

Matilda
Heindow

«Te identificarás
a la perfección»

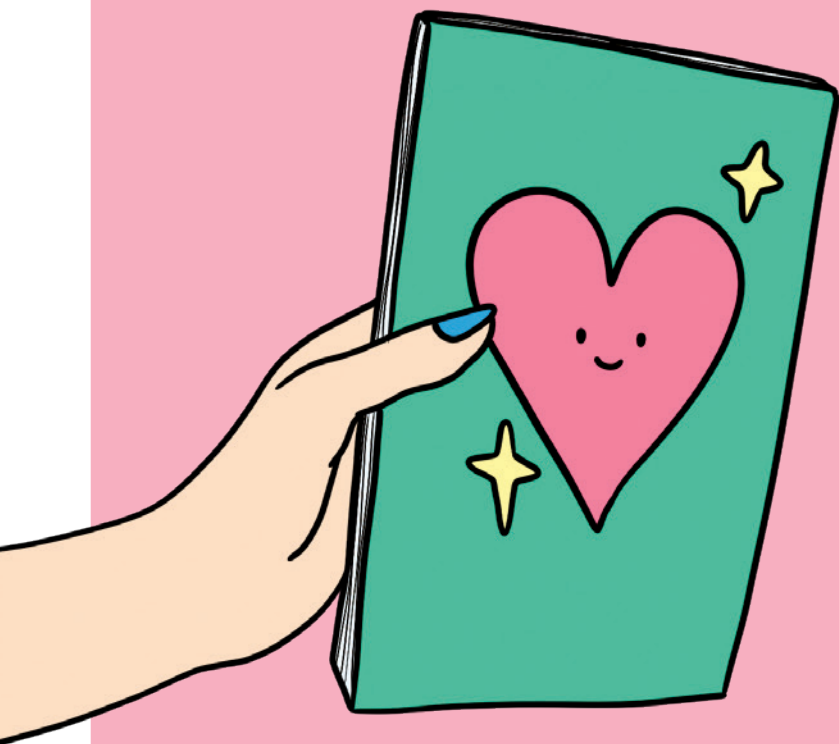
Dra. Julie Smith
@drjulie

El arte de sentirse mejor

Cómo mejoro
mi salud mental
(y tú también puedes)



OBERON



INTRODUCCIÓN: Este libro es para ti

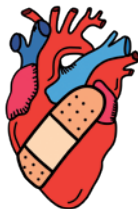
He escrito este libro para ti: sí, para ti. Quizá sea un regalo de alguien que te quiere, puede que sea un autorregalo. Quizá lo has escogido porque has batallado, o estás batallando en estos momentos, con tu salud mental, o quizá hace mucho tiempo que te sientes extraño contigo mismo. Con ilusión o sin ella, seas quien seas, sea lo que sea por lo que estás pasando, tienes una salud mental que cuidar, así que este libro es para ti.

En él relato mis batallas personales con la salud mental, desde el primer síntoma y la primera visita a terapia hasta el momento positivo en el que me encuentro en la actualidad: esta es una historia abierta de recuperación con altos y bajos, reveses y victorias y todo lo aprendido en el camino. Lo he escrito porque, aunque el mío es un caso frecuente, son pocas las personas que cuentan sus problemas de salud mental. Utilizo mi experiencia como punto de

partida para hablarte de la tuya y de posibles situaciones, pasadas, presentes y futuras. Quiero demostrarte que, aun en los momentos bajos, no estás solo en absoluto y, desde luego, no estás perdido. Los buenos momentos están por llegar.

En sus páginas cuento lo que he aprendido (y desaprendido) en este viaje. Comparto, por medio de imágenes y palabras, los consejos cosechados por el camino que me han permitido recuperarme, las herramientas de autocuidado que verdaderamente pueden funcionar, los mecanismos de defensa que pueden servirte de bote salvavidas en esa travesía hacia la recuperación y los nuevos horizontes que se abren cuando decides reencontrarte contigo mismo. En resumen, te cuento cómo he aprendido a vivir (no sólo a sobrevivir) para que saques de mi experiencia todo lo que te sea útil.

El libro trata temas delicados como el suicidio, el trauma y el duelo. No te sientas en la obligación de leer nada que pueda cargarte demasiado en estos momentos. He incluido esas secciones porque quiero contar la realidad que viví y creo que dichos temas no deberían ser tabú. Quedan a tu entera disposición, y las reconocerás porque vienen señaladas con este símbolo:



Te invito a que lo leas como mejor te venga, ya sea de principio a fin o explorando alguna sección que pueda ayudarte en un momento difícil en concreto. Los capítulos son breves y los he ilustrado con mis dibujos. Espero que tomes de ellos lo que necesites, cuando lo necesites. Te animo a que subrayes y escribas notas en las páginas que te resulten especialmente relevantes, préstaselo a algún amigo que no se haya sentido muy bien últimamente o tenlo a mano para los momentos de mayor necesidad. Me gustaría que le sacaras el mayor provecho tanto para ti como para tus seres queridos.

Espero que su lectura te sirva como recordatorio de que hay millones de personas que se sienten como tú y que existen cientos de formas de curarse. Mi mayor deseo es darte un poco de esperanza, independientemente de tus circunstancias, y que te sientas acompañado incluso cuando parece que el mundo se derrumba a tu alrededor. Los puntos de vista, consejos y trucos de estas páginas pueden ayudarte incluso cuando no tengas claro qué necesitas, o cuando no tengas suficiente energía para saber por dónde empezar. Usa el contenido que te venga bien y deja el resto para otro día.

Sobre todo, espero que este libro sirva para recordarte que debes cuidar tu salud mental y tratarte como un tesoro, porque lo eres.

SI TIENES PENSAMIENTOS SUICIDAS

Llama a los servicios de urgencia si necesitas ayuda de inmediato

Sal y siente el sol o el viento en tu piel e intenta conectar con el mundo que te rodea

Cuéntale a alguien lo que sientes: a un familiar, amigo o llama al teléfono de atención a la conducta suicida, por ejemplo

Controla la respiración y céntrate en tus sentidos para aterrizar tus pensamientos

Siéntate a escribir lo que sientes, puedes poner cosas que te gustan o que te gustaría hacer algún día o escribir una carta a tu yo del futuro

Prepárate algo rico de comer y beber, y ponte cómodo

Prueba alguna técnica de prevención de autolesiones, como romper algo en pedazos o darse una ducha fría

Llévalo minuto a minuto. Distráete y date algún incentivo cada cinco minutos



Intenta reconocer que todos los sentimientos, incluidos los suicidas, son casi siempre pasajeros

Aparta todo aquello que pudiera servirte para hacerte daño y dirígete a un lugar seguro

Desarrollar una mentalidad de crecimiento

El término «mentalidad de crecimiento» fue acuñado por Carol Dweck a mediados de la primera década del siglo XXI. Las personas con mentalidad de crecimiento tienen la convicción de que podemos evolucionar

y mejorar nuestras habilidades si nos esforzamos y nos cuidamos.

Del otro lado está la mentalidad fija, es decir, cuando creemos que

nuestros talentos y habilidades son estáticos y nos vemos limitados por las dificultades que se presentan. Las personas con mentalidad fija no pueden creer en su capacidad de lograr sus objetivos, y eso guarda relación con la indefensión aprendida: cuanto más convencidos estamos de que no podemos escapar a nuestra situación actual, más probable es que renunciemos a intentar salir

de ella por nuestra sensación de falta de control. Nos quedamos bloqueados; no escapamos ni siquiera pudiendo hacerlo, porque dejamos de creer en nuestras propias capacidades.

Tener una mentalidad de crecimiento puede ayudarnos a recordar que el fracaso no nos define, sólo nos informa del momento personal en el que nos encontramos y sirve como invitación a perseverar. Hay que aceptar los retos porque, tanto si los superamos como si no,

soy capaz de hacer cosas difíciles si me esfuerzo y persevero

no tengo que ser el mejor en algo para que justifique hacerlo

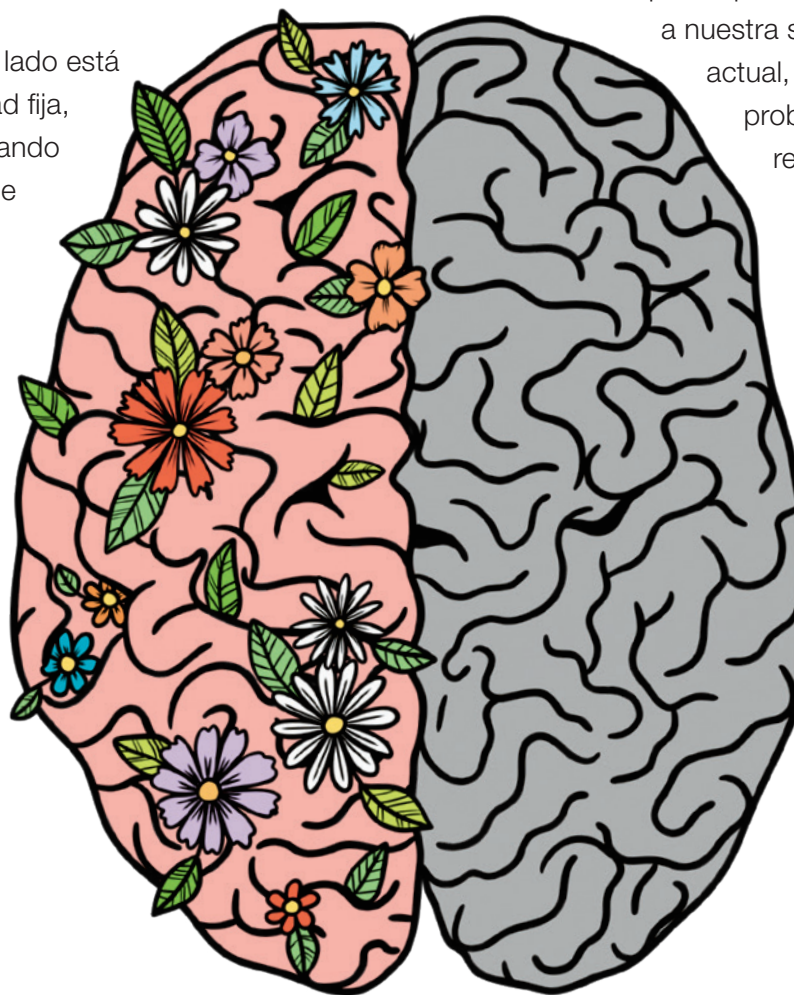
MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

el éxito de los demás es bueno e inspirador

puedo aprender del fracaso

si no lo consigo a la primera, puedo repetir

puedo aprender a hacer lo que quiera



no valgo para esto

MENTALIDAD FIJA

el fracaso demuestra que soy incapaz de lograr lo que quiero

el éxito de los demás evidencia mi fracaso

si no destaco, no vale la pena

mis habilidades son fijas

si no puedo hacerlo ahora, nunca podré

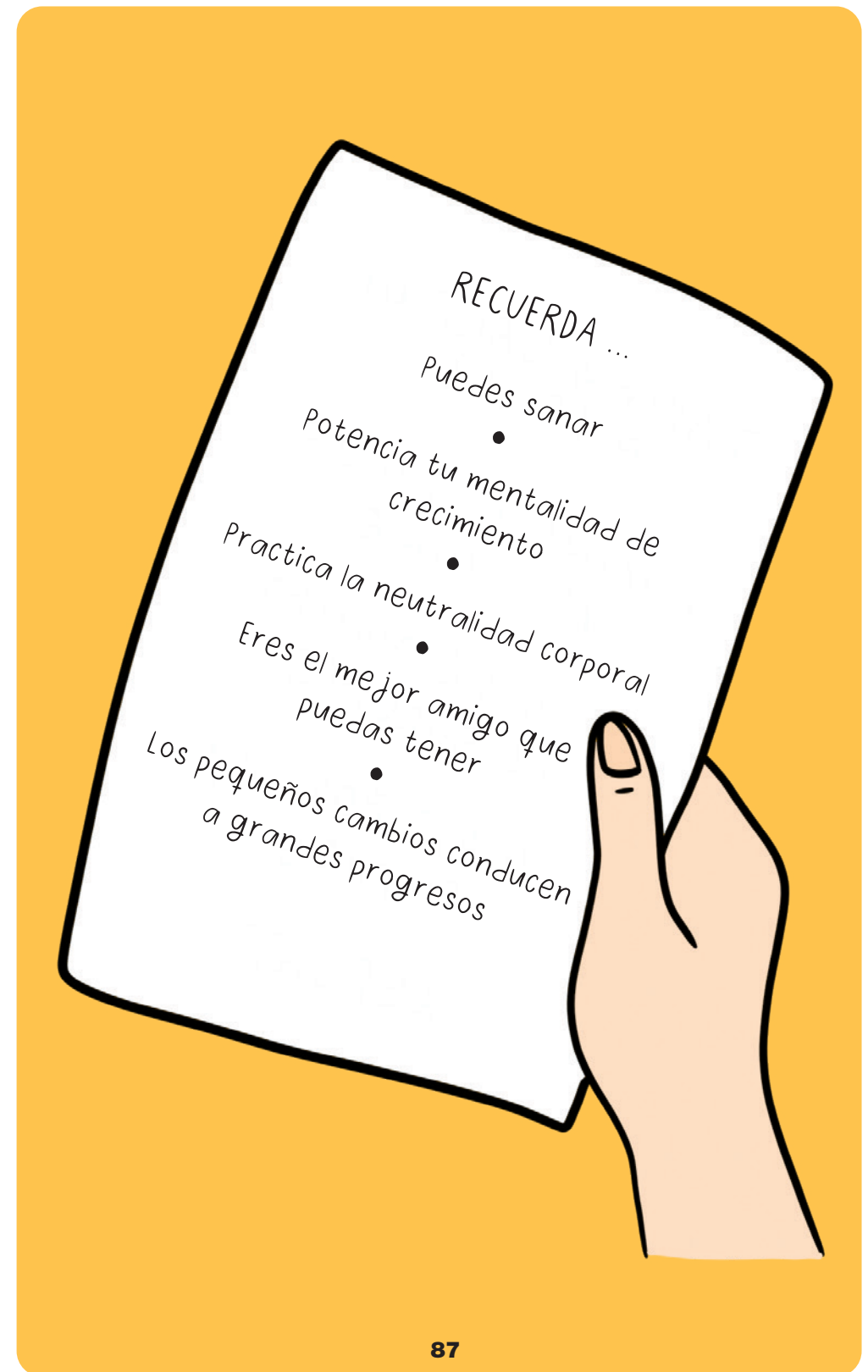
Te mereces todo el trabajo que te dediques

El principio del camino hacia la mejoría puede ser desalentador porque, a medida que nos abrimos para examinar y procesar los sentimientos internos y las tensiones externas, pueden aparecer muchos puntos de dolor. A veces, para empezar a sentirnos mejor hay que exponerse a la tristeza, el dolor y la rabia que teníamos reprimidos o enmascarados. La sensación puede ser la de estar en la línea de salida de una maratón y ver el largo camino que tienes por delante pensando: «No sé si puedo hacerlo, no sé si soy lo bastante fuerte, no me siento seguro en este momento». Pero en la maratón del sentirse mejor, no pasa nada por no correr, no pasa nada por dar pequeños pasos, por sentarse y hacer un descanso, por caminar de la mano de un amigo. No pasa nada por no llegar a la meta en el primer intento, ni en el segundo, ni en el tercero. Pero cada vez que lo intentes,

notarás que llegas cada vez más lejos, mientras tu mente desarrolla los músculos y la resistencia que necesitas para llegar a tu destino.

Los pequeños logros se van sumando para que el cambio sea notable. Cada hábito autodestructivo que aprendes a romper es un paso que te acerca a sentirte más en paz con tu realidad. Cada pensamiento negativo que neutralizas es un mensaje a tu crítico interior de que ya no le permites devorar tu felicidad. Cada esfuerzo consciente por reconciliarte contigo mismo es un recordatorio de que mereces amor y cariño. El cambio no se produce de la noche a la mañana.

Cuidar la salud mental siempre merece la pena, no importa en qué punto de tu trayectoria personal te encuentres. Tal como sucede con cualquier habilidad nueva que se aprende, requiere práctica diaria, tanto en los días buenos como en los malos.



CUANDO EJERCES LA AUTOCOMPASIÓN

reconoces la voz del crítico interior sin juzgarla, pero sin dejarte arrastrar por la rumiación negativa. procuras sustituir los pensamientos negativos por estímulos

pruebas alguna de las muchas meditaciones guiadas que hay en Internet

partes de tu situación actual y eres paciente. el progreso lleva tiempo y la autocompasión es una habilidad que puedes desarrollar durante toda tu vida

escribes un diario para procesar tus emociones, pero recuerdas dirigirte a ti mismo con cariño y no con dureza: no te juzgas por tus emociones o pensamientos

respetas tu espacio como ser humano, todos cometemos errores y tenemos cosas que afrontar. te das permiso para sentir sin tacharte de malo, defectuoso, vago, improductivo, etc.

te tratas como tratarías a un niño o a un amigo si estuviera mal o triste. ¿lo criticarías y culparías o lo consolarías y cuidarías?

consideras el momento de sufrimiento como lo que es: algo pasajero, parte del ser humano. Luego te preguntas qué necesitas oír y te lo dices

te das permiso para satisfacer tus propias necesidades! todo el mundo necesita recargar las pilas a veces

usas el sentido del tacto para relajarte y activar el sistema nervioso parasimpático: una mano en el corazón o un ligero apretón rodeándote con tus brazos

Busca el lado bueno de las cosas

Me resistí a la gratitud durante mucho tiempo. Aunque tenía mucho que agradecer: una familia cariñosa, estabilidad económica..., no tenía la capacidad mental suficiente para disfrutar de mis privilegios. La enfermedad mental tiende a impregnar incluso las partes más positivas de nuestras vidas, pone la negatividad en primer plano. Tanto que, cuando a uno le cuesta recordar la última vez que sintió verdadera alegría o satisfacción, hasta las personas alegres pueden producirnos rechazo. Pero la gratitud es importante, sobre todo cuando la vida se nos pone cuesta arriba, porque recordar todo lo bueno puede hacer que lo malo se sienta menos pesado, o menos prevalente. La gratitud no significa ignorar las cosas que nos parecen malas o difíciles, es un espacio para apreciar lo bueno, incluso los detalles. Son pequeñas semillas de alegría en medio de lo cotidiano.

¿Sientes suficiente gratitud por tu vida? Puedes valorarlo haciéndote preguntas como estas:

- Cuando miro el mundo, ¿identifico cosas por las que estoy agradecido?
- ¿Tengo momentos frecuentes de agradecimiento por cosas?
- Si hiciera una lista de cosas por las que estar agradecido, ¿sería una lista larga?
- ¿Sé apreciar los pequeños detalles de la vida?
- ¿Aumenta mi agradecimiento por la vida a medida que envejezco?

Si has respondido que no a muchas de las preguntas, tómalo como una señal para cultivar más la gratitud. Tu vida no tiene por qué ser perfecta ni fácil para aprender a practicar la gratitud. De hecho, el acto de dar las gracias puede hacer que la vida nos parezca más plena y significativa, lo que puede mejorar nuestro estado de ánimo general y nuestra visión de la vida.

La gratitud puede empezar con la atención plena. Simplemente observa el momento presente: mira a tu alrededor. Siente que habitas tu cuerpo: él te ha llevado

EL LADO BUENO DE MI ENFERMEDAD MENTAL

soy muy empática y comprensiva con los problemas de salud mental de otras personas

la enfermedad mental me hizo buscar información y aprender mucho sobre cómo mejorar, que puedo utilizar y compartir con los demás

soy mucho más fuerte gracias a lo que he vivido y me siento mejor preparada para afrontar los momentos difíciles

mis amigos se sienten cómodos contándome sus problemas porque yo me abro respecto a los míos

he conectado con otras personas que se identifican con mis problemas y entienden por lo que estoy pasando

compartir mi historia ha ayudado a otras personas a sentirse valoradas y menos solas, y a mí me ha ayudado a dar sentido a mi sufrimiento

después de haber pasado por momentos de mucha tristeza, he descubierto que aprecio profundamente los momentos de alegría y los celebraré cada vez que pueda

Mereces sentirte mejor

A todos nos cuesta mantener una actitud positiva a veces. En este libro, *El arte de sentirse mejor*, Matilda Heindow, ilustradora y autora de la célebre cuenta de Instagram @crazyheadcomics, hace un recorrido desde su primera terapia en momentos de dificultad hasta el día en que volvió a despertarse con alegría en el corazón, para enseñarnos las técnicas, herramientas y formas de pensar que realmente la ayudaron.

De la mano de este libro aprenderás a transformar tus pensamientos negativos y ponerlos de tu parte, reconocer los hábitos que te llevan a una espiral de negatividad y gestionar los sentimientos difíciles para dar cabida a otros más positivos. Además, te servirá de recordatorio de que debes cuidarte como a un tesoro, porque lo eres.



ISBN 978-84-415-4943-2



2360516

9 788441 549432

OBERON

www.oberonlibros.com