

□■ Cossetània

HOLA, ANSIETAT!

LES CLAUS PER COMPRENDRE-LA
I TRANSFORMAR-LA

NÚRIA GABERNET I DÍAZ



HOLA, ANSIETAT!

Les claus per comprendre-la
i transformar-la

Col·lecció Prisma - 60

HOLA, ANSIETAT!

Les claus per comprendre-la
i transformar-la

NÚRIA GABERNET I DÍAZ

Primera edició: juny del 2022

© Núria Gabernet i Díaz

© de l'edició:
9 Grup Editorial
Cossetània Edicions
C/ de la Violeta, 6 • 43800 Valls
Tel. 977 60 25 91
cossetania@cossetania.com
www.cossetania.com

Disseny i composició: 3 x Tres

Impressió: Romanyà Valls, SA

ISBN: 978-84-1356-196-7

DL T 518-2022

No és permesa la reproducció total o parcial d'aquest llibre, ni la seva incorporació a un sistema informàtic, ni la seva transmissió en cap forma ni per cap mitjà, sigui electrònic, mecànic, per fotocòpia, per gravació o altres mètodes, sense el permís previ i per escrit dels titulars del *copyright*.

I així pren tot el fruit que et pugui donar
el camí que, a poc a poc, escrius per a demà.

LLUÍS LLACH

ÍNDEX

NOTA DE L'AUTORA	13
PRÒLEG	17
PER QUÈ?.....	25
El reialme del cos.....	29
Factors genètics i epigenètics.....	29
L'ansietat des d'un punt de vista evolutiu	31
La bioquímica de l'ansietat.....	34
1. Noradrenalina, adrenalina i cortisol.....	34
2. La inflamació crònica de baix grau.....	39
3. La serotonina.....	41
4. La dopamina.....	43
5. Vitamina B12.....	44
6. Vitamina D	45
7. GABA	47
8. Vitamina B6.....	48
9. Vitamina C	49
10. Magnesi	50
11. Estrògens i progesterona.....	51
12. La melatonina.....	58
13. Les hormones tiroïdals.....	59
14. La microbiota	60
15. Els omega-3	63
16. Coenzim Q-10	64
17. Aigua	66
El reialme de les emocions	68
El sistema límbic.....	69
Emocions i sentiments	70
Funcions de les emocions	73
Emocions «bones» i «dolentes».....	73
Emocions negades	77
Emocions i ansietat.....	79

Por de sentir	81
Por instintiva i por adquirida	82
Viure en estat d'alarma.....	84
El dol.....	88
El reialme de la ment	89
El poder de la ment	90
La plasticitat neuronal	95
El sistema de creences.....	97
Optimistes i pessimistes	97
Els pares internalitzats	100
Les distorsions cognitives	106
Les creences contraproductives	110
Preocupats pel futur i ancorats al passat	115
La preocupació pel futur.....	115
Ancorats al passat.....	118
La culpa.....	118
La culpa des d'un punt de vista històric i social.....	120
La culpa des d'un punt de vista microsisstèmic.....	121
Culpa i TOC.....	123
Diferenciar la culpa fonamentada de la culpa inculcada	124
Víctimes i victimistes	125
PER A QUÈ?.....	127
Ansiolítics.....	135
Però, quina és l'alternativa?.....	137
Ansietat mental o emocional?	137
Desemascarant la funció de l'ansietat	138
I TU, QUÈ POTS FER?	145
Tingues cura del teu cos.....	150
Mou-te.....	150
Incorpora el moviment a la teva vida	151
Activa't i fes exercici	154
Els massatges.....	162
Respira	164
Respiració ansiogènica i ansiolítica	165
Pranaïama	166
Respirar i sentir.....	167
Recupera el contacte amb la natura	168
Els beneficis del contacte amb la natura	169
Porta la natura a casa	173
Natura i <i>mindfulness</i>	175

Menja sa	176
Retira allò que et perjudica.....	177
El gluten	178
Aliments reals, naturals i de qualitat	179
Alimentació ansiolítica	180
Beu aigua.....	181
Descansa.....	182
Tingues cura de les teves emocions	184
Abandona la lluita	184
Escolta el teu cos i respecta'l	188
Expressa	190
5 maneres sanes d'alliberar les emocions	192
Cultiva una bona xarxa social.....	197
Tingues cura dels teus pensaments	198
Identifica els patrons cognitius que no et són favorables	198
Pensa en positiu.....	199
Allibera't del pes dels «hauria de»	200
Viu en el present	201
Relativitza	203
Despreocupa't.....	204
Amplia el focus o canvia'l	204
Amplia el focus.....	204
(Dis)treu-te.....	206
Centra't en allò que depèn de tu	208
Torna a tu	209
Abandona la necessitat de control.....	210
Aprèn a dir no	212
Troba el teu <i>ikigai</i>	214
No et comparis	214
No vulguis ser perfecte	216
Busca l'equilibri.....	217
I, A MÉS...	221
Estratègies per reduir i gestionar l'estrès	223
1. Redueix l'exposició a tòxics	226
2. Estableix un ordre de prioritats i ves pas a pas	226
3. Simplifica la teva vida i fes-t'ho fàcil	227
4. Practica l' <i>slow life</i>	228
5. Que res ni ningú no et robi l'energia!	231
6. Prioritza't i fes més d'allò que t'agrada	232
7. Viu amb coherència	234
Estratègies per disminuir l'activitat del sistema nerviós simpàtic	236

1. Respiració conscient	237
2. Adopta una bona postura.....	237
3. Relaxa el cos per calmar la ment.....	238
4. Crea espais de benestar i de calma	238
5. Medita	239
Meditació amb una espelma	240
Ioga.....	241
Moviment lliure	241
6. Música per afavorir la calma.....	241
7. Càntics i mantres.....	242
8. Apropa't a la natura	243
9. Visualitzacions.....	244
10. Infusions relaxants	245
11. Aromateràpia	246
12. Exercicis d'arrelament	246
13. Banys d'aigua calenta	248
14. Afirmacions positives	249
15. Dibuixa un somriure	250
16. Abraça!.....	251
EN RESUM.....	253
El decàleg per no patir ansietat.....	255
1. Respira	255
2. Mantingues una bona postura.....	255
3. Habita en el cos, més que en la ment.....	255
4. Mou-te regularment	256
5. Alimenta't de manera saludable	256
6. Recupera el contacte amb la natura	256
7. Envolta't de persones que et sumin.....	257
8. Confia en la teva ansietat	257
9. Expressa	257
10. Pensa en positiu.....	258
ANNEXOS.....	259
Annex 1. El cercle de l'ansietat	261
Annex 2. Exercicis respiratoris	264
1. Respiració abdominal profunda	264
2. Respiracions alternes	266
AGRAÏMENTS	267

NOTA DE L'AUTORA

Si hi ha una paraula que m'ha acompanyat al llarg de la vida, aquesta és, sens dubte, *ansietat*. Ja de ben petita coneixia aquesta sensació que se'm ficava al cos. A vegades s'hi quedava tan sols durant una estona i altres durant períodes més llargs, de manera intensa o com una remor de fons. Però, d'una manera o d'una altra, sempre era present.

El canvi d'escola a l'adolescència em va obligar a sortir del meu barri i petit món, conegut i segur, per aventurar-me a la *gran ciutat*. Va ser aleshores quan vaig experimentar per primer cop atacs de pànic, amb algun episodi d'agorafòbia. Tot i que van tenir un caràcter lleu, puntual i mai no em van impedir dur a terme la meva activitat normal, no desapareixien del tot, cosa que em va empènyer un temps després a visitar un psicòleg que segurament no va resultar la persona encertada; tres sessions van ser suficients per adonar-me que no era el que estava buscant. Però l'ansietat generalitzada persistia. No podia deixar de patir i això em generava un profund malestar.

Vaig començar a llegir pel meu compte, llibres d'autoajuda i també utilitzant els primers cercadors d'Internet. Sempre he tingut interès per conèixer com som i com funcionem. Potser per això vaig estudiar Biologia, en què vaig especialitzar-me en la branca humana o biomèdica, i, posteriorment, Psicologia.

Quan ja en tenia més de vint, vaig descobrir el món de la Dansa Moviment Teràpia. Arran d'això vaig conèixer la Glòria, que, avui dia, continua essent la meva terapeuta. Més o menys també durant aquesta època vaig topar per casualitat amb el Jorge, un psicòleg argentí establert a Barcelona amb qui vaig

estar assistint a tallers grupals durant un parell d'anys. Ell em va ajudar a portar l'atenció a l'aquí i a l'ara i em va introduir en la pràctica dels 5 Ritmes, una meditació en moviment, que va transformar la meva vida.

De mica en mica vaig anar endinsant-me en les causes de la meva ansietat. Paral·lelament, vaig comprendre que també exercia una funció, de la mateixa manera que ho fa qualsevol símptoma.

A hores d'ara, després d'anys d'autoobservació i de descoberta interior, no puc afirmar que no tingui ansietat. Dir això seria enganyar-te. Encara més, estic segura que m'acompanyarà al llarg de la vida, sobretot en determinats moments —i, de fet, està bé que sigui així. El que sí que et puc dir és que els episodis cada cop són menys freqüents i menys intensos. Ara quan apareix l'observo, l'escolto... en definitiva, la deixo fer i intento desxifrar el missatge que m'envia i comprendre'n el motiu, sense el patiment i la lluita que m'ocasionava anys enrere. I és que amb el temps he entès que l'ansietat no és sinó la manera que té el cos per comunicar-se amb mi, de protegir-me i dir-me que cal que presti atenció a quelcom que m'està passant en aquest moment.

El llibre que tens a les mans és el resultat d'anys d'exploració i de recerca personal; dels meus estudis i de coneixements adquirits en relació amb aquest tema que ha mogut gran part de la meva vida, però també —i sobretot— de la meva experiència. Vull compartir amb tu allò que m'ha estat útil per situar l'ansietat al lloc que es mereix, i sobretot vull ajudar-te perquè t'hi reconciliis i t'hi relacionis d'una manera més amigable, lluny de la culpabilitat i del patiment que sovint l'acompanyen. M'agradaria, sobretot, que aquestes pàgines et servissin per adonar-te que l'ansietat no és la teva enemiga, sinó tot al contrari: és aquí perquè milloris la teva vida i per conduir-te cap a la felicitat i al benestar. Perquè compreguis que quan deixes de rebutjar-la la teva vida es transforma, i que moltes vegades n'hi ha prou de prestar-li atenció i fer-li cas perquè desaparegui.

Viure de cara a l'ansietat, sense defugir-la, és molt diferent d'estar-hi en contra. Quan l'observes amb curiositat i deixes de lluitar-hi, es converteix en una experiència íntima, personal, sanadora i reveladora.

La informació que trobaràs al llarg d'aquestes pàgines pot ajudar-te tant si ets una persona que pateix ansietat de manera puntual com en aquells casos en què s'ha convertit en un trastorn crònic. Sigui quina sigui la teva història, experiència i el punt en què et trobis ara mateix, desitjo que gaudeixis d'aquesta aventura i de tot allò que et pugui aportar. Tant de bo en acabar la lectura puguis dir: «Hola, ansietat! Sigues benvinguda!»

AQUEST LLIBRE ÉS PER A TU SI...

- Pateixes ansietat, del grau que sigui.
- La vius com un problema, que interfereix o que limita la teva vida.
- T'agradaria fer-la desaparèixer.
- Tens pensaments recurrents que et pertorben.
- Vius en un estat d'alarma i no saps com activar la calma.
- Tens ganes d'entendre el perquè i el per a què et sents així.
- Tens dificultats per sentir o expressar les emocions (o alguna en concret).
- Et costa contactar amb el desig i amb el que realment vols, més enllà del que els altres esperen de tu.
- Estàs cansat/ada que siguin els altres els qui dirigeixen la teva vida i sents que ha arribat el moment de recuperar-ne les regnes.
- Estàs disposat/ada, sobretot, a adoptar una conducta activa en relació amb la teva vida.

PRÒLEG

Es calcula que l'ansietat afecta més del 10% de la població mundial i que la majoria de persones en patiran en algun moment de la seva vida, sobretot dones.

Els problemes d'ansietat, conjuntament amb la depressió (amb la qual sovint apareix aparellada), constitueixen un dels desordres titllats de «mentals» més comuns en la nostra societat i una de les principals causes d'incapacitat i d'absentisme laboral. Tot i que no tots els casos tenen la mateixa gravetat, es tracta d'una patologia amb tendència a cronificar-se si no es gestiona de manera convenient i que pot resultar molt incapacitant. A banda dels problemes individuals que ocasiona, l'ansietat s'ha convertit en els últims anys, sobretot als països desenvolupats, en un important problema de salut pública, que ocasiona un cost de milions d'euros anuals al conjunt de la Unió Europea.

Però què és l'ansietat? A què ens referim quan en parlem?

Descriure-la no sempre és fàcil, ja que es presenta de formes molt diverses i està subjecta a una gran variabilitat interindividual. No obstant això, els qui l'han experimentada en algun moment de la seva vida saben, sens dubte, identificar-la quan apareix.

En termes generals, l'ansietat es pot definir com una reacció psicofisiològica que apareix quan ens trobem davant d'un perill o d'una situació potencialment amenaçant (o que percebem com a tal). En conseqüència, l'organisme es posa en alerta i es prepara per reaccionar o per protegir-se. Es tracta, doncs, d'una reacció normal i saludable en la majoria dels casos i que desenvolupa

funcions importants per a nosaltres. El problema ve quan, en comptes de ser esporàdica i puntual, es converteix en quelcom perllongat en el temps, i també quan es presenta de manera intensa i extrema. En aquests casos, l'ansietat pot arribar a ser una sensació molt paral·litzant, que anul·la la capacitat de reacció i de buscar alternatives o solucions favorables a una situació donada, i que limita enormement la vida de qui la pateix.

Sigui com sigui, l'ansietat engloba un conjunt de símptomes relativament diversos que es poden classificar en tres grups: fisiològics, conductuals i cognitius. Els símptomes fisiològics són les sensacions físiques que experimentem al cos, com:

- Sensació de falta d'aire
- Hiperventilació
- Sequedat de boca
- Tremolors
- Palpitacions
- Taquicàrdia
- Mal de cap
- Sudoració
- Diarrea
- Meteorisme (acumulació de gasos al tub digestiu que poden anar acompanyats d'espasmes)
- Dificultat per empassar
- Sensació d'ofec o de tenir un «nus a la gola»
- Tremolor
- Formigueig
- Molèsties gàstriques
- Poliúria (orinar de manera freqüent i abundant)
- Dolors musculars
- Formigueig

En l'àmbit conductual, es pot manifestar en forma d'irritabilitat, por, aïllament, perfeccionisme, conductes d'evitació, rituals compulsius, hiperactivitat, etc. En l'àmbit cognitiu, acostuma a anar acompanyada de pensaments intrusius, obses-

sius, recurrents, negativistes i catastrofistes, vinculats a perills o amenaces sovint irracionals però que el subjecte percep com a certs.

ABANS QUE RES, HAS DE SABER QUE...

Si estàs llegint aquest llibre segurament és perquè l'ansietat forma part de la teva vida d'una manera o d'una altra, i el més probable és que vulguis deslliurar-te'n. Ja t'avanço que eliminar-la no és el propòsit d'aquestes pàgines; no obstant això, i abans que t'endinsis en els continguts del llibre, et convido a llegir aquest apartat amb calma. Es tracta d'un petit tast del que trobaràs a mesura que avancis en la lectura; continguts clau que pots recuperar sempre que els necessitis i que t'ajudaran a alleujar el patiment que puguis estar experimentant en relació amb l'ansietat.

No estàs condemnat a tenir ansietat

L'ansietat té un origen multifactorial. Això vol dir que són diversos els factors implicats en la seva etiologia. Més enllà de la predisposició genètica, els factors ambientals tenen un paper molt rellevant en l'aparició i en el desenvolupament de l'ansietat. I és que som biologia (gens) però també biografia (història). Comprendre això evita que caiguem en postures deterministes, sobretot de caràcter genètic, tradicionalment vinculades als trastorns mentals, que ens porten a pensar que estem condemnats a patir-la durant tota la vida sense que puguem fer massa més que medicar-nos o resignar-nos-hi.

L'ansietat no és un tret de la teva personalitat

L'ansietat no és un tret de la teva personalitat que ha vingut per quedar-se, sinó que es tracta d'un estat temporal i, per tant, transitori i passatger. El que determinarà els teus nivells d'ansietat i la capacitat per fer-hi front són, majoritàriament, factors que no estan escrits als teus gens, com l'educació rebuda i els aprenentatges que hakis adquirit (principalment durant la infància i en l'entorn familiar), la qualitat del son o l'alimentació.

Encara que siguis una persona propensa a patir ansietat, segur que hi ha moments de la teva vida en què no hi és present. Imagina-te-la, senzillament, com ones que van i venen... arriben i se'n van. Veure-ho d'aquesta manera t'ajudarà a viure-la de manera més relaxada.

L'ansietat pot disminuir i, fins i tot, desaparèixer

És així. Tant pel que fa a la freqüència amb què apareix com pel que fa a la intensitat dels seus episodis. Per això cal que coneguis quins són els factors que hi estan implicats i que adoptis hàbits que et siguin favorables i que t'ajudin a disminuir-la.

L'ansietat té un origen i també una funció

Són molts els factors que poden predisposar-nos a patir ansietat. Però, més enllà de les causes que poden explicar-la, l'ansietat desenvolupa funcions que són molt importants per a nosaltres. En essència, l'ansietat busca protegir-nos de situacions potencialment perilloses o amenaçadores i ens aporta una informació molt valuosa relacionada amb la nostra vida.

L'ansietat no és el problema

El problema ve de la resistència a sentir-la i de la voluntat d'eliminar-la o de fer-la desaparèixer. L'ansietat no és la culpable del teu patiment, sinó la manera que tens d'entendre-la i de relacionar-t'hi. El patiment comença en la ment, en allò que ens diem en relació amb el que ens passa o amb com ens sentim. En considerar l'ansietat com quelcom negatiu, apareix el malestar i la por. Quan compremem que l'ansietat no és dolenta, sinó tot al contrari, i abandonem la lluita originada per la pretensió de deixar de sentir-la, la vivència es transforma: encara que l'ansietat i les sensacions persisteixin, el patiment desapareix.

L'ansietat és una sensació corporal

L'ansietat és, en definitiva, un símptoma que es manifesta en forma de sensacions corporals. Permetre't sentir-la i deixar que

s'expressi farà que la teva manera de viure-la canviï completament. En comptes de resistir-t'hi, prova d'adreçar-t'hi amb curiositat i gratitud.

L'ansietat et parla a tu i de tu

L'ansietat et parla de les teves pors, de les teves experiències. T'avisava d'allò que et perjudica i busca protegir-te. Encara que presenta trets que són compartits entre persones, la manera que té de manifestar-se i el llenguatge amb què es comunica amb tu és únic i diferencial. Aprendre a desxifrar aquests codis és, doncs, un camí que només tu pots recórrer, perquè no hi ha ningú pugui conèixer-se millor i que pugui comprendre la teva ansietat tan bé com tu.

Cadascú disposa d'eines pròpies per gestionar-la

Les eines per pal·liar o gestionar l'ansietat difereixen entre individus. Amb la pràctica, l'autoobservació i a còpia d'assaig i error, aprendràs a conèixer quines són les que a tu et funcionen i a potenciar-les.

L'ansietat et marca el camí cap al teu benestar

L'ansietat, en moltes ocasions, t'informa de què és el que no funciona en la teva vida, i del que has de canviar per assolir l'èxit, entenent com a tal una vida genuïna, autèntica i satisfactòria, allunyada del que et perjudica o del que, en realitat, no et satisfà.

L'ansietat no és la teva enemiga, sinó la teva aliada

L'ansietat no és aquí per fer-te la guitza, sinó per treballar amb tu braç a braç i conduir-te cap a una vida millor. Això, és clar, si tu li ho permetes i hi col·labores. Canviar la manera com ens relacionem amb l'ansietat és un pas essencial en la sanació, per deixar de patir-la i per comprendre el paper tan important que exerceix en la nostra vida.

COM ES LLEGEIX AQUEST LLIBRE?

Espero que tota aquesta informació introductòria, que anirem ampliant en les properes pàgines, et serveixi per començar a mirar l'ansietat amb uns nous ulls.

Vull que tinguis clar abans de continuar que el propòsit d'aquest llibre no és, com ja s'ha dit, eliminar l'ansietat de la teva vida sinó aprendre a conviure amb ella i a relacionar-t'hi d'una altra manera, i sobretot a reduir el patiment que l'acompanya. Que aparegui està totalment justificat i és normal en determinades situacions. Del que es tracta és d'eliminar o de reduir a la mínima expressió aquest sofriment addicional, que s'acaba traduïnt en més ansietat. En aquesta ansietat *secundària*, que no és útil ni funcional, és en la que ens centrarem.

Hola, ansietat! s'endinsa en les bases biològiques i psicològiques de l'ansietat i recull, partint d'això, diferents maneres d'abordar-la. S'estructura en tres grans blocs: el primer, *Per què?*, és un recorregut per les principals causes generadores d'ansietat, amb la voluntat d'ajudar-te a identificar els factors que poden explicar-la en el teu cas; el segon, *Per a què?*, consisteix en un repàs de les funcions que exerceix en la nostra vida; i, en darrer lloc, al bloc titulat *I tu, què pots fer?* coneixeràs algunes estratègies per pal·liar-la i gestionar-la.

T'animo que llegeixis aquest llibre de manera activa, que et converteixis en el científic de la teva pròpia vida, prestant atenció a les sensacions que experimentes i als canvis que es donen durant tot el procés. Al llarg de les pàgines trobaràs preguntes que t'interpel·len, així com activitats que t'ajudaran a aprofundir en alguns aspectes. Per això, anirà bé que abans de continuar llegint **escullis una llibreta o diari**. Et convido a portar-la sempre al damunt, per escriure-hi tot allò que consideris. T'ajudarà a prendre consciència del que t'apareix i et permetrà recuperar el que has escrit si més endavant ho necessites. Tria-la, doncs, acuradament, ja que serà la teva companya de viatge durant aquesta gran aventura!

De manera complementària, també pot ser-te de gran utilitat anotar en una agenda o calendari un registre de l'activitat que duus a terme diàriament: des de quan menstrues (si ets dona en

edat fèrtil) fins als aliments que ingereixes, les hores i la qualitat del son, l'exercici físic que practiques o els episodis que et generen malestar, i que assignis un valor a cada dia en funció del grau en què l'ansietat ha estat present (pots marcar-ho amb estrelles, utilitzant un codi de colors o de la manera que prefereixis). Aquest registre et servirà per establir possibles relacions causals entre variables, així com per valorar si l'ansietat segueix uns cicles (setmanals, mensuals...) o si es relaciona amb situacions o episodis concrets.

I dit això, ara sí sense més preàmbuls, comencem!