

DR. JOAQUÍN MATEU-MOLLÁ



Volver a ser tú

Claves para entender y superar
la ansiedad

DESTINO

Joaquín Mateu-Mollá

Volver a ser tú

Claves para entender y superar la ansiedad

© Joaquín Mateu-Mollá, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Ediciones Destino, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

www.edestino.es

© de las imágenes, Elena Morgado Martínez

Primera edición: mayo de 2023

ISBN: 978-84-233-6328-5

Depósito legal: B. 6.480-2023

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Liberdúplex, S. L.

Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



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

ÍNDICE

Prólogo. Empieza el viaje	13
-------------------------------------	----

I

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

1. ¿Por qué es importante que hablemos de ansiedad?	19
¿Qué puedes esperar de este libro?	22
2. La ansiedad y yo	27
¿Qué es la ansiedad?	27
La espada de Damocles: una ansiedad oculta en las apariencias	29
¿Qué experiencias se parecen a la ansiedad, pero no lo son?	32
3. ¿Es cierto todo lo que se dice sobre la ansiedad?	41
Mito 1: Tener ansiedad es algo malo e indeseable	41
Mito 2: Lo mejor es evitar las situaciones que provocan ansiedad	43
Mito 3: La ansiedad implica algún defecto o debilidad	45
Mito 4: La ansiedad se expresa de forma idéntica en todas las personas	47
Mito 5: La ansiedad es incurable	48

Mito 6: No existen tratamientos eficaces para la ansiedad	50
Mito 7: El origen de la ansiedad es siempre un suceso traumático	52
Mito 8: El tratamiento psicológico para la ansiedad es largo y costoso.	54

II

¿CÓMO SE EXPRESA LA ANSIEDAD EN MÍ?

4. La ansiedad y lo que pienso	57
Ansiedad cognitiva: qué pienso	58
Las preocupaciones: adelantarnos (excesivamente) a los acontecimientos	60
La rumiación: la mente que no se detiene.	62
La interpretación catastrófica: anticipando lo peor	64
La intolerancia a la incertidumbre: el vértigo de no saber	65
La percepción de irrealidad: un mundo extraño.	67
5. La ansiedad y lo que siento	69
Visión borrosa: el horizonte en brumas	70
Boca seca: un desierto en la garganta	72
Hiperventilación: la asfixia paradójica.	73
Aceleración del ritmo cardíaco: el latido trepidante	75
Sudoración: un mar en tu piel	76
Mareos: el mundo que da vueltas.	77
6. La ansiedad y lo que hago	79
La evitación y el escape: alejándome de lo que temo	80
La parálisis o <i>freezing</i> : el horror y la inmovilidad	83

III

¿POR QUÉ VIVO CON ANSIEDAD?

7. ¿Cuál es la causa de la ansiedad?	89
La personalidad: nuestra forma de ser en el mundo . .	90
El aprendizaje familiar: qué aprendí de quienes me rodean	92
La evitación experiencial: el miedo a tener miedo . . .	96
El pobre autoconcepto: queriendo quererme	99
¿Quién soy yo realmente? Comparación constante con los demás y el valor de los otros	102
La adversidad desbordante: romper nuestra seguridad	104
Pobre asertividad: aprendiendo a respetarme y a respetar	109
Problemas al afrontar el estrés: cuando la tensión me sobrepasa	112
8. ¿Qué pensamientos pueden provocarme ansiedad? . . .	117
Personalización: «La culpa es mía»	119
Razonamiento emocional: «Si lo pienso así es porque es así»	120
Los «debería» absolutos: «Tendría que ser diferente»	121
Etiquetado: «Soy ansioso»	123
Catastrofismo: «Va a ocurrir un desastre»	124
Falacia de control: «Necesito saber qué va a pasar» . .	125
Maximización y minimización: «Esto no tiene nada de bueno»	126
Lectura del pensamiento: «No hace falta que me lo digas»	127
Sobregeneralización: «Si me pasó una vez, me volverá a pasar»	128
Pensamiento dicotómico: «O conmigo o contra mí» .	129
9. ¿Cómo me protejo de la ansiedad?	131
La personalidad resistente (<i>hardiness</i>): las raíces fuertes	132

La resiliencia: la firmeza ante el estrés	134
El apoyo social: el valor de una mano amiga	135
La regulación emocional: el equilibrio psicológico . . .	139
La autocompasión: comprendiendo nuestra imperfeción	142
10. ¿En qué tipo de situaciones puedo sufrir ansiedad? . . .	147
La desprotección: la desnudez frente a un mundo hostil	148
El rechazo social: el dolor de la soledad indeseada . . .	152
La sobrecarga en el trabajo y el abuso laboral	153
Los grandes cambios existenciales: el océano embravecido	158
La sensación de fracaso: hundiéndonos en el error . . .	159
El abuso y el maltrato: la injusticia a flor de piel	162
La enfermedad y el dolor: los momentos más difíciles	167
El duelo y la muerte: el peso de las despedidas	170
La pérdida de sentido: la ruptura de nuestra brújula .	176

IV

¿CÓMO ME AFECTA LA ANSIEDAD?

11. ¿Cómo impacta la ansiedad en mi vida?	181
La incomprensión y la culpa: el dedo acusador	181
La tristeza: una lágrima en la agitación	183
La activación persistente: un cuerpo que no para	186
El insomnio: la noche en vela	189
La desesperanza: el futuro oscuro	194
Alteraciones de la sexualidad: la cama fría	196
Las ideas y la conducta suicida: el valor de vivir	200
12. ¿Cuándo se convierte la ansiedad en un problema? . . .	207
Las fobias específicas: el miedo incontrolado	208
El trastorno de pánico	213
La agorafobia	217

La ansiedad social	220
La ansiedad generalizada	223
El estrés postraumático	226
El trastorno obsesivo-compulsivo.	230
La ansiedad de separación	235

V

MI CAJA DE HERRAMIENTAS PARA LIDIAR
CON LA ANSIEDAD

13. ¿Cómo puedo lidiar con la ansiedad?	243
La ansiedad no es tu enemiga.	244
La ansiedad paradójica	245
Los fármacos para la ansiedad.	246
14. La respiración diafragmática: controlando el nerviosismo	249
La (obvia) importancia de respirar.	249
Qué hacer antes de empezar.	251
Practicando la respiración diafragmática	253
15. La relajación muscular progresiva: liberando tensiones	259
La tensión que se acumula en nuestro cuerpo.	259
16. <i>Mindfulness</i> : viviendo el momento presente	269
Los orígenes del <i>mindfulness</i>	269
Los principios básicos del <i>mindfulness</i>	270
Práctica de los ejercicios más importantes del <i>mindfulness</i>	278
17. La imaginación guiada: evocando escenas agradables .	291
La importancia de la imaginación para la salud mental	291
18. El debate racional: conociendo y cuestionando	
mis pensamientos negativos	299
Sobre el debate racional y sobre por qué todos pensamos irracionalmente a veces	299
¿Cómo son los pensamientos irracionales?	303

¿Cómo puedo saber cuáles son mis pensamientos irracionales más comunes?	304
¿Qué puedo hacer con mis pensamientos irracionales?	308
¿Cómo puedo elaborar un pensamiento alternativo? .	312
19. La descatastrofización: ajustando mis expectativas	
personales	317
La actitud catastrofista.	317
Un ejemplo de la vida cotidiana	318
20. La solución de problemas: tomando las mejores decisiones.	321
La importancia emocional de resolver problemas. . .	321
¿Qué suelen hacer las personas ante las dificultades de la vida?	322
¿Qué es el entrenamiento en toma de decisiones? . . .	325
21. La hora de preocuparse: controlando el momento. . .	339
El papel de la preocupación en la ansiedad	339
Un ejemplo práctico.	341
22. La escritura emocional: conversando con mis sentimientos.	345
El diario emocional	345
La atención a las emociones	346
La clarificación de las emociones	348
La reparación de las emociones	349
23. La aceptación incondicional: amándome tal y como soy	353
La importancia de abrazarse	353
El dolor por ocultar lo que sientes	354
24. La línea de la vida: entendiendo el camino que he recorrido	357
Echar la vista atrás.	357
Entendiendo nuestra vida.	358
 Epílogo. El camino por delante	 363
Bibliografía	365

I

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE HABLEMOS DE ANSIEDAD?

Aunque la ansiedad es una experiencia que ha acompañado al ser humano desde los albores de su existencia, en los últimos años se ha revelado como una auténtica epidemia que afecta a personas de todas las edades, circunstancias y orígenes. Cada día son más las que se aventuran a reconocer que viven sumidas en una ansiedad persistente, y que la identifican como un problema que limita sus vidas y sus posibilidades de emprender actividades gratificantes. Quizá tú, que te adentras ahora en este libro, la hayas podido sentir en el pasado o estés viviéndola ahora. No sería nada raro: créeme, muchas de las personas con las que te cruzas cada día están pasando por esto desde hace tiempo. El porqué de este incremento tan extraordinario nos es esquivo, aunque podría tener que ver con los grandes retos a los que nos estamos enfrentando: incertidumbre sobre el futuro, crisis económicas, dificultades para concretar un plan de vida que nos permita ser felices... La amenaza hoy en día no es un depredador con garras afiladas y gigantescos dientes, sino una mucho más sutil, escondida en los vericuetos mismos de la cotidianidad.

La ansiedad se proyecta hacia el futuro y responde a lo que valoras como una potencial amenaza para ti o para las personas a las que más quieres. Por tanto, no surge frente a

una situación inmediata ante la que debas actuar rápidamente, sino que lo hace ante un peligro subjetivo que moldeas a partir de tus íntimas inseguridades. Quizá la has notado en situaciones tan variopintas como una entrevista de trabajo, una cita con alguien que te gusta o una exposición ante un auditorio, lo que te impide disfrutar de experiencias tan enriquecedoras como estas u otras muchas. Además, debes tener en cuenta que la ansiedad se expresa de forma diferente en cada uno de nosotros y que puede extenderse durante mucho tiempo: días, semanas o meses antes o después de que ocurra lo que te angustia. Quizá en tu caso sea muy diferente a la ansiedad de alguien que conoces bien y que te ha hablado muchísimas veces acerca de cómo se siente. Conocer cómo es tu ansiedad será uno de los objetivos más importantes que deberás asumir, pues a partir de este primer paso podrás escoger qué estrategias son más apropiadas en tu caso para convivir con ella o para suavizar su impacto.

Más allá de la profunda subjetividad que caracteriza a la ansiedad, existen ciertas situaciones en las que la mayoría la experimentaremos irremediamente. Hablamos aquí de las transiciones existenciales, que suponen el cierre de un capítulo y el comienzo de otro en la obra de nuestras vidas: la muerte de nuestros seres queridos, las rupturas sentimentales, los inicios en el mundo del trabajo, la llegada de la jubilación, la enfermedad... Todas, incluso las que en apariencia puedan parecerle positivas, implican la necesidad de adaptarse a cambios e imponen un revés en las dinámicas de lo que fue tu existencia hasta ese preciso instante. La incertidumbre y la duda son ingredientes fundamentales en estos casos, como podrás imaginar. Por decirlo en palabras sencillas, son situaciones inexploradas ante las que deberás abrirte camino como si fueras un aventurero atravesando una selva frondosa e inhóspita. ¿Sientes que a veces el futuro te resulta abrumador? ¿Notas una sensa-

ción constante de angustia y no sabes bien qué la puede causar? ¿A veces te sacude una súbita e irresistible hiperactivación que te impide ser y estar como querrías? Todos son posibles rostros que la ansiedad puede mostrarte.

Una pequeña advertencia antes de proseguir: no debes olvidar que la ansiedad también tiene propiedades adaptativas. Son muchas las situaciones que requieren un proceso previo de reflexión o la elaboración de un plan, y que por tanto no pueden resolverse si solo las atiendes cuando sus consecuencias son irreversibles: tienes que anticiparte y preocuparte. En este sentido, la ansiedad puede ayudarte, pues si sabes gestionarla permitirá que te adelantes a los acontecimientos con un margen prudente y que selecciones las mejores vías de acción. Por este motivo no tiene sentido erradicarla, como quien se desprende de algo inútil o perjudicial, sino que será más provechoso reflexionar sobre en qué momento empezó a convertirse en un problema para ti y qué puedes hacer con ella ahora mismo. Lo que voy a contarte puede hacerte arquear las cejas: es mejor una ansiedad moderada bien gestionada que una total ausencia de ansiedad. Entender esto es uno de los objetivos clave de este libro: aunque no le veas demasiado sentido a la ansiedad, cuando aprendas a cabalgar sus bravas aguas podrá ser una fantástica aliada.

Suele decirse que la ansiedad solo es problemática si nos limita a la hora de realizar aquello que es relevante para nuestro plan de vida, y también si nos resulta tan intensa que nos bloquea o abruma; es decir, cuando te impide hacer las cosas que te gustan o que te hacen feliz. Es entonces cuando una herramienta potencialmente útil se transforma en un impedimento para vivir con plenitud, que además puede agravarse si pasa el tiempo e invade todo lo que eres. Por ejemplo, no es raro que con los años la ansiedad bascule hacia la tristeza o hacia el agotamiento

emocional, e incluso que conviva con episodios puramente depresivos. Y es que la ansiedad patológica puede enmarañarse hasta convertirse en un auténtico quebradero de cabeza para quien la sufre, un puzle aparentemente irresoluble que te obliga a desandar parte del camino recorrido para entenderte a ti mismo.

Conocer bien la ansiedad es la mejor forma de afrontarla y uno de los propósitos fundamentales del libro que te dispones a leer. Si convives con la ansiedad, probablemente podrás sentirte identificado o identificada a lo largo de las próximas páginas, las cuales espero sinceramente que te brinden la oportunidad de reflexionar sobre tu experiencia particular. También encontrarás muchas breves historias inspiradas en casos reales, pero que podrían sucedernos a cualquiera de nosotros ahora o en el futuro. Al hablar sobre un tema tan importante como este pretendo darte herramientas que te sean útiles para hacer frente a las dificultades que la ansiedad te haya impuesto, sea en el ámbito personal, académico, social o laboral, sea en cualquier otro. Permíteme que aproveche la ocasión para recomendarte que, en el caso de que estimes que necesitas ayuda de un profesional de la salud mental, des un valiente paso adelante y contactes con uno que merezca tu confianza. Aunque muchas personas crecen bajo la errónea premisa de que pedir ayuda sugiere debilidad, lo verdaderamente cierto es que identificar la necesidad de recibirla y tomar la decisión de buscarla es una señal de compromiso con el autocuidado y con la búsqueda de la felicidad. Es, por tanto, un gesto de responsabilidad.

¿QUÉ PUEDES ESPERAR DE ESTE LIBRO?

Verás que el libro se divide en varias partes y capítulos. Cada uno de ellos visita lugares distintos —aunque estre-

chamente conectados— e irán mostrándote paisajes que forman parte de toda vida humana. Están concebidos para leerse en el orden en que te los presento, pero puedes revisar las diferentes secciones según creas que se adaptan a lo que puedas necesitar en cada momento de tu viaje. Así, encontrarás palabras que apelen a lo que estás viviendo ahora y otras que podrían servirte más adelante o que te ayudarán a entender a quienes te rodean y sus circunstancias. Mi objetivo es compartir contigo muchas de las cosas que aprendí acompañando a tantas y tantas personas que me confiaron sus inquietudes en los momentos más difíciles. A ellas, por supuesto, quisiera enviarles mi agradecimiento y respeto.

En los capítulos de la primera parte te explicaré qué es la ansiedad y las diferencias que existen entre esta y otras emociones que a veces puedes experimentar, incluso simultáneamente, fundiéndose en un sentimiento cuyos matices no son fáciles de identificar. También me detendré en los mitos y equívocos que continúan presentes en nuestra sociedad, y sobre cómo estos pueden limitar la vida de quienes padecen ansiedad. Tratar este asunto es crucial, pues probablemente has tomado la decisión de leer este libro tras librar muchas y muy duras batallas contra tus síntomas y ahora albergas la sensación de que nada funcionará. Mi objetivo es mostrarte un enfoque diferente, una mirada menos punitiva para todo lo que estás viviendo.

En la segunda parte te enseñaré a reconocer la ansiedad, dado que no siempre es fácil ni es algo que todos vivamos de la misma forma. Te contaré cómo son sus tres caras (cognitiva, fisiológica y motora) y te ofreceré claves para que sepas cómo se expresa en tu caso concreto. Con ello expandirás tu conocimiento sobre la ansiedad, lo cual posee en sí mismo gran valor, y además tendrás una referencia para escoger (llegado el momento) las técnicas que te

sean más útiles. Y es que no es lo mismo permanecer todo el tiempo preocupado que sufrir ataques de pánico repentinos, o incluso que ocurran ambas cosas a la vez. Aquí aprenderás cómo interactúan tus pensamientos, tus sensaciones, tus emociones y tus conductas cuando vives con ansiedad. Tendrás, por tanto, una visión privilegiada de qué ocurre dentro de ti y de cómo encajan las piezas del puzle que tratas de resolver.

Una vez que hayas concretado los conceptos clave y reflexionado sobre cuál es tu perfil de ansiedad, en la tercera parte llegará el momento de explorar una de las muchas preguntas que quizá ya te hayas hecho: ¿cuál es el motivo de que me sienta así? En estos capítulos descubrirás cosas interesantes y a veces inesperadas. La primera será que la ansiedad no tiene una única causa, sino muchas, y la segunda es que tu forma de interpretar las experiencias puede estar en los cimientos del problema. Aprenderás sobre los orígenes de la ansiedad y entenderás por qué todos, sin excepción, podemos pensar de manera irracional algunas veces. Además, también descubrirás situaciones en las que puedes sentir ansiedad, ahondaré en sus características más concretas y te proporcionaré ejemplos con los que puedas identificarte. Por último, repasaré contigo todo lo que puede ayudarte a minimizar el riesgo de que tus síntomas degeneren en un trastorno propiamente dicho.

En la cuarta parte caminaremos juntos por los parajes más áridos de la ansiedad. Primero veremos cuáles pueden ser sus consecuencias, esto es, las piedras en el camino que más frecuentemente tendrás que sortear. Te hablaré de tristeza, de soledad, de incomprensión, de tensión física, de insomnio, de problemas sexuales, de desesperanza e incluso del cuestionamiento del sentido de la propia vida. Después te contaré cuáles son los trastornos ansiosos que podemos padecer, de forma que tengas capacidad para reco-

nocerlos en caso de que estuvieras atravesando uno de ellos. Aunque puedes aprender a *conversar* de manera constructiva con tu ansiedad, también puede complicarse y hacértelo pasar realmente mal. Aquí entenderás los mecanismos por los que esto puede ocurrirte y desarrollarás un conocimiento más profundo para leer, con perspectiva abierta y esperanzadora, el último de los bloques.

Tanto si padeces un trastorno de ansiedad como si percibes que esta empieza a condicionar de alguna forma tu vida, conocer cuáles son las técnicas más útiles para combatirla te abrirá las puertas a un nuevo universo de posibilidades. Y este es, precisamente, el contenido de la última parte del libro. Primero te hablaré de la naturaleza benigna de la ansiedad cuando su intensidad está dentro de los límites tolerables, y de los psicofármacos que se recetan para el tratamiento de los trastornos ansiosos; después nos adentraremos en las técnicas de relajación, la atención plena, el debate de los pensamientos irracionales que te provocan ansiedad, la descatastrofización, las estrategias para solucionar los problemas, la gestión eficiente del tiempo que dedicas a preocuparte, la escritura emocional, la aceptación incondicional de quién eres y la revisión de tu trayectoria vital. Todos estos procedimientos cuentan con amplia evidencia científica y complementan lo que habrás aprendido en las páginas anteriores. Estoy seguro de que te resultarán muy interesantes y de que te ayudarán muchísimo.

¡Empezamos!