

¿Por qué
Nadie
Me
Lo
Dijo
Antes?



Herramientas
psicológicas
para superar
los Altibajos
del día a día

DRA. JULIE SMITH

DIANA

DRA. JULIE SMITH

¿POR QUÉ NADIE ME LO DIJO ANTES?

Herramientas psicológicas para superar
los altibajos del día a día

Autoconocimiento

DIANA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

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

Título original: *Why Has Nobody Told Me This Before?*

Primera edición: junio de 2022

© Dr Julie Smith, 2022

Michael Joseph es un sello del grupo Penguin Random House y sus datos de contacto se pueden encontrar en global.penguinrandomhouse.com

Publicado por acuerdo con Rachel Mills Literary Ltd.Co.

El derecho moral de la autora ha sido asegurado.

La Figura 1 está adaptada del siguiente trabajo: *Cognitive Behaviour Therapy for Acute Inpatient Mental Health Units: Working with Clients, Staff and the Milieu*, Isabel Clarke y Hannah Wilson, eds., © 2009 Routledge.

Reproducido con permiso de Taylor & Francis Group.

Se ha hecho todo lo posible para localizar a los titulares de los derechos de autor y obtener su permiso para el uso de material protegido por derechos de autor. El editor se disculpa por cualquier error u omisión y agradecería si se le notificará cualquier corrección que deba incorporarse en futuras reimpresiones o ediciones de este libro.

© de la traducción, Montserrat Asensio Fernández, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

ISBN 978-84-1119-014-5

Depósito legal: B. 8.702-2022

Maquetación: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Liberdúplex, S. L.

Impreso en España – *Printed in Spain*

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

SUMARIO

Introducción	11
------------------------	----

Parte I. Sobre la oscuridad

1. Entender el estado de ánimo depresivo	21
2. Trampas del estado de ánimo a las que prestar atención	31
3. Cosas que ayudan	43
4. Cómo transformar un mal día en un día mejor	53
5. Sentar las bases	61

Parte II. Sobre la motivación

6. Entender la motivación	75
7. Cómo cultivar la motivación	79
8. Cómo obligarnos a hacer algo que no nos apetece	89
9. Cambios vitales importantes. ¿Por dónde empezar?.	99

Parte III. Sobre el dolor emocional

10. ¡Haz que desaparezca!	105
11. Qué hacer con las emociones	111
12. Aprovechar el poder de la palabra	119
13. Cómo ayudar a los demás	125

Parte IV. Sobre el duelo y la pena

14. Entender el duelo	131
15. Las fases del duelo	135
16. Las tareas del duelo	141
17. Los pilares de la fuerza	149

Parte V. Sobre la inseguridad

18. Gestionar las críticas y la desaprobación	155
19. La clave para desarrollar seguridad en uno mismo	165
20. No somos nuestros errores	175
21. Ser suficiente	181

Parte VI. Sobre el miedo

22. ¡Quiero que la ansiedad desaparezca!	191
23. Cosas que intensifican la ansiedad	197
24. Cómo calmar la ansiedad al instante	201
25. Qué hacer con los pensamientos ansiógenos	205
26. El miedo a lo inevitable	221

Parte VII. Sobre el estrés

27. ¿En qué se diferencian el estrés y la ansiedad?	231
28. Por qué reducir el estrés no es la única respuesta	235
29. Cuando el estrés bueno se vuelve malo	239
30. Cómo conseguir que el estrés vaya a nuestro favor	245
31. Afrontar el estrés cuando es importante hacerlo	257

Parte VIII. Sobre una vida con sentido

32. El problema con «lo único que quiero es ser feliz»	271
33. Cómo saber qué nos importa	277
34. Cómo crear una vida con sentido	285

35. Relaciones	289
36. Cuándo buscar ayuda	307
Herramientas adicionales	311
Agradecimientos	317
Notas	319
Bibliografía	327
Recursos	337
Índice analítico y de nombres	339

Sobre la oscuridad

Entender el estado de ánimo depresivo

Todo el mundo tiene días malos.

Todo el mundo.

Sin embargo, todos diferimos en la frecuencia con la que tenemos un mal día y en la severidad del malestar emocional que sentimos.

Una de las cosas de las que me he dado cuenta durante mis años como psicóloga es de que son muchas las personas que sufren como consecuencia de un estado de ánimo depresivo, pero nunca dicen ni una palabra al respecto. Ni sus amigos ni sus familiares tienen ni idea de lo que les pasa. Lo esconden, lo reprimen y se centran en cumplir lo que se espera de ellas.

Sienten que hacen algo mal. Se comparan con personas que aparentemente lo tienen todo siempre controlado. Con personas que siempre sonríen y que parecen estar eternamente llenas de energía.

Creen que hay personas que, sencillamente, son así y que la felicidad tiene que ver con el tipo de personalidad de cada uno, que es algo que se tiene o no se tiene.

Si pensamos que el estado de ánimo depresivo es puramente un defecto del cerebro, creemos que es imposible cambiarlo, por lo que nos centraremos en ocultarlo en vez de en trabajarlo. Nos pasaremos el día haciendo todo lo que se supone que hemos de

hacer, sonriendo a quien tenemos que sonreír y, mientras, nos sentiremos algo vacíos y aplastados por ese estado de ánimo depresivo. No disfrutaremos de las cosas como nos dicen que deberíamos disfrutar.

Detente un momento y fíjate en tu temperatura corporal. Quizás estés perfectamente bien o quizás tengas frío o calor. Aunque las fluctuaciones en el frío o el calor que percibes podrían ser signos de infección o enfermedad, es igualmente posible que no sean más que señales del entorno. Quizás te hayas olvidado la chaqueta, que normalmente te basta para protegerte del frío. O quizás el cielo se haya nublado de repente y haya empezado a llover. Quizás tengas hambre o sed. Cuando corres para atrapar el autobús, notas calor. El entorno afecta a la temperatura corporal, tanto interna como externa, y nosotros también podemos influir en ella. Con el estado de ánimo sucede lo mismo. Es muy posible que el estado de ánimo depresivo se deba a varios factores tanto del mundo interior como del exterior, y cuando entendemos esas influencias, podemos usar ese conocimiento para dirigir el estado de ánimo en la dirección que más nos convenga. A veces basta con ponernos otra prenda de ropa y correr para coger el autobús. En otras ocasiones necesitamos algo distinto.

La ciencia confirma algo que muchas personas descubren durante la terapia y es que nuestra capacidad para influir en las emociones es mucho mayor de lo que sospechábamos.

Esto significa que podemos trabajar en nuestro bienestar y tomar las riendas de nuestra salud emocional. Significa que el estado de ánimo no es fijo y que no define quiénes somos. Es una sensación que experimentamos.

Esto no quiere decir que podamos erradicar el estado de ánimo depresivo o la depresión. La vida nos presenta dificultades, dolor y pérdidas que afectan necesariamente a nuestra salud mental y física. Sin embargo, sí que podemos ir creando una caja de herramientas con estrategias que nos ayuden a afrontar las dificultades. Cuanto

más practiquemos con ellas, mejor se nos dará su manejo. Así, cuando la vida nos arroje problemas que hundan nuestro estado de ánimo, tendremos algo a lo que recurrir.

Los conceptos y las habilidades que presenta este libro son para todo el mundo. Las investigaciones demuestran que son útiles para las personas con depresión, aunque no son un fármaco regulado para el que necesites una receta, sino habilidades para la vida. Son herramientas que todos podemos usar a medida que avanzamos por la vida y experimentamos fluctuaciones en el estado de ánimo, ya sean grandes o pequeñas. Para las personas con una enfermedad mental severa y prolongada, lo óptimo siempre es aprender estas habilidades nuevas con la ayuda de un profesional.

CÓMO SE GENERAN LAS EMOCIONES

Estoy dormida e inmersa en un estado de felicidad pura. Entonces, la alarma del despertador me perfora el tímpano. Es demasiado fuerte y detesto la melodía. Envía una descarga que reverbera por todo mi cuerpo y para la que no estoy preparada. Pulso el botón de los «cinco minutos más» y me vuelvo a tumbar. Me duele la cabeza y estoy irritada. Vuelvo a pulsar el botón que me da cinco minutos más. Si no nos levantamos pronto, los niños llegarán tarde a clase. Me tengo que preparar para la reunión. Cierro los ojos y veo la lista de tareas pendientes que me aguarda en el escritorio de la oficina. Miedo. Irritación. Agotamiento. No quiero que sea hoy.

«¿Acaso es esto un estado de ánimo depresivo? ¿Lo ha generado mi cerebro? ¿Por qué me he despertado así?» Rebobinemos. Ayer por la noche me acosté tarde porque me quedé trabajando. Para cuando me pude meter en la cama, estaba tan cansada que no bajé a la cocina a por un vaso de agua. Luego, el bebé se despertó dos veces por la noche. He dormido poco y estoy deshidratada. La

alarma me ha despertado en pleno sueño profundo y ha hecho que las hormonas de estrés salgan disparadas hacia todos los rincones del cuerpo mientras me despertaba. El corazón ha empezado a latir con fuerza y he sentido algo parecido al estrés.

Cada una de esas señales envía información al cerebro. Le transmiten que no estoy bien. Así que este empieza a buscar motivos que expliquen por qué. Y quien busca encuentra. Por lo tanto, mi malestar físico, consecuencia de la falta de sueño y la deshidratación, ha contribuido a que me despierte baja de ánimo.

El estado de ánimo depresivo no siempre obedece a una posible deshidratación. Es esencial que recordemos que, en lo que respecta al estado de ánimo, no todo está en la mente. También influye el estado en que se encuentra tu cuerpo, tus relaciones, tu pasado y tu presente, tu estilo de vida y tus hábitos. Influye todo lo que hacemos y no hacemos, lo que comemos y lo que pensamos, los movimientos que hacemos y los recuerdos que albergamos. Cómo nos sentimos no es simplemente obra del cerebro.

El cerebro intenta entender lo que sucede en cada momento, pero cuenta con una información limitada para ello. Recibe información del cuerpo (por ejemplo, la frecuencia cardíaca, la respiración, la presión arterial, las hormonas, etcétera), de los sentidos (lo que vemos, oímos, tocamos, saboreamos y olemos), de lo que hacemos y de lo que pensamos. Entonces, une toda esa información a recuerdos de situaciones pasadas en las que hemos sentido algo parecido y hace una sugerencia, una suposición acerca de lo que sucede y de lo que hemos de hacer al respecto. Esa suposición se puede manifestar como una emoción o como una fluctuación en el estado de ánimo. A su vez, el sentido que le demos a la emoción y cómo respondamos a ella enviará información al cuerpo y a la mente acerca de qué hacer a continuación.¹ Es decir, cuando se trata de cambiar el estado de ánimo, los ingredientes que entran determinan lo que sale.

UNA CARRETERA DE DOBLE SENTIDO

Muchos libros de autoayuda nos instan a mejorar la actitud o la manera de pensar. Nos dicen que si cambiamos lo que pensamos, cambiaremos lo que sentimos. Sin embargo, con mucha frecuencia obvian algo crucial. Las cosas no acaban ahí. La relación es bidireccional. Cómo nos sentimos influye también en el tipo de pensamientos que pueden aparecer en nuestra mente y nos hace más vulnerables a experimentar pensamientos negativos y autocríticos. Incluso aunque sepamos que nuestros patrones de pensamiento no nos ayudan, cuando nos encontramos mal, es sumamente difícil pensar de otra manera, y aún lo es más ceñirnos a la norma de tener «solo pensamientos positivos», como suelen sugerir las redes sociales. Que tengamos pensamientos negativos no significa que estuvieran ahí primero y que sean la causa de nuestro bajo estado de ánimo. Por eso, cambiar la manera de pensar no es la única solución.

Nuestra forma de pensar no lo es todo, ya que todo lo que hacemos o dejamos de hacer también tiene mucho que ver con cómo nos sentimos. Cuando nos encontramos mal, lo que queremos es escondernos y punto. Y como no nos apetece hacer nada de lo que normalmente disfrutamos haciendo, pues no lo hacemos. Sin embargo, desconectar de ello durante demasiado tiempo solo consigue que nos sintamos peor. Este círculo vicioso también es aplicable al estado físico. Imagina que llevas unas semanas de mucho ajetreo y no has tenido tiempo de hacer deporte. Estás cansado y bajo de ánimo, así que lo último que quieres es ponerte a hacer deporte. Cuanto más evitas el ejercicio físico, más aletargado y bajo de energía te sientes. Cuando estás bajo de energía, la probabilidad de que hagas ejercicio se reduce y el estado de ánimo empeora. El estado de ánimo depresivo nos insta a que hagamos precisamente las cosas que nos hundan más.

Caer en este círculo vicioso es muy fácil, porque los distintos

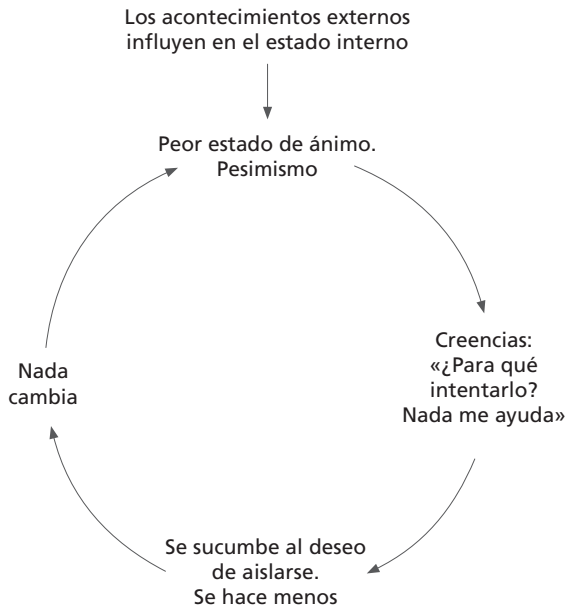


Figura 1: La espiral descendente del estado de ánimo depresivo. Unos días con un bajo estado de ánimo pueden devenir en depresión. Romper el ciclo es más sencillo si lo reconocemos pronto y tomamos medidas. Adaptado de Gilbert.²

aspectos de nuestra experiencia se influyen entre sí. Pero aunque esto explica de qué forma nos quedamos estancados, también nos muestra la salida.

La interacción de todos estos factores crea nuestra experiencia. Sin embargo, no experimentamos los pensamientos, las sensaciones corporales, las emociones y las conductas por separado. Lo experimentamos todo junto, como un todo. Identificarlos individualmente es difícil, porque son como hebras de mimbre entreteladas. Vemos el cesto entero. Por eso nos tenemos que habitar a destrenzarlo. Así es más fácil identificar los cambios que podríamos aplicar. La Figura 2, en la página siguiente, muestra una manera sencilla de descomponer la experiencia en sus distintos elementos.

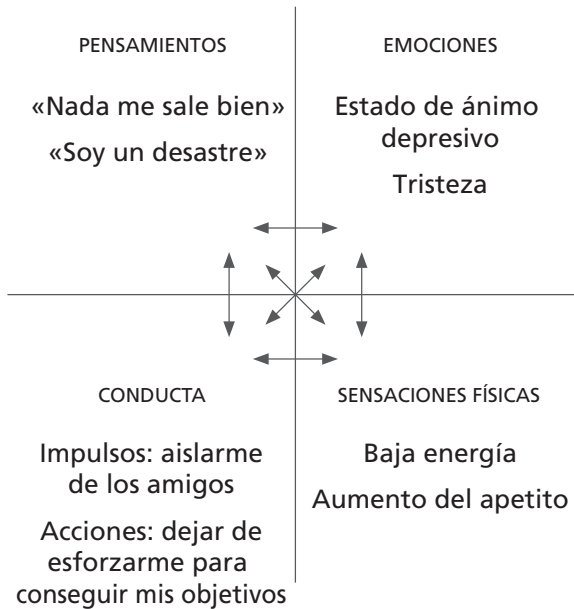


Figura 2: Dedicar tiempo a pensamientos negativos aumenta significativamente la probabilidad de tener un bajo estado de ánimo. Pero este estado de ánimo depresivo también nos hace más vulnerables a los pensamientos negativos. Esto explica por qué quedamos atrapados en ciclos de estados de ánimo depresivos. Sin embargo, también nos muestra la salida. Adaptado de Greenberger y Padesky.³

Cuando los desgranamos así, podemos empezar a reconocer no solo qué cosas hacemos que contribuyen a mantenernos estancados, sino también qué nos puede ayudar a salir de ahí.

La mayoría de las personas acuden a terapia sabiendo que se quieren sentir de otra manera. Tienen emociones desagradables (en ocasiones dolorosísimas) que quieren dejar de sentir o echan de menos emociones más enriquecedoras (como la alegría y la motivación) que les gustaría sentir con más frecuencia. No podemos pulsar un botón y generar las emociones que queremos sentir hoy. Pero sí sabemos que el modo en que nos sentimos está íntimamente relacionado con el estado de nuestro cuerpo, con los pensamientos a los

que dedicamos tiempo y con nuestra conducta. Esas son las partes de nuestra experiencia en las que sí podemos influir y que sí podemos cambiar. Dado que existe una comunicación bidireccional constante entre el cerebro, el cuerpo y el entorno, podemos usar esos elementos para influir en cómo nos sentimos.

POR DÓNDE EMPEZAR

El primer paso para empezar a entender y gestionar el estado de ánimo depresivo es ser consciente de cada uno de los aspectos de la experiencia. En otras palabras, detectarlos. La toma de conciencia comienza por echar la vista atrás. Repasamos el día y elegimos momentos que analizar en detalle. Entonces, a base de tiempo y de práctica, vamos adquiriendo la habilidad de detectar lo que sucede en cada momento. Y es ahí donde tenemos la oportunidad de cambiar las cosas.

En terapia, suelo preguntar a las personas que refieren un estado de ánimo depresivo en qué parte del cuerpo lo notan. A veces explican que están cansadas y aletargadas, o que han perdido el apetito. También se dan cuenta de que se encuentran mal porque tienen pensamientos del tipo: «Hoy no me apetece hacer nada. Soy una vaga. Así nunca tendré éxito. Soy un desastre». Es posible que sientan el impulso de esconderse en los aseos del trabajo durante un rato y echar un vistazo a las redes sociales.

Una vez que nos hemos familiarizado con lo que sucede en el cuerpo y en la mente, podemos ampliar esa conciencia y examinar lo que sucede en el entorno y en nuestras relaciones personales, así como el impacto que eso ejerce en nuestra experiencia interna y en nuestra conducta. Cuando lo hagas, invierte tiempo en entrar en detalles. «Cuando me siento así, ¿qué pienso?», «Cuando me siento así, ¿cómo está el cuerpo?», «¿Cómo estaba cuidando de mí en los días u horas previos a sentirme así?», «¿Es una emoción o es un ma-

lestar físico debido a una necesidad no satisfecha?». Hay muchísimas preguntas. Habrá ocasiones en que las respuestas serán evidentes. En otras, todo parecerá demasiado complejo. No pasa nada. Seguir explorando y escribiendo las experiencias te ayudará a tomar cada vez más conciencia de lo que te ayuda a estar mejor y de lo que te hace estar peor.

Caja de herramientas: Reflexiona sobre qué contribuye al estado de ánimo depresivo

Usa la formulación transversal (Figura 2, pág. 27) para practicar la habilidad de identificar los distintos aspectos de la experiencia, ya sean positivos o negativos. En la página 311 encontrarás una plantilla en blanco que puedes rellenar. Dedica diez minutos a reflexionar acerca de algún momento de la jornada. Quizás te des cuenta de que te resulta más fácil rellenar unas casillas que otras.

Reflexionar sobre situaciones ya pasadas te ayudará a adquirir gradualmente la habilidad de detectar cómo se relacionan los distintos elementos de la experiencia en el momento en que suceden.

Prueba esto

Responder a estas preguntas te ayudará a rellenar la plantilla. También las puedes usar como punto de partida para escribir en tu diario.

- ¿Qué ha sucedido justo antes del momento acerca del cual estás reflexionando?
- ¿Qué ha sucedido justo antes de que hayas detectado la emoción nueva?
- ¿Qué estabas pensando en ese momento?
- ¿En qué estabas centrando la atención?
- ¿Qué emociones estaban presentes?
- ¿En qué parte o partes del cuerpo las has sentido?
- ¿Qué otras sensaciones físicas has notado?

- ¿Qué impulsos han aparecido?
- ¿Has actuado basándote en ellos?
- En caso negativo, ¿qué has hecho en su lugar?
- ¿Cómo han influido esas acciones en las emociones?
- ¿Cómo han influido esas acciones en tus pensamientos y en tus creencias acerca de la situación?

Resumen del capítulo

- Es normal que el estado de ánimo fluctúe. Nadie está siempre contento. Sin embargo, tampoco tenemos por qué estar a merced de esos altibajos. Hay cosas que podemos hacer para encontrarnos mejor.
- Es más probable que el estado de ánimo depresivo refleje necesidades insatisfechas que un mal funcionamiento del cerebro.
- Cada momento de nuestras vidas se puede descomponer en los diversos aspectos que componen la experiencia.
- Estos aspectos se influyen entre sí. Esto explica por qué quedamos atascados en espirales descendentes de un bajo estado de ánimo o incluso en la depresión.
- Las emociones se construyen a partir de varios elementos sobre los que podemos influir.
- No podemos elegir directamente nuestras emociones y cambiarlas, aunque sí que podemos aprovechar lo que podemos controlar para cambiar cómo nos sentimos.
- La formulación transversal (Figura 2, pág. 27) nos ayuda a tomar conciencia de lo que afecta a nuestro estado de ánimo y nos mantiene atascados.