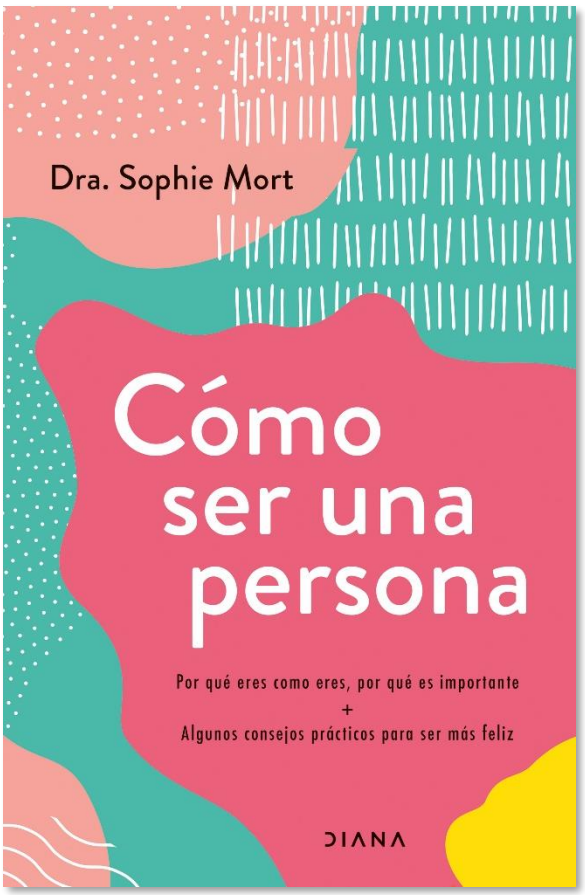
DIANA

Fecha de publicación: 20/10/2021

CÓMO SER UNA PERSONA

POR QUÉ ERES COMO ERES, POR QUÉ ES IMPORTANTE
+
ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS PARA SER MÁS FELIZ

DRA. SOPHIE MORT



¿Te gustaría comprender por qué todos nos sentimos ansiosos, estresados, inseguros o deprimidos de vez en cuando? ¿Quieres creer en ti mismo y en tu capacidad para estar contento con la persona que eres? Si la respuesta es sí, este es el libro que necesitas leer.

La doctora Sophie Mort comparte en estas páginas la información que normalmente permanece oculta al otro lado de las puertas de las consultas de los psicólogos. Su metodología de tres pasos, desarrollada a través de años de experiencia, te ayudará a verte con los ojos de un terapeuta: podrás identificar los problemas que surgen de experiencias pasadas y presentes, observar los patrones, malos hábitos y ciclos negativos que pueden mantenerte atascado y combatirlos con herramientas basadas en técnicas terapéuticas de probada eficacia. También te invita a crear comunidad y a sumar tu voz a la de otros para poder enfrentarte a las estructuras y a los acontecimientos vitales que merman nuestra capacidad para ser humanos. Y, sobre todo, te ofrece las pautas necesarias para entenderte, porque este libro va más allá de curarte de lo que sea que te esté bloqueando: trata de llegar a conocerte de un modo íntimo para que puedas aprovechar la vida al máximo.

Las claves para entender por qué somos como somos, qué es lo que nos provoca conflictos y cómo podemos salir de ellos.

«Nuestras experiencias pasadas pueden actuar como una pantalla de realidad virtual personal. Si nos enseñaron que alguna faceta de nuestra persona no era digna de amor o era mala de alguna manera o si creemos que algo es peligroso, si un día estamos más estresados de lo habitual será como si llevásemos unas gafas de realidad virtual que solo nos muestran la información y las "pruebas" que corroboren nuestros temores. Así es como cargamos con nuestras experiencias dolorosas y cómo aparecen súbita e inesperadamente en nuestra vida cotidiana».

p. 188

DRA. SOPHIE MORT

Sophie Mort, conocida como Dr. Soph, es psicóloga clínica con un máster en Neurociencia y un doctorado en Psicología Clínica. Es una de los pocos en su profesión que están sacando la psicología de la sala de terapia. Tras ser testigo del asombroso declive de la salud mental en el Reino Unido, decidió abandonar su puesto en el Servicio Nacional de Salud para ampliar el acceso de las personas a una buena salud mental. Desde 2018, ha ayudado a miles de personas a gestionar su bienestar emocional, compartiendo su conocimiento en Instagram, en su blog y a través de su consulta privada online. Ha aparecido en medios globales como *Vice Magazine, Girlboss, Psych Central* y *Teen Vogue*. *Cómo ser una persona* es su primer libro.

© Emily Hlavac Green

SUMARIO

Introducción: por qué sufrimos

PRIMERA PARTE: CÓMO HAS LLEGADO HASTA AQUÍ
1. Cuidadores, hermanos y entorno familiar
2. La escuela
3. Publicidad, medios de comunicación y redes sociales
4. Orgullo y prejuicio
5. Acontecimientos vitales

SEGUNDA PARTE: QUÉ TE MANTIENE AQUÍ
6. Emociones, pensamientos y predicciones
7. La respuesta de huida-lucha-inmovilización-adulación
8. Estrategias de afrontamiento que empeoran la situación
9. El crítico interior y el diálogo interno negativo
10. Amar en tiempos modernos

TERCERA PARTE: CÓMO SALIR DE AQUÍ: TU NUEVA CAJA DE HERRAMIENTAS CON TÉCNICAS QUE FUNCIONAN
11. Ejercicios de anclaje
12. Ejercicios de relajación y de respiración
13. Atención plena
14. Escribir
15. Autocompasión
16. Una vida centrada en los valores personales
17. Encuentra a tu comunidad y conecta con ella
18. Ve a terapia

Apéndice. Cómo superar la evitación paso a paso
Notas

EXTRACTOS DE LA INTRODUCCIÓN

«Hace unos años, trabajaba en un hospital de Londres y formaba parte de un programa comunitario de asistencia a adultos con lesiones cerebrales. Un día, mientras me alejaba conduciendo de la vivienda de un paciente nuevo al que acababa de visitar, me di cuenta de algo: desde hacía ocho años, y en todas las unidades y servicios donde había trabajado, me encontraba con lo mismo cada vez que hacía una primera visita. Se trataba de personas con un sufrimiento extremo que llevaban mucho tiempo en lista de espera (a veces incluso más de un año) y que nunca antes habían estado en contacto con las ideas psicológicas básicas que los psicólogos damos por sentadas como evidentes.

[…]

Entonces, pensé en las preguntas que me planteaban mis amigos, mi familia y las personas que me escribían a diario por Instagram: *¿Por qué me encuentro tan mal? ¿Cómo he llegado hasta este punto? ¿Cómo puedo salir de aquí? ¿A quién debería escuchar? ¿Cómo me voy a recu-perar si la psicoterapia y otras formas de ayuda son tan caras?* Yo me las había hecho también. De hecho, por eso estudié psicología.

Y, de repente, lo entendí.

La gente estaba sufriendo, y con razón. Nadie nos enseña a entendernos a nosotros mismos.

Cuando somos pequeños, no nos enseñan a entender qué sentimos o quiénes somos. Muy al contrario, nos enseñan a temer las emociones y a avergonzarnos cuando sentimos cualquier tipo de malestar. En lugar de enseñarnos estrategias de afrontamiento tan sencillas como eficaces, lo más habitual es que nos enseñen a poner buena cara al mal tiempo; nos instan a que “seamos buenos” y a que “cambiemos de chip” o nos dicen que “no es para tanto”.

En lugar de animarnos a que nos aceptemos en nuestra totalidad, lo que incluye las imperfecciones y las debilidades, se espera que creemos una marca personal que mostrar en todo momento al mundo exterior. Ocultamos cómo nos sentimos en realidad; nos lo ocultamos incluso a nosotros mismos.

Esto significa que no estamos en absoluto preparados para afrontar ni el estrés con que nos encontramos a lo largo de la vida ni lo que significa vivir dentro de un cuerpo lleno de emociones.

Si no nos entendemos, lo tenemos todo en contra, porque, cuando el inevitable malestar llama a nuestra puerta, carecemos de herramientas con las que responder. Hacemos ver que todo va bien. Nos mantenemos ocupados y nos lanzamos a trabajar. Usamos el sexo, el alcohol, las drogas o Netflix como distracciones divertidas, pero pasajeras, que ni resuelven el problema ni nos ayudan a avanzar. Solo demoran lo inevitable durante algo de tiempo, hasta que llega la siguiente oleada de sufrimiento».

pp. 13-14

«Este libro es un manual de la experiencia humana. No es un compendio psicológico árido y aburrido (no te preocupes, ya los he leído yo por ti). Es un libro repleto de ideas psicológicas procedentes de varias orientaciones, además de mis propias teorías y de consejos que podrás poner en práctica inmediatamente. Comienza por nuestras primeras experiencias y avanza hasta la vida adulta.

Por ejemplo, ¿quieres entender cómo influye tu infancia en quién eres hoy? ¿Quieres saber cómo afecta tu infancia a la relación que ahora mantienes contigo mismo y con los demás? ¿Te preguntas por qué hay experiencias de ese período que crees que ya tendrías que haber superado, pero que por algún motivo eres incapaz de dejar atrás? Si es así, aquí encontrarás la respuesta a esas preguntas. ¿Quieres saber cómo afectan a tu bienestar emocional las redes sociales, el marketing y el contenido publicitario que consumes cada día? ¿Quieres saber qué son en realidad las emociones, de dónde vienen y cómo puedes gestionarlas cuando amenazan con superarte? Te daré consejos útiles acerca de cómo mantener una relación más saludable con esas facetas de la vida. ¿Quieres creer en ti mismo y en tu habilidad para estar satisfecho con quien eres? En caso afirmativo, está todo aquí.

Este libro te explicará cómo te ha modelado tu entorno. Te enseñará que, quizá, lo que tendría que cambiar es la sociedad y no tú. Te dará una base desde la que entender toda tu experiencia vital y tus emociones y te ofrecerá las habilidades necesarias para emprender el camino hacia la curación, signifique lo que signifique esa palabra para ti.

Las personas que acuden a terapia siempre me plantean distintas versiones de las mismas tres preguntas: ¿Cómo he llegado hasta aquí? ¿Qué hace que esté atrapado en este estado? ¿Cómo salgo de aquí? Por lo tanto, la estructura de este libro está concebida para ayudarte a responder esas preguntas en, exactamente, ese orden.

Primera parte: cómo has llegado hasta aquí La primera parte del libro te ayudará a entender cómo te has convertido en la persona que eres. También te ayudará a identificar problemas surgidos tanto de tus experiencias pasadas como de situaciones actuales que se sabe que provocan sufrimiento. Esta parte comienza en el mismo momento en que llegas al mundo.

Segunda parte: qué te mantiene aquí El siguiente apartado del libro te ayudará a identificar qué haces en este momento y los patrones, malos hábitos y ciclos negativos que, aunque son muy normales, te bloquean y te impiden avanzar en la vida.

Tercera parte: cómo salir de aquí. Una caja de herramientas nueva con técnicas prácticas La última parte del libro presenta técnicas con base científica que podrás poner en práctica inmediatamente. Aunque encontrarás varios consejos rápidos a lo largo del libro, la mayoría de ellos se concentran en la tercera parte».

pp. 15-17

Para más información:

Paloma Cordón
934 928 633 - 699629430
pcordon@planeta.es

María Fernanda Ginnari
934 928 697
mginnari@planeta.es