cuanto más intentaba ignorar el pensamiento negativo y sustituirlo con pensamientos positivos, más ansiosa y deprimida se sentía.

Existen varias razones del fracaso de los esfuerzos para el autocontrol mental y emocional de Meredith. En primer lugar, ella pensaba demasiado en el significado de sus pensamientos intrusivos negativos. Cuando aparecían en su mente pensamientos como *Nunca lo haré todo* o *Estoy decepcionando a todo el mundo*, le recordaban que sus pensamientos y sus sensaciones estaban fuera de control e inmediatamente empezaba a pensar en las implicaciones negativas: que su aparente escaso control mental daría lugar a consecuencias nefastas. Pensaba en cómo estaba decepcionando a su familia y a sus compañeros de trabajo pero, sobre todo, pensaba en lo decepcionada que estaba consigo misma.

Además Meredith estaba intentando controlar sus pensamientos con demasiada intensidad y cuanto más interrumpían esas intrusiones negativas su hilo de pensamiento, más intentaba ella ignorarlas y derribarlas. De hecho, acabó desesperada por cambiar sus pensamientos pero cuanto más lo intentaba más empeoraba la situación. Era incapaz de dejar que los pensamientos simplemente se asentaran en su mente y sentía que tenía que hacer algo para deshacerse de ellos.

Finalmente, y dado que las intrusiones se volvieron cada vez más frecuentes y más disruptivas, Meredith empezó a confiar más en estrategias de control ineficaces, como intentar eliminar activamente los pensamientos, o incluso gritarse a sí misma por tener esos “pensamientos estúpidos”. Al final nada estaba funcionando, su malestar se intensificó, y Meredith se preguntaba si necesitaba tomarse una baja médica o incluso ingresar en un hospital.

Igual que Meredith, quizás usted también está luchando por recuperar el control sobre pensamientos y sentimientos perturbadores no deseados y se ha dado cuenta de que necesita un mejor autocontrol pero cuanto más lo intenta peor se siente y se frustra al ver sus esfuerzos fracasados. Este manual puede ayudarle a recuperar el control sobre esos pensamientos y sentimientos desagradables. Como Meredith, quizás esté dando demasiada importancia a determinados pensamientos intrusivos no deseados. Varios de los ejercicios que se proponen en este manual le enseñarán cómo rebajar sus interpretaciones de significado, dejar de lado los esfuerzos por controlar en exceso, identificar el control mental ineficaz y adoptar estrategias de control mental más útiles. Parte de ese trabajo será exigente e incluso podrá parecer contraproducente.

Quizás se esté preguntando cómo puede cambiar la importancia de esos pensamientos perturbadores cuando están causando un problema de tal envergadura en su vida. Es difícil cambiar de enfoque para aprovechar al máximo este manual, y es importante comprender su organización y cómo hacer el mejor uso de los ejercicios y las fichas que proponemos.

ACERCA DE ESTE MANUAL

Existen numerosos manuales para superar la ansiedad y la depresión, así que probablemente se esté preguntando cuál es la exclusividad del *Manual para dominar los pensamientos ansiosos*. Para empezar, este manual presenta algunas diferencias fundamentales:

- Es el único manual que se centra específicamente en las intrusiones mentales no deseadas que desencadenan el malestar emocional.



- Indica claramente qué estrategias de control mental son las menos efectivas para los pensamientos y los sentimientos intrusivos.
- Presenta estrategias de control mental efectivas que proceden de estudios de neurociencia cognitiva y de psicología socio-clínica.
- Propone intervenciones prácticas de autoayuda relevantes para una amplia gama de emociones negativas.
- Aporta estrategias que mejoran los pensamientos intrusivos positivos y que aumentan la felicidad momentánea.

Este manual consta de ocho capítulos, cada uno de los cuales se centra en un aspecto distinto de los pensamientos y los sentimientos intrusivos no deseados y de su control. Dado que cada capítulo se basa en el anterior, lo mejor es leerlos en el orden en el que se presentan. Si uno de ellos le resulta especialmente relevante, puede dedicarle más tiempo. Los dos primeros capítulos ofrecen información de fondo muy importante acerca de la naturaleza de los pensamientos intrusivos no deseados y el autocontrol mental. Los capítulos 3 a 7 aportan orientación e instrucciones para adoptar habilidades de autocontrol más efectivas para la ansiedad, la depresión y los estados obsesivos. Esos capítulos están repletos de ejercicios y plantillas, por lo que probablemente dedique la mayor parte del tiempo a esa parte del manual. El último capítulo se centra en un aspecto distinto del autocontrol emocional y aprenderá a utilizar ese control mental para estimular pensamientos intrusivos positivos y poder experimentar más felicidad en su vida cotidiana.

Si su experiencia con este manual le resulta decepcionante, el anexo puede ayudarle a ver por qué su trabajo de autoayuda ha sido menos que satisfactorio. Por otro lado, el anexo también aporta información sobre tipos especiales de pensamientos intrusivos y otros trastornos psicológicos como los trastornos de ansiedad, la depresión mayor y el trastorno obsesivo compulsivo (TOC), que suelen requerir tratamiento por parte de un profesional de la salud mental. Si se está preguntando si este manual es adecuado para el tipo de pensamientos y de sentimientos desagradables que tiene, diríjase directamente al anexo, lea la información allí recogida, y realice los ejercicios de autoevaluación para determinar si debe recurrir a ayuda profesional.

CÓMO APROVECHAR AL MÁXIMO ESTE MANUAL

El *Manual para dominar los pensamientos ansiosos* es un manual diseñado para ayudarle a aprender un autocontrol más efectivo de los pensamientos y las sensaciones intrusivos desagradables. Le ofrecemos un enfoque único del autocontrol mental pero para que esas competencias sean terapéuticas, tendrá que comprometerse a cambiar. Quizás caiga en la tentación de simplemente leer el manual, pero para sacar el máximo partido de este tendrá que jugárselo a doble o nada y hacer los ejercicios. Es probable que algunas intervenciones le resulten más útiles que otras, por lo que le recomendamos que dedique más tiempo a las útiles. Además, algunas competencias o habilidades son más difíciles de aprender que otras, por lo que deberá reducir la velocidad y dedicar el tiempo necesario a los ejercicios correspondientes. También puede hacer fotocopias de algunas fichas para poder utilizarlas varias veces. Otra posibilidad es que anote sus respuestas directamente en el manual para tener un registro permanente de su trabajo, o que descargue copias de las plantillas y de los ejercicios de la página web del libro: <http://www.newharbinger.com/38426>. De hecho, es una forma estupenda de obtener copias adicionales de las plantillas por si necesita más espacio para hacer los ejercicios.

Este manual se centra sobre todo en la depresión, la ansiedad y el pensamiento obsesivo, por lo que la mayoría de ejemplos de casos prácticos recogen esos estados emocionales, aunque también hay referencias a la frustración, la culpa y la ira. Como es natural, todo el último capítulo versa sobre emociones positivas como la alegría, la satisfacción y el contento. Los ejemplos son casos clínicos procedentes de los treinta y cinco años de experiencia como psicólogo clínico tratando a individuos con trastornos emocionales, por lo que los detalles concretos de cada uno de los casos y sus experiencias con los ejercicios del manual son presentaciones hipotéticas que se utilizan para ilustrar la aplicación práctica de las competencias clínicas.

Que haya decidido empezar a leer este manual es un importante paso hacia adelante hacia una mejor salud emocional. Su inversión en este manual demuestra una apertura para el cambio: reconocer que necesita un enfoque diferente para gestionar las emociones negativas. La voluntad de probar algo distinto



y la determinación para trabajar en la mejora de uno mismo son ingredientes muy importantes a la hora de generar un cambio significativo. Así que le felicitamos por exponerse a nuevas posibilidades de cambio, pero es importante que mantenga sus expectativas en unos niveles realistas y que tenga paciencia. No espere grandes cambios inmediatos ya que cambiar sus estrategias de control mental requiere tiempo y repetición. Esto es lo que puede esperar del trabajo con este manual:

El cambio requiere un trabajo sistemático. El cambio real requiere que utilice las nuevas estrategias de control mental en su vida cotidiana.

El cambio requiere introspección. Primero tiene que descubrir sus intrusiones mentales problemáticas, cómo las interpreta o las comprende, y cómo intenta controlarlas. Por eso necesitará realizar una autoevaluación inicial para poder beneficiarse de las competencias de control que se presentan en los capítulos posteriores.

Cada persona es diferente. Los pensamientos intrusivos que más le molestan y cómo responde ante ellos será algo único de su persona y deberá adaptar los ejercicios para que se adecuen a sus necesidades y a su situación.

Practicar, practicar y practicar. Para beneficiarse realmente de este nuevo enfoque hacia el autocontrol mental, tendrá que practicar las estrategias una y otra vez. Probar algo nuevo una o dos veces rara vez marca la diferencia, por lo que tendrá que practicar sus nuevas habilidades una y otra vez hasta que las sienta como algo más natural.

Tenga paciencia y practique la autocompasión. La frase típica de “Zamora no se ganó en una hora” sería un buen eslogan para este manual. Su batalla contra los pensamientos y los sentimientos molestos quizás lleve varios años persistiendo, transformar su mente requiere tiempo y el progreso puede ser gradual. Es importante ser bondadoso, no juzgarse y adoptar una actitud compasiva con uno mismo (Baer 2014). Después de todo, se está responsabilizando de su salud y está haciendo todo lo posible para manejar el malestar en su vida. Antes de pasar al capítulo 1, repetimos lo que puede esperar aprender del *Manual para dominar los pensamientos ansiosos*:



- Identificar los pensamientos, las imágenes o los recuerdos intrusivos negativos que rigen su ansiedad, su depresión o demás emociones negativas.
- Determinar su tolerancia ante las intrusiones mentales no deseadas y el control limitado.
- Desarrollar una comprensión personal de los procesos mentales implicados en la persistencia de los pensamientos y los sentimientos desagradables.
- Reducir la importancia y la amenaza personales que se atribuye a las intrusiones mentales desagradables.
- Abandonar las estrategias de control mental no efectivas y adoptar respuestas más efectivas para sus intrusiones desagradables.
- Confiar más en su autocontrol y preocuparse menos por perder el control.
- Maximizar el pensamiento y la emoción positivos y reducir los efectos de los estados emocionales negativos.

Para determinar si cumple con esos objetivos de aprendizaje puede repasar esta lista de vez en cuando a medida que vaya avanzando por el manual. Si no ha progresado como le hubiera gustado en relación con la ansiedad, la depresión, las obsesiones o cualquier otro trastorno, lea el Anexo y considere si una visita a un profesional de la salud mental podría ser beneficiosa. Con este manual conseguirá una nueva introspección y aprenderá estrategias de autocontrol muy potentes que a su vez pueden aportar una fuerza y un equilibrio renovados a su bienestar emocional. Con todo, ha llegado el momento de iniciar el viaje hacia su automejora, y le proponemos empezar con una mejor comprensión de las intrusiones mentales.

La mente inquieta

1

Piense en la última vez en que se aburrió. Quizás estaba parado en un atasco de tráfico, o mirando descuidadamente un programa de televisión, o atrapado en una aburrida reunión de trabajo. ¿Recuerda qué pensaba en ese momento? Probablemente no, pero es muy probable que estuviera soñando despierto o que su mente divagara de un pensamiento a otro. Cuando nos aburrimos somos especialmente proclives al pensamiento intrusivo. Nuestra mente entra en un modo automático que genera pensamientos que flotan libremente y que están completamente desconectados los unos de los otros y que pueden ser muy poco relevantes para la situación en la que nos encontramos. Es como si nuestra mente estuviera siempre en un estado activo, inquieto, incluso cuando nos sentimos poco estimulados. Es evidente que hay otros momentos en los que nuestros pensamientos en flotación libre, o intrusivos, adquieren un tono más oscuro y más negativo porque los desencadena una situación estresante o problemática. Nuestro recuerdo para ese tipo de pensamiento es más nítido porque esos pensamientos se centran en cuestiones más importantes para nuestro bienestar general.

Este capítulo profundiza en la naturaleza de las intrusiones mentales no deseadas y en el papel que desempeñan en el malestar personal. A partir de esta explicación obtendrá una comprensión más profunda de su ansiedad, depresión u obsesiones y de por qué puede ser susceptible a las intrusiones mentales. También descubrirá que el pensamiento intrusivo puede ser una bendición o una maldición para su calidad de vida, y aprenderá cuál es el origen del pensamiento espontáneo y cómo es necesario para el funcionamiento normal del cerebro. El capítulo contiene muchas listas de comprobación de



autoevaluación y otros ejercicios previstos para aclarar los estados emocionales complejos. Conviene que trabaje este capítulo a su ritmo y despacio, dedicando el tiempo necesario para absorber por completo todo el material de autoevaluación. Todo ello le proporcionará unos cimientos sólidos para aplicar la nueva ciencia del control mental a su ansiedad y a su depresión. Un buen punto de partida es con un ejemplo de una de las formas más evidentes de pensamiento intrusivo emocionalmente problemático: la duda obsesiva.

LA HISTORIA DE DANIEL: MANEJAR LA DUDA

La duda es una forma natural de pensamiento humano, pero para Daniel la duda se había convertido en algo extremo e irracional. Prácticamente cualquier acción o cualquier decisión podía desencadenar un ciclo incesante de duda. Al salir de casa, Daniel dudaba de si los grifos estaban bien cerrados, si todas las luces estaban apagadas, o si la puerta había quedado bien cerrada. Cuando le asaltaba la duda, Daniel imaginaba todo tipo de catástrofes causadas por esos posibles descuidos o errores. Un grifo mal cerrado podía causar que la casa se inundara, una puerta mal cerrada podía invitar a que entraran intrusos. Y aunque Daniel se daba cuenta de que sus *y si...* eran muy improbables y a menudo absurdos, sus intrusiones de duda le ponían tan ansioso que comprobaba compulsivamente una y otra vez para asegurarse de que todo estaba bien. Luchaba valerosamente contra la duda y la urgencia por comprobar, pero no servía de nada. La comprobación nunca resultaba plenamente convincente y cuanto más lo hacía, más se intensificaban la ansiedad y la duda. Al final Daniel se dio cuenta de que su duda era una forma de trastorno obsesivo compulsivo (TOC) y de que necesitaba ayuda profesional.

Como en el caso de Daniel, es posible que sus pensamientos intrusivos problemáticos hayan asumido una cualidad obsesiva. Si no está seguro de ello, puede utilizar la siguiente lista de comprobación para determinar el grado de obsesión de sus intrusiones mentales. Esta lista de comprobación contiene algunas de las características clave del estilo de pensamiento obsesivo. Puede visitar <http://www.newharbinger.com/38426> para descargar más copias de esta lista de comprobación de pensamiento obsesivo, que puede utilizar con otros pensamientos desagradables.



EJERCICIO: Lista de comprobación del pensamiento obsesivo

Escriba, en dos líneas, el pensamiento, la imagen o el recuerdo desagradable repetitivo:

A continuación marque con una $\checkmark$ las afirmaciones que mejor describen su experiencia con ese pensamiento, esa imagen o ese recuerdo. Si una afirmación es irrelevante, déjela en blanco.

- _____ 1. *Surge el mismo pensamiento, la misma imagen o el mismo recuerdo una y otra vez.*
- _____ 2. *Es muy difícil sacarme de la cabeza el pensamiento intrusivo.*
- _____ 3. *Cuando tengo el pensamiento intrusivo me siento peor.*
- _____ 4. *La verdad es que no quiero tener el pensamiento intrusivo.*
- _____ 5. *He desarrollado algunos rituales compulsivos para manejar el pensamiento intrusivo, como fregar, comprobar las cosas, repetirlas, volver a leer, o volver a ordenar.*
- _____ 6. *Me doy cuenta de que el pensamiento intrusivo es excesivo o incluso absurdo.*
- _____ 7. *No puedo ignorar la intrusión, es algo que capta completamente mi atención.*

Si ha marcado varias de las afirmaciones, en especial los números 1, 2 y 5, su pensamiento intrusivo puede tener características obsesivas. Las intervenciones que presentamos en este manual son efectivas para el pensamiento obsesivo pero, dado que las obsesiones son una forma particularmente difícil de pensamiento intrusivo, necesitará dedicar más tiempo a los distintos ejercicios de control mental del manual. Si está viendo a un terapeuta de salud mental debería mencionarle los resultados de este ejercicio, y si está leyendo este manual de *motu proprio* y sospecha que podría tener un TOC, le recomendamos que se ponga en contacto con un experto en salud mental.



Daniel sufría niveles intensos de ansiedad, y cada vez podía remontar hasta su origen en una duda obsesiva. Sin embargo, no todo el malestar emocional puede atribuirse a un único tipo de intrusión mental. La ansiedad, la depresión, la culpa, la frustración y demás emociones negativas suelen desencadenarse por varios pensamientos, imágenes o recuerdos intrusivos y no deseados. El resultado de todo ello es que quizás necesite una evaluación más extensiva para descubrir el tipo y la intensidad del malestar emocional que experimenta con sus intrusiones mentales no deseadas. Este capítulo presenta algunas herramientas de evaluación para ayudarle a comprender mejor su ansiedad, su depresión y las intrusiones preocupantes asociadas.

¿CUÁL ES SU MALESTAR?

Si ha llegado al *Manual para dominar los pensamientos ansiosos* debido a la ansiedad o la depresión, debe saber que no está solo. Todos los años, 40 millones de adultos norteamericanos (el 18,1% de la población) experimentan un trastorno de ansiedad clínica, y 16,4 millones de adultos (el 6,7%) sufren un episodio diagnosticable de depresión mayor (Kessler et al. 2005). Juntas, la ansiedad y la depresión son responsables de una cantidad sustancial de sufrimiento personal y de pérdida de productividad para uno de cada cinco norteamericanos. La depresión se caracteriza por la presencia de unos sentimientos constantes de tristeza o desánimo, pérdida de interés o de placer, cansancio, baja autoestima y poca motivación (*American Psychiatric Association* 2013). Los trastornos de ansiedad varían entre un aumento brusco de la ansiedad, conocido como *ataque de pánico*, y una sensación general de malestar o aprehensión. La preocupación suele ser una característica prominente de la ansiedad más generalizada. En algunos casos, la ansiedad o el miedo pueden ser muy específicos, y la sensación de ansiedad solo aparece en situaciones sociales porque se teme la evaluación negativa por parte de los demás. Si sospecha que pudiera estar sufriendo un trastorno de ansiedad o de depresión, consulte el anexo para recibir más orientación y recomendaciones para buscar tratamiento.