

APRENDE A GESTIONAR TUS EMOCIONES



LIZ FOSSLIE
MOLLIE WEST DUFFY

ENTIENDE LO QUE SIENTES
Y VIVE MEJOR

RBA

**APRENDE A
GESTIONAR
TUS
EMOCIONES**

LIZ FOSSLIE Y MOLLIE WEST DUFFY

APRENDE A GESTIONAR TUS EMOCIONES

ENTIENDE LO QUE SIENTES
Y VIVE MEJOR

Traducción de Ana García Novoa

RBA

Título original inglés: *Big Feelings*.

© del texto: Liz Fosslien y Mollie West Duffy, 2022.

© de las ilustraciones: Liz Fosslien, 2022.

© de la traducción: Anna García Novoa, 2023.

© de esta edición: RBA Libros y Publicaciones, S. L. U., 2023.

Avda. Diagonal, 189 - 08018 Barcelona.

rbalibros.com

Primera edición: octubre de 2023.

REF.: OBDO243

ISBN: 978-84-1132-514-1

EL TALLER DEL LLIBRE • REALIZACIÓN DE LA VERSIÓN DIGITAL

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

Todos los derechos reservados.

A NUESTROS LECTORES, QUE COMPARTIERON SUS EMOCIONES
Y SENTIMIENTOS MÁS DIFÍCILES CON NOSOTRAS.

CONTENIDO

<i>Introducción</i>	II
1. Incertidumbre	23
2. Comparación	57
3. Ira	87
4. <i>Burnout</i>	119
5. Perfeccionismo	159
6. Desesperación	189
7. Arrepentimiento	225
<i>Conclusión</i>	257
<i>Agradecimientos</i>	261
<i>Evaluación de los sentimientos abrumadores</i>	265
<i>Lista de recursos generales</i>	283
<i>Lista de recursos por capítulo</i>	287
<i>Notas</i>	293
<i>Índice analítico y de nombres</i>	321

INTRODUCCIÓN

Esta obra casi no ve la luz.

Presentamos por primera vez la idea de este libro en enero de 2020. Nuestro primer libro, *Ningún problema. Cómo gestionar las emociones en el trabajo*,* se publicó en febrero de 2019, pero, entretanto, las dos tuvimos que lidiar con algunas emociones muy duras, tanto en nuestros trabajos como en nuestra vida privada.

El suegro de Liz estaba perdiendo una batalla de diez años contra un cáncer recurrente, y ella acababa de cambiar a un puesto nuevo y más estresante en la empresa en la que trabajaba. Mollie se había mudado a la otra punta del país y se sentía aislada, pues era la única persona de su equipo que trabajaba de manera remota (antes de la pandemia de COVID-19). Las dos estábamos pasando también por problemas de salud: Liz sufría unos dolores en las muñecas y el cuello tan intensos que temía tener que acabar abandonando un trabajo en el que hacía un uso intensivo del ordenador; Mollie estaba padeciendo un dolor crónico que le provocó una larga y profunda depresión y, en ocasiones, pensamientos suicidas.

Y, sin embargo, ¿quiénes nos creíamos que éramos nosotras para estar deprimidas o ansiosas? Teníamos un seguro

* Publicado por RBA en 2022.

médico, acabábamos de publicar juntas un libro que había sido un superventas y ambas disfrutábamos de relaciones de pareja estables. Teníamos suerte. Así que hicimos todo lo que estuvo en nuestro poder para ponernos de nuevo en pie. Confiando en los seis años que nos habíamos pasado estudiando las emociones y el impacto que estas tienen en nuestras vidas, cada una de nosotras trató de salir adelante.

Pero, con todo, seguíamos sintiéndonos aniquiladas por nuestras emociones. A veces incluso parecía que nuestros esfuerzos eran contraproducentes. A Liz se le disparaba la ansiedad los sábados, cuando se tomaba el día libre de dispositivos electrónicos. Esos días no podía pensar en otra cosa que no fueran los correos electrónicos importantísimos que se estaba perdiendo y en la bandeja de entrada a rebosar que encontraría cuando volviera a conectarse. Y, cuando Mollie vio su dolor crónico descrito de su puño y letra en su diario, se sintió todavía más desesperanzada.

Éramos conscientes de que no éramos las únicas personas que habían pasado por dificultades, y queríamos averiguar qué era lo que a otros les había funcionado. Y fue así como se nos ocurrió escribir un libro que tratara de cómo manejar las emo-

ciones negativas. Los sentimientos abrumadores.

La primera vez que comentamos la idea de este libro a nuestros editores se mostraron escépticos. «¿A quién iría dirigido?», nos preguntó nuestro editor. «¿Estarán dispuestos a hablar de las emociones difíciles?». Y entonces estalló la pandemia de COVID-19, y quedó claro que un montón de gente estaba lidiando con

CÓMO SE VIVE
UN GRAN
PROBLEMA



emociones y sentimientos que la desbordaba y buscando a la vez no solo sentirse aliviada, sino también que la comprendieran. En junio de 2020 recibimos una llamada de nuestro editor: «¿Os acordáis de aquella idea vuestra de un libro sobre las emociones difíciles? Olvidad lo que dijimos entonces. Nos interesa».

A medida que avanzaba la pandemia, seguimos con lo que habíamos estado haciendo hasta entonces: impartir talleres para empresas sobre las emociones en el ámbito laboral (pero ahora de manera virtual). Nos dimos cuenta de que los participantes hacían diferentes preguntas: en vez de buscar consejos sobre cómo tener una buena reunión a solas con sus jefes, querían saber qué hacer ahora que sus vidas habían cambiado de manera drástica. «A la mitad de mi equipo lo despidieron la semana pasada», nos contó por correo electrónico una mujer después de una sesión. «Me siento inmensamente culpable por haberme librado. También me ocurre que ahora estoy haciendo el trabajo de tres personas. Me despierto ya exhausta por las mañanas. ¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?».

Todos estaban aterrorizados, por ellos mismos y por sus seres queridos. Querían saber cómo manejar la mezcla de sentimientos de pérdida, rabia y *burnout* que les resultaban tan amargos y que tanto les costaba digerir. Estaban ávidos de consejos sobre cómo lidiar con todo cuando los sentimientos abrumadores habían puesto su día a día patas arriba. De repente, todos hablábamos sobre los sentimientos difíciles que estábamos experimentando, tanto en casa como en el trabajo (que, para muchos, entonces, eran el mismo lugar).

Sin duda, en las últimas décadas las emociones difíciles se han vivido con menos vergüenza y secretismo, pero, a pesar de todo, en la cultura moderna, siguen estando rodeadas de un gran estigma. Los sentimientos abrumadores no se pueden borrar, siguen estando presentes por mucho que nos esforcemos por eliminarlos. Estar «bien» depende en gran medida de que aprendamos a convivir con ellos en lugar de que pretendamos librarnos de ellos. Y también de que seamos capaces

de reconocerlos en voz alta, ya que silenciarlos empeora la situación con creces.

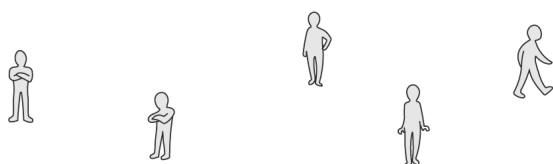
Para ser honestas, escribimos este libro para convencernos a nosotras mismas de que íbamos a estar bien. Queríamos hablar sobre nuestras batallas con la esperanza de que otros hicieran lo mismo, que tal vez pudiéramos aprender los unos de los otros. Estamos aquí para decirte que no estás solo, y también para ayudarte a descubrir cómo lidiar con las emociones y los sentimientos que te desbordan. Ojalá superar las emociones incómodas fuera tan fácil como leer una lista de consejos u organizar un paseo con un amigo. Eso sí que habría sido un libro fácil y corto de escribir. Pero la cosa fue más caótica y complicada, y en ocasiones lloramos mientras lo escribíamos. Pero ¡todo bien! Así que... respira hondo, que ahí vamos.

Este libro trata de lo que llamamos «sentimientos abrumadores»: incertidumbre, comparación, ira, *burnout*, perfeccionismo, desesperación y arrepentimiento. Estas siete emociones surgían una y otra vez en nuestras conversaciones con otras personas, y destacan de manera particular en el mundo moderno. También abordaremos el duelo y la vergüenza, aunque no con tanta profundidad, ya que existen excelentes libros que tratan estos temas (consulta «Recursos sobre la vergüenza y la culpa» en las páginas 289-290 y «Recursos sobre el duelo» en la página 291).

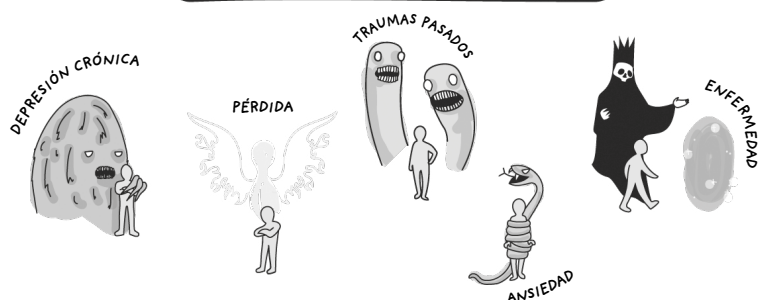
Empezamos entrevistando a psicólogos, terapeutas y académicos para que nos explicaran cómo navegar por las emociones difíciles. Además, hablamos con cientos de personas que habían leído nuestro primer libro y que nos seguían en las redes sociales. Nos llamó la atención la variedad de respuestas y el hecho de que, pese a las diferencias demográficas —como el origen cultural, la raza, el género y la orientación sexual—, todo el mundo parecía tener una versión de lo mismo: en el mundo de hoy, nos topamos con

emociones difíciles todo el tiempo. Y, cuando lo hacemos, a menudo nos sentimos atrapados, avergonzados y aislados. No nos han enseñado a reconocer los sentimientos desagradables, y mucho menos a comprenderlos y aprovecharlos de manera efectiva.

LO QUE VEMOS



LO QUE NO VEMOS



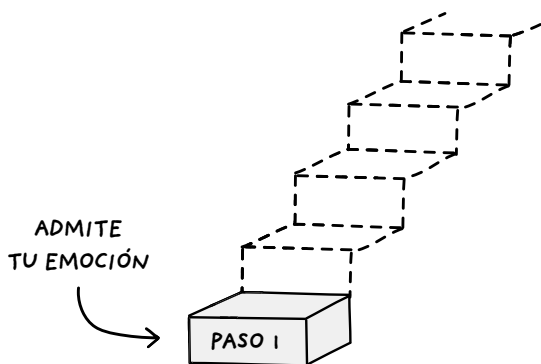
Así que, antes de que profundicemos en emociones y sentimientos abrumadores concretos, queremos desmentir tres mitos generalizados y dañinos sobre ellos.

El primero: los sentimientos abrumadores son «negativos». Desde muy pequeños, a la mayoría de nosotros se nos dice que sentirse mal es algo malo. En la primavera de 2021, como parte de la investigación para este libro, invitamos a los lectores a reali-

zar una encuesta sobre sus experiencias emocionales. Más de mil quinientas personas respondieron, y el 97 % aseguró que le habían descrito los sentimientos abrumadores como «malos» o «negativos».

Si bien los sentimientos abrumadores son incómodos, e incluso a veces pueden resultar insoportables, intrínsecamente no son positivos o negativos. Cuando nos tomamos el tiempo para comprenderlos, algunos de ellos —como la ira y el arrepentimiento— pueden ayudarnos. La ira puede impulsarnos a defender lo que importa. Y el arrepentimiento puede darnos una idea de cómo crear una vida llena de significado.

PASOS HACIA LA CURACIÓN



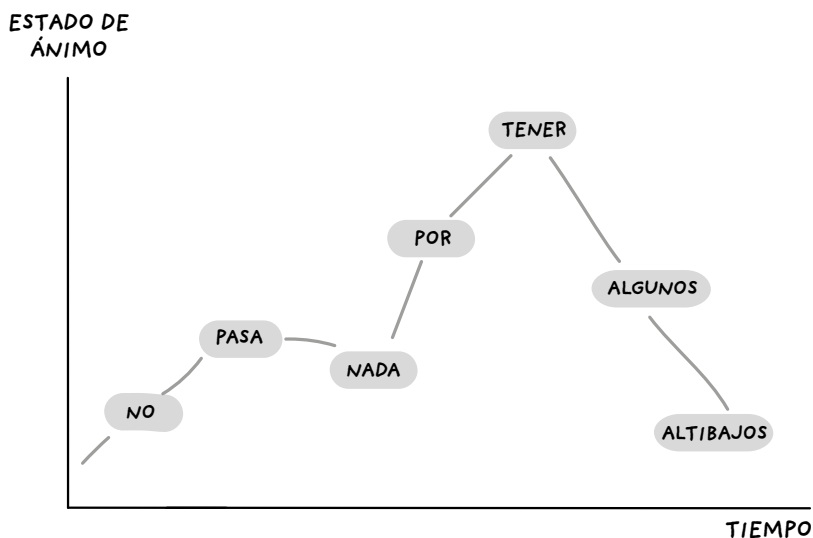
Cuando cambiamos la forma en la que nos relacionamos con los sentimientos abrumadores, les quitamos parte de su poder destructivo. Las investigaciones muestran que, cuando reconocemos y aceptamos lo que sentimos durante los momentos difíciles, empezamos a sentirnos mejor. Como lo expresó un titular de *The Washington Post*: «Sentirte mal por sentirte mal puede hacer que te sientas muy muy mal».¹

El segundo: debes ser lo suficientemente fuerte para pensar en la manera de librarte de las emociones difíciles. ¿Cuántas veces te habrán dicho «Tú solo concéntrate en lo positivo» o «¡Ánimo!»? «Este enfoque implacable en el esfuerzo individual y en la negación de que las circunstancias son importantes para la felicidad tiene un sabor ideológico», escribe la periodista Ruth Whippman en su libro *America the Anxious*.² «Y tal vez este enfoque filosófico no deba sorprendernos, dada la gran naturaleza conservadora de los patrocinadores financieros clave del movimiento académico de psicología positiva».

Tener pensamientos diferentes no garantiza que te vayas a sentir diferente. La vida es dura. Si llegamos a tener una vida suficientemente larga, veremos morir a alguno de nuestros seres queridos, experimentaremos dolor físico y tendremos que soportar situaciones que supondrán un enorme desafío para nosotros. En esos casos, puede que te derrumbes un poco, que tengas que dejar atrás una situación insana o buscar ayuda profesional. No pasa nada.

Resulta imposible también hablar de los sentimientos abrumadores sin tener en cuenta que el entorno importa. Y mucho. Si trabajas en un ambiente sexista o racista, tu salud mental se verá afectada. Si tu jefe te exige constantemente que hagas más y no puedes permitirte el lujo de renunciar a tu trabajo, es mucho más probable que acabes quemado. El psicólogo de la Universidad de Pensilvania, el doctor James Coyne, lo expresa sin rodeos: «La psicología positiva es principalmente para la gente blanca y rica».³

Y el tercero: eres el único que experimenta emociones y sentimientos abrumadores. En una encuesta que hicimos en 2021, el 99 % de las personas encuestadas dijeron que se habían enfrentado a alguna emoción o sentimiento abrumador durante el último mes, siendo los más comunes la incertidumbre, el *burnout* y el perfeccionismo. Las razones iban desde «plazos demasiado justos y exceso de trabajo» hasta «ando buscando lo que ga-



Hemos distinguido entre los siete sentimientos abrumadores (aunque, por lo general, no aparecen de forma aislada) porque es útil saber cómo manejar cada uno de ellos. De esta manera, cuando te encuentres desbordado por un sentimiento, sabrás mejor qué debes coger de tu caja de herramientas emocional. Los psicólogos denominan «granularidad emocional» a la capacidad de la persona de discriminar entre el amplio abanico de emociones, y este es el primer paso para lidiar con los sentimientos abrumadores. Numerosas investigaciones demuestran que la capacidad de identificar lo que sentimos mejora nuestro bienestar, nuestra salud física y nuestra satisfacción con la vida.

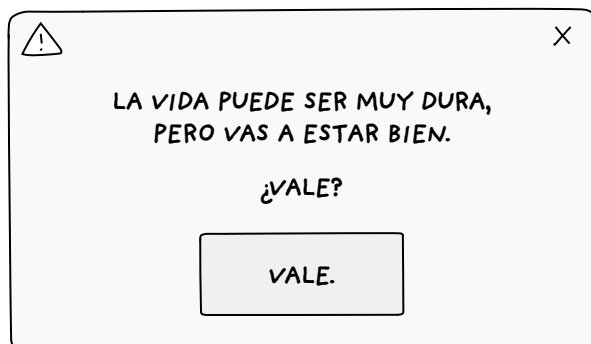
Así que he aquí nuestra promesa. En este libro haremos lo siguiente:

- **Examinaremos minuciosamente los siete sentimientos abrumadores del mundo moderno:** incertidumbre, comparación, ira, *burnout*, perfeccionismo, desesperación y arrepentimiento.
- **Te ofreceremos herramientas para que lidies mejor con estas**

emociones, aprendas de ellas y comiences el proceso de recuperación.

- **Olvídate de que existe una solución única para todo el mundo.** En su lugar, ofreceremos una variedad de consejos para que encuentres el que mejor te funcione.
- **Contaremos nuestras propias experiencias y compartiremos las historias** de muchas personas para normalizar los sentimientos abrumadores.
- **No trivializaremos la influencia del entorno.**
- **Te ayudaremos a comprender para qué sirven estas emociones** y a comunicar de manera efectiva tus sentimientos a los demás.
- **Te empoderaremos para que seas capaz de ayudar a otras personas** que puedan estar experimentando emociones y sentimientos abrumadores.

El objetivo de este libro es ser útil para una gran mayoría sin olvidarnos de las formas en que nuestras emociones se ven afectadas por los roles y las identidades sociales que tenemos. Si bien nosotras (Liz y Mollie) tenemos diferentes emociones y tendencias emocionales, ambas somos mujeres estadounidenses blancas de poco más de treinta años que, casi con seguridad, tenemos puntos ciegos. Hemos combinado nuestras propias experiencias con las historias de una amplia gama de



lectores para describir el mayor número de experiencias posible y demostrar que los sentimientos abrumadores tienen muchos más elementos en común de lo que podíamos pensar en un inicio.

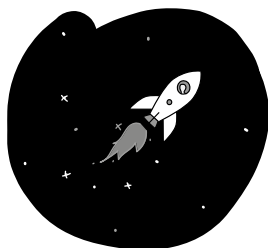
Esperamos que encuentres consejos e historias que resuenen contigo y que hagan que no te sientas tan solo cuando tengas emociones y sentimientos abrumadores. «Hay dos tipos de personas que no experimentan emociones dolorosas como la ansiedad o la decepción, la tristeza o la envidia», escribe el psicólogo Tal Ben-Shahar. «Los psicópatas y los muertos».⁴

1

INCERTIDUMBRE

Todo va bien, y estoy bien. Todo es
una mierda, y estoy bien.

JERRY COLONNA



LIZ: El primer dolor de cabeza me golpeó como un martillo neumático. Llegué dando tumbos hasta el cuarto de baño, mareada y con arcadas. Una semana después, con el segundo, tuve que ir directamente al hospital de urgencias. Después de una batería de analíticas de sangre y otras pruebas, los médicos descartaron una lista de dolencias aterradoras (embolia pulmonar, aneurisma cerebral, tumor) y me clasificaron como un misterio médico.

Tener que dar con un diagnóstico médico es algo insoportable. «No te preocupes hasta que tengas algo de qué preocuparte», me recomendó un compañero de trabajo. Pero la realidad era que estaba preocupada todo el tiempo. En algunos momentos pensaba en el peor de los resultados y en otros me sentía como una histérica. ¿Me estaba muriendo? ¿O no tenía absolutamente nada?

Así me pasé unos cuantos meses. Iba de un neurólogo a otro; me vieron especialistas del oído, la nariz y la garganta, y oftalmólogos. Hubo un neurólogo que me puso treinta y seis inyecciones de bótox en la cabeza, los hombros y la espalda para evitar que los neurotransmisores enviaran señales de dolor a mi cerebro. Un oftalmólogo era de la opinión de que los músculos alrededor de mis ojos podían estar inflamados y me recetó un medicamento con esteroides que me disparó la presión arterial e hizo que mis mejillas se tiñeran de un color rosa oscuro.

Y, entonces, un internista me sugirió que tenía un caso atípico de migraña y me recetó una dosis masiva de Topamax, un medicamento antiepiléptico. El ruido metálico que me martilleaba el cráneo por fin se calmó, pero los efectos secundarios del medicamento me dejaron igual de mal. Exploté emocionalmente. Una tarde,

me subí al tren L en Chicago y caí en las garras del peor ataque de pánico que jamás haya experimentado. Me agarré a una barra que colgaba del techo del vagón. Cuando las puertas del tren se abrieron de nuevo, me arrastré hasta el centro comercial de la estación y meforcé a poner un pie delante del otro hasta que conseguí llegar a mi apartamento. Me pasé el resto del día metida en la cama, conmocionada y avergonzada.

Por la mañana, vacié el bote de pastillas por el retrete. Se acabó el Topamax.

No sabía que dejar de tomar medicamentos con receta así, de golpe, puede poner tu vida en peligro.

A las cuatro en punto de la tarde del día siguiente, mi corazón dio un vuelco. Me las arreglé para llegar al vestíbulo de mi edificio antes de desmayarme. Cuando recobré el conocimiento, estaba atada a una camilla en la parte trasera de una ambulancia. El rostro de una enfermera nadaba ante mis ojos. Me dijo que mis padres venían de camino.

«¿Voy a morir?», le pregunté. Sentí un hormigueo de terror en la nuca cuando la oscuridad me volvió a nublar la visión.

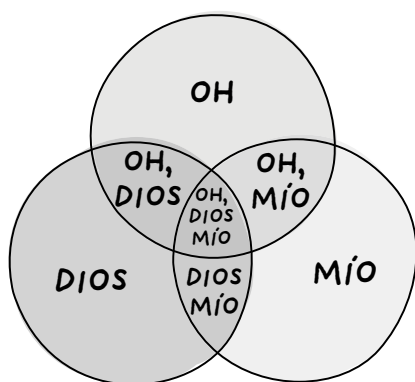
La enfermera miró la línea irregular que se dibujaba en un monitor cercano. «No lo sé», respondió.

«No quiero morir antes de que llegue mi madre», traté de decirle, pero ya no pude articular palabra. Entonces, todo se volvió negro.

«Este es un período de incertidumbre radical, en un orden de magnitud mayor que cualquier cosa a la que estemos acostumbrados», dijo Adam Tooze, historiador de la Universidad de Columbia, en abril de 2020.¹ En octubre de ese mismo año, un titular de *The New York Times* rezaba «¿Despierto a las tres de la mañana? Nosotros también».² El mismo año, los artículos más populares de la *Harvard Business Review* trataban sobre cómo navegar en tiempos turbulentos y llorar la pérdida de un futuro asegurado.

Como *millennials* —«la nueva generación perdida», según *The Atlantic*—,³ nosotras, Liz y Mollie, hemos vivido tres grandes recesiones económicas, hemos estado en cuarentena durante más de un año por una pandemia mundial y una devastadora temporada de incendios forestales en California, y los planes de jubilación (por no hablar de las pensiones) nos parecen una auténtica reliquia del pasado. Creemos que formamos parte del grupo de las personas afortunadas, pero, con todo, nos sentimos abrumadas por la incertidumbre.

LA VIDA MODERNA EN
UN DIAGRAMA DE VENN



Los psicólogos que estudian el estrés han identificado tres factores principales que nos hacen sentir mal: la falta de control, la imprevisibilidad y la percepción de que las cosas van a peor.⁴ Dicho de otro modo: la incertidumbre.

En este capítulo, vamos a deconstruir la incertidumbre y la emoción que hay en su núcleo: la ansiedad.⁵ Pero aclaremos algunas definiciones antes de continuar:

- La **ansiedad** es un malestar generalizado debido a un resultado incierto. Nos sentimos ansiosos cuando no esta-

mos seguros de cómo van a interferir en nuestras vidas los acontecimientos de fuerza mayor.

- El **miedo** sucede cuando creemos que va a pasar algo (como que se nos trabe la lengua durante una presentación importante o que fallezca un ser querido).

Comenzaremos repasando tres mitos frecuentes acerca de la incertidumbre y la ansiedad que causa, y luego ofreceremos algunas maneras de lograr una base sólida incluso cuando el mundo se tambalea.

MITOS SOBRE LA INCERTIDUMBRE

Mito n.º 1: la certeza es alcanzable

Mientras nos resguardábamos en casa durante las primeras semanas de la pandemia, sentíamos que estábamos viviendo un período de incertidumbre sin precedentes. (No éramos los únicos: las búsquedas en Google de la expresión «sin precedentes» se dispararon a niveles, pues eso, sin precedentes, en marzo de 2020).⁶ Pero el nivel de incertidumbre que hubo durante la crisis de los misiles en Cuba o en la Primera Guerra Mundial, o incluso durante la peste bubónica, fue igual de grande, si no mucho mayor, del que tenemos hoy en día.

La vida puede cambiar en tan solo un instante. A los treinta y tres años, un amigo de Liz, abstemio y amante del Cross-Fit, notó un dolor agudo en un tobillo. Tres semanas después le diagnosticaron un cáncer de huesos y una semana más tarde le amputaron la pierna derecha. O tomemos como ejemplo a la propia Liz, que decidió entrar a comprarse algo rico en Berkeley Bowl, una tienda de comestibles local, de camino a casa después de un día de trabajo particularmente agotador. Mientras se paseaba por la sección de frutas y verduras, se topó con un amigo de un amigo, al que había conocido en una ocasión unos años atrás. Él le propuso que quedaran

para tomar un café algún día. Cinco años después, se casó con él.

Tendemos a confiar demasiado en nuestra capacidad para predecir el futuro. Los científicos del comportamiento han demostrado que somos demasiado optimistas acerca de las cosas que queremos que sucedan; percibimos cambios inmediatos, pero tendemos a pasar por alto los cambios a más largo plazo y ponemos demasiado énfasis en la importancia de nueva información que se adecúa a nuestras creencias. Si *de veras* deseas viajar a París, probablemente te parecerá una señal que los precios de los vuelos bajen, pero luego ignorarás, encogiéndote de hombros, el hecho de que tu estancia en el hotel de repente sea más cara. El historial de los pronosticadores «expertos» (véanse economistas y meteorólogos) es tan deprimente que hay quien afirma que ser un experto en algo en realidad te hace peor para predecir el futuro que un generalista.⁷

Las antiguas enseñanzas del budismo se centran en este problema fundamental. «Podemos tratar de controlar lo incontrolable buscando seguridad y previsibilidad», escribe la maestra budista Pema Chödrön, «con la esperanza de alcanzar cierta comodidad y seguridad. Pero la verdad es que nunca podremos evitar la incertidumbre. Este no saber forma parte de la aventura».⁸ Y es precisamente lo que nos angustia.

Mito n.º 2: la ansiedad refleja con exactitud el riesgo

A menudo se produce un desfase entre lo estresados que nos sentimos por algo que puede ocurrir y la probabilidad de que eso ocurra. En un experimento, unos investigadores le dijeron a un grupo de personas que tenían un 99 % de posibilidades de recibir una descarga eléctrica dolorosa (pero sin riesgo) y a otro grupo le dijeron que la posibilidad era de un 1 %.⁹ Sorprendentemente, los dos grupos estuvieron dispuestos a pagar la misma cantidad de dinero para evitar la descarga. En otras palabras, la *probabilidad* de lastimarse no influyó en la *ansie-*



dad de las personas por la idea de lastimarse o en lo que harían para evitar ese escenario.

Cuanto mayor es la incertidumbre a la que nos enfrentamos, peor nos sentimos. Cuando se desconoce el nivel de riesgo de una decisión, la actividad cerebral se dispara en el área que procesa las emociones.¹⁰

El estudio mostró incluso que preferimos estar absolutamente seguros de que algo malo va a pasar a tener que lidiar con la ambigüedad.¹¹ Los científicos descubrieron que las personas que tenían un 50 % de probabilidad de recibir una descarga eléctrica estaban *tres veces* más estresadas que las que tenían un 90 %.¹² (Parece que el 100 % estaban seguras de que a los investigadores de la incertidumbre les encanta aplicar descargas eléctricas).

Si conocemos lo malo de antemano, podemos trazar un plan para enfrentarnos a ello. Pero, cuando no sabemos qué va a pasar, entonces caemos en una espiral. «Sabía desde hacía mucho tiempo que tenía que marcharme», nos contaba una lectora, Carmen, después de dejar por fin un trabajo que