

Jesús Vega

YO TAMPOCO PUEDO CON TODO



UNA GUÍA PARA CUIDARME
Y PRIORIZAR MI SALUD MENTAL

Serendipit

DESCLÉE DE BROUWER

Jesús Vega

YO TAMPOCO PUEDO CON TODO

Una guía para cuidarme y priorizar mi salud mental

Ilustraciones: Elena Villar

Serendipity

Desclée De Brouwer

© Jesús Vega, 2024

© Ilustraciones: Elena Villar, 2024

© Editorial Desclée De Brouwer S.A., 2024

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.com

ISBN: 978-84-330-3259-1

Depósito Legal: BI-00267-2024

Impresión: Grafo S.A. - Basauri

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

Agradecimientos	13
Un apunte antes de comenzar	15
Introducción	17

Parte I

Mi relación con los demás

1. Me relaciono con los demás como se relacionaron conmigo: el apego	23
Apego y regulación emocional	27
2. Tipos de apego	31
Apego ansioso-ambivalente o “sin ti no soy nada”	32
Vivir en una montaña rusa emocional: el Trastorno Límite de la Personalidad (TLP)	34
Dependencia emocional o adicción al amor	37

¿Qué puedo hacer si tengo un apego ansioso o preocupado?	43
¿Cómo sé si es necesario para mi salud mental romper con mi pareja?	48
Apego evasivo-evitativo o “yo me lo guiso, yo me lo como” .	53
¿Qué puedo hacer si tengo un apego evitativo o distanciante?	56
Apego desorganizado o un cóctel Molotov	59
Cuando no siento ningún tipo de dolor: el caso de Luda Merino	61
Apego seguro o saludable.	65
3. Filofobia o miedo a enamorarse	69
4. ¿A qué estilo de apego pertenezco yo?	79
La historia de vida.	85
Conclusiones sobre el apego	88
5. La importancia de protegerse de relaciones tóxicas dentro de nuestra propia familia.	89

Parte II

Mi relación con el mundo laboral

1. Una losa pesada: el sistema en el que vivimos	95
La perseverancia maligna	99
Aguantar en un trabajo cueste lo que cueste	101
2. Cuando el trabajo me está matando: el síndrome de <i>burnout</i>	107
¿Problema personal o problema social?	113



ÍNDICE

3. Adicción al trabajo. 117
4. Fobia al trabajo. 123

Parte III

Mi relación conmigo mismo

1. Así soy yo: la identidad 129
2. Me valoro y me quiero: la autoestima. 139
- No merezco nada de lo que tengo:
- el síndrome del impostor. 143
- ¿Qué puedo hacer para mejorar mi autoestima? 146
3. Me cuido como me cuidaron: el autocuidado 151
- Hay que permitirse no poder con todo. 155
- Autocuidado positivo basado en los 5 sentidos. 156
4. Querer no siempre es poder: la tolerancia a la frustración . . 163
- ¿Qué puedo hacer si las cosas no salen como yo quería
 que salieran? 166
- La realidad es muy complicada 168
5. ¿Nos preocupamos de manera inútil? 173
- Cuando me preocupo por absolutamente todo:
- el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG). 176
- ¿Qué depende de mí y qué no? 180
- ¿Qué puedo hacer si vivo preocupado constantemente? 183
- ¡Socorro, no puedo soportar la incertidumbre! 188
6. Aprender a poner límites en mi relación con los demás 193



7. Mi relación con mis pensamientos y emociones desagradables	199
¿Qué puedo hacer con mis pensamientos desagradables para no salirme del camino que quiero en mi vida?	204
¿Qué puedo hacer con mis emociones desagradables para no salirme del camino que quiero en mi vida?	210
Un último apunte: las preguntas de la verdad	214
Bibliografía	219



AGRADECIMIENTOS

Me gustaría mencionar en estos agradecimientos a todas aquellas personas que sufren por problemas de salud mental, que tienen que soportar el estigma, la incompreensión y la escasa empatía que a veces la sociedad les otorga a los trastornos psicológicos.

Además, me gustaría mencionar a todas aquellas personas cuya vida sea complicada por el motivo que sea (problemas económicos, problemas de salud, precariedad laboral, catástrofes naturales, etc.). A veces lo inestable es la vida y no nosotros, es decir, es la misma vida la que no nos permite dicha estabilidad emocional porque no nos lo pone nada fácil. En ocasiones estamos tristes y decaídos porque no hay otra manera de estar ante lo que nos ha ocurrido, y hay que permitirse sentirse así y hacer espacio a dichas emociones, ya que son totalmente normales.

Gracias también a algunos de los trabajos precarios que he tenido que aguantar y soportar, sin ellos no hubiera aprendido a saber qué es lo que quiero y qué es lo que no quiero en mi vida. Asimismo, me han servido para saber qué es lo importante y qué no lo es, y que mi valor no depende ni de mi trabajo ni de lo productivo que sea en este, mi valor está en lo que soy.



YO TAMPOCO PUEDO CON TODO

Y recuerda que mereces ser lo más feliz posible (dentro de tus circunstancias) y que si para ello tienes que poner límites sanos en el ámbito que sea (de pareja, familiar, laboral, social, etc.), hazlo. Primero tu salud mental y luego todo lo demás. Priorízate y rodéate de lo que te hace bien.



UN APUNTE ANTES DE COMENZAR

En este libro te vas a encontrar con algunas de mis vivencias personales, todas ellas totalmente verídicas y reales.

Asimismo, también vas a leer una serie de casos de personas a las que he tenido el placer de atender y ayudar, las cuales me han enseñado mucho tanto a nivel personal como profesional. Lógicamente, estos casos están modificados con el objeto de respetar el secreto profesional, así como la confidencialidad, la intimidad y la identidad de tales personas. Por tanto, todos los nombres de los casos son inventados, por lo que cualquier parecido con la realidad que el lector pueda encontrar no es más que pura casualidad.

En lo que a la gramática se refiere, he decidido hacer uso del masculino genérico en la mayoría de las ocasiones. La razón de esto es simplemente para que la lectura se haga más ligera y para no tener que usar de forma continuada la “o”, la “a” y la “e”. No obstante, este libro va dirigido a todas aquellas personas que quieran y les apetezca leerlo, independientemente de su identidad y expresión de género. Así que si alguna persona se siente ofendida por dicho uso de la gramática, le pido disculpas de antemano. Simplemente, como he comentado, es por una razón pragmática.



INTRODUCCIÓN

Antes de escribir el libro que tienes entre tus manos, llevaba varios meses cansado de estar cansado, harto de dar el cien por cien de mí en el trabajo, de ser productivo a todas horas, de mi autoexigencia, de la precariedad del mundo laboral, de esforzarme al máximo sin apenas obtener recompensa, en definitiva, harto de no priorizarme y de no poner por encima de todo mi salud mental y mi autocuidado. Me sentía triste, decepcionado, desilusionado, desesperanzado, frustrado y, aunque era consciente de que mi malestar emocional se debía a mis expectativas demasiado altas acerca del mundo laboral y del desarrollo profesional, no podía evitar sentirme así. Expectativas, por cierto, creadas gracias al entorno social en el que vivimos, que nos manda mensajes del tipo “si te esfuerzas, tendrás tu recompensa” o “si quieres, puedes”, ideas que nos hacen un flaco favor, puesto que hay variables que no dependen de nosotros, de nuestro esfuerzo o de nuestra constancia. Sobra decir que, muchas veces, la autoexigencia, el no permitirnos no ser productivos de vez en cuando, tiene su origen en la sociedad en la que vivimos, que es muy competitiva y nos hace creer que somos máquinas de hacer y más hacer en lugar de personas que hacemos lo que buenamente podemos dadas las circunstancias.



En definitiva, todas estas emociones desagradables, unidas a que mi cuerpo me estaba pidiendo a gritos con síntomas físicos (dolores de cabeza, dolores de estómago, eccemas en la piel, sangrado de encías, etc.) que frenara, provocaron que un día diera un golpe sobre la mesa y decidiera priorizar mi autocuidado y mi bienestar emocional. En estos momentos en los que estoy escribiendo esta introducción, me encuentro en ese proceso de cuidarme, puesto que siento que me hace falta, que he sobrepasado límites que no debía haber sobrepasado nunca, en definitiva, que me lo merezco, razón suficientemente válida como para permitirme parar, desconectar del mundo y conectar conmigo mismo. Soy consciente de lo afortunado que soy al permitirme esto, pues sé que hay muchas personas que por circunstancias personales y de la vida no tienen dicho privilegio.

Nos cuesta muchísimo comprender que lo primero somos nosotros mismos, lo cual es totalmente normal y entendible, ya que no nos han educado para priorizarnos, para cuidarnos, para mimarnos, para abrazarnos, para valorar nuestra salud mental. Nos han educado para ser productivos, eficientes, para poder con todo y olvidarnos de nosotros mismos. Y no, no tienes que poder con absolutamente todo, tienes derecho a estar agotado si tu jornada laboral es infinita y se lleva toda tu energía, si te pasas el día cuidando de los demás (pareja, hijos, padres, etc.) menos de ti. Tienes derecho a permitirte estar triste tus días malos, tienes derecho a sentir lo que tu cuerpo te pide sentir, es totalmente válido, no pasa absolutamente nada. Asimismo, tienes derecho a poner límites a tu familia, a tu pareja, a tus amigos, a tu jefe, etc., para protegerte. En definitiva, tienes todo el derecho a gritar que no puedes más, que estás saturado con la vida y que vas a parar por ti, por tu salud, y te aplaudo si lo haces.

A mí me ha costado muchísimo entender que lo primero es mi salud mental, es más, aún estoy en ese proceso. Sentía que llevaba muchísimos años abandonándome, centrándome profundamente en el mundo académico y en el mundo laboral, otorgándole la máxima importancia y relevancia en mi vida. Ahora me he dado cuenta de



que soy más importante yo, aunque esto me ha costado un síndrome de *burnout* (en el libro os explico en qué consiste este síndrome y cómo prevenirlo y tratarlo). Pero más vale tarde que nunca. Aún me queda mucho, o muchísimo, puesto que la autoexigencia es una mala compañera que, en muchas ocasiones, nos machaca y nos hace sentirnos unos fracasados. Pero no, déjame decirte que eres igualmente válido independientemente de tus logros, de tu físico, de que tengas pareja o no y de todo.

La intención al escribir este libro es ayudarte a valorarte y priorizarte si estás cansado de estar cansado en estos momentos, o a que empieces a hacerlo cuanto antes y no esperes a llegar a dicho punto. Te lo debes y te lo mereces, solo se vive una vez y tenemos que priorizar nuestro autocuidado y nuestra salud mental por encima del trabajo, de las relaciones tóxicas, de las expectativas que la sociedad y los demás tienen acerca de nosotros y, en definitiva, por encima de todo. En este libro te ayudaré a hacerlo o, al menos, a empezar a llevarlo a cabo. Espero que te sirva para aprender a relacionarte mejor con tu pareja, con tu familia, con el mundo laboral y, sobre todo, contigo mismo.

Yo, al escribir este libro, me comprometo y os prometo seguir cuidándome, protegiéndome y respetándome. Mi tiempo es oro y mi salud mental lo es todo, sin ella no soy nadie. Si yo no estoy bien, nada en mi vida lo estará.

Como verás, este libro está dividido en 3 partes: 1) mi relación con los demás, 2) mi relación con el mundo laboral, y 3) mi relación conmigo mismo.

En la primera parte aprenderemos cómo todo lo que nos ocurrió en nuestra infancia y adolescencia (en la relación con nuestros padres o cuidadores, con nuestros iguales, etc.) influye de forma importante en la manera en la que nos relacionamos con los otros y los demás con nosotros en el presente. Veremos cómo estas relaciones significativas en nuestra etapa infantil y adolescente juegan un papel esencial



en la construcción de nuestra autoestima, en cómo nos cuidamos, en cómo nos relacionamos con nuestras emociones, en lo que esperamos de nuestros vínculos con los demás (por ejemplo, en la relación con nuestra pareja en el caso de que la haya), en nuestra tendencia a permanecer en un vínculo incluso cuando no nos sentimos bien en él y nos hace daño, etc. Asimismo, observaremos que nuestras creencias sobre las relaciones románticas, el amor, lo que nos merecemos, lo que debemos consentir y lo que no, etc., las empezamos a formar en dicha etapa del pasado.

En la segunda parte, analizaremos cómo influye la sociedad y nuestro entorno en la relación que tenemos con el ámbito laboral. Asimismo, aprenderemos una serie de pautas y recomendaciones para prevenir problemas psicológicos que pueden derivarse de una relación tóxica con el mundo del trabajo, tales como la adicción al trabajo, el síndrome de *burnout*, o la ergofobia o fobia al trabajo.

Por último, en la tercera parte y no menos importante, sino todo lo contrario, aprenderemos a mejorar nuestra relación con nosotros mismos, a cuidarnos, a valorarnos, a mimarnos, a abrazarnos, en definitiva, a querernos por lo que somos y no por lo que tenemos o conseguimos. Aprenderemos el significado del amor propio, a mejorar nuestra autoestima, nuestro autocuidado, a relacionarnos de forma más adecuada con nuestros pensamientos y nuestras emociones desagradables. En definitiva, a ser más compasivos y más comprensivos con nosotros mismos, nos lo merecemos.

Como último apunte, me gustaría comentar que no tienes que empezar el libro por la primera parte y acabar en la tercera, es decir, si te interesa en estos momentos una parte en concreta, puedes ir directamente a ella.

Te invito a adentrarte en el maravilloso mundo de priorizarte y cuidar de tu salud mental.

Te deseo todo lo mejor en este nuevo camino que hoy empiezas.

Gracias por cuidar de ti.

