

Cambia tu
ansiosa-mente

Cristina Vidal Marsol

© *Cambia tu ansiosa-mente*, Cristina Vidal Marsol, 2021.

© de la portada, Cristina Vidal Marsol, 2021.

© de la corrección, David Pierre y Meritxell Terrón, 2021.

© de la maquetación, Meritxell Terrón, 2021.

Primera edición: enero de 2021

Rambla Ferran, 1, 5º 1º. Lleida.

www.centrep psico-lleida.es

info@centrep psico-lleida.es

Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna y por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación, en Internet o de fotocopia, sin permiso previo del editor o del autor. Todos los derechos reservados.

«De todos los conocimientos posibles, el más sabio y útil
es conocerse a sí mismo»,

William Shakespeare.

Tabla de contenido

1. INTRODUCCIÓN PARA MENTES INQUIETAS	9
2. ¿QUÉ ME PASA?.....	11
3. DE SOBREVIVIR A VIVIR: MECANISMOS DE DEFENSA.....	19
4. OBSERVA TU DIÁLOGO INTERNO	29
5. FUERA LA ANSIEDAD CULPOSA	37
6. AJUSTA TU BRÚJULA VITAL INTERNA.....	49
7. PINTA TU LIENZO EN BLANCO CADA DÍA.....	55
EPÍLOGO	61
AGRADECIMIENTOS.....	62
SOBRE LA AUTORA	63

1. Introducción para mentes inquietas

En el momento que publicamos este libro, vivimos en plena pandemia. Las demandas de atención psicológica por ansiedad se han triplicado durante los últimos seis meses. Un dato cierto y objetivo que podemos corroborar psicólogos y psiquiatras. Pero te voy a contar un secreto: antes de la pandemia, ¡ya no andábamos muy bien de salud mental, querido/a amigo/a!

Así es, nuestra sociedad ya vivía ansiosa-mente antes de que el coronavirus aterrizara en nuestras vidas y nos la complicara en múltiples aspectos.

La pandemia ha hecho saltar nuestros mecanismos de defensa por los aires. Como consecuencia, el mundo se detuvo para contener el contagio. Aparecieron la incertidumbre y el tiempo para pensar, un tiempo que hizo sentir más frágil a aquellas personas que se sostenían gracias a su cotidianidad. La cotidianidad se rompió y se liberó el malestar reprimido.

Así que, en realidad, la pandemia ha sido el desencadenante de la llamada «tercera ola mental», no la causa. Ha sido como el acelerador de un incendio. Un incendio que dejó quemaduras que sanar y mucho en lo que pensar.

Intuyo que si estás leyendo este libro es porque, probablemente, vives ansiosa-mente y por ello deseo dejarte claro que no pretendo sustituir la terapia que es posible que necesites, ya que todos deberíamos hacer trabajo

personal y acudir a un/a psicólogo/a en algún momento de nuestra vida. Y la pandemia nos lo ha puesto bien fácil para pensar en ello.

Con este libro pretendo contribuir a cuidar de tu salud emocional. ¿Cómo? Explicándote cómo funciona tu mente y tu cuerpo y así facilitarte herramientas prácticas (como el *mindfulness*) para que aprendas a vivir saboreando la vida. Porque la vida, como la comida, hay que saborearla, no engullirla.

También deseo *equiparte* para lo que vendrá. Como si fueras a realizar una expedición a un terreno desconocido y tuvieras que pensar qué te llevas. Por ejemplo: agua para no deshidratarte, alimentos ricos en proteína o un calzado adecuado por si el terreno es rocoso y empinado. ¿Que por qué? Porque la vida, como dijo Allen Saunders, es aquello que pasa cuando haces otros planes. Y a nosotros nos ha tocado vivir una pandemia mundial que nos plantea un futuro incierto, así que vamos a **ser más conscientes** sobre aquello que de verdad controlamos: nuestra mente.

¿Empezamos?

Nota: Los nombres utilizados en los ejemplos no son reales. También se han cambiado algunos datos para preservar la confidencialidad de las personas citadas.