¿YOGA O CLONAZEPAM?

Botiquín de EMERGENCIA emocional

Jessica Vega Puch

Planeta

¿YOGA O CLONAZEPAM?

Botiquín de EMERGENCIA emocional

Jessica Vega Puch

Planeta

Botiquín de emergencia emocional
©2018, Jessica Vega Puch

Diseño de portada y diagramación:
Bríncala, Laboratorio Gráfico

Fotografía de biografía:
Alexandra Huarancca

De esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, no puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo del editor.

© 2018, Editorial Planeta Perú S.A.
Av. Juan de Aliaga 425, of. 704 - Magdalena del Mar. Lima-Perú
www.planetadelibros.com.pe

Primera edición: XXXXXXXXXXXXX
Tiraje: XXXXX ejemplares

ISBN: 9786123193560
Registro de Proyecto Editorial: XXXXXXXXXXXXX
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2018-05189

Impreso en Aza Graphic Perú S.A.C.
Av. José Leal 257. Lince. Lima 14 – Perú
Lima – Perú, abril 2018

Para Darko.

Índice

Introducción

Capítulo 1:
Estoy enloqueciendo… o ¿qué %&/? está pasando?

Capítulo 2:
Soltar para avanzar: instrucciones para aumentar la fuerza de voluntad

Capítulo 3:
La Sra. ansiedad: una gran maestra

Capítulo 4:
¿Cómo usar tu estilo de vida para sanarte?

Capítulo 5:
Aprender a nadar en un mar de caca

Capítulo 6:
Plan de acción para volvernos resilientes

Agradecimientos

Bibliografía

Introducción

Cuando creíamos que teníamos todas las respuestas, de pronto, cambiaron todas las preguntas.
Mario Benedetti

We first make our habits, then our habits make us.
John Dryden

Estoy obsesionada con entender mi cerebro desde que tengo quince años. Básicamente, porque me ha traído tantos problemas en la vida es que lo empecé a odiar. Una vez que identifiqué esto, me di cuenta de que tenía que cambiar y, al hacerlo, comprendí que el primer paso que había que dar era aceptarlo.

En este viaje tan psicodélico y removedor, decidí investigar por mí misma lo que estaba pasando ahí arriba, ya que nadie me daba las respuestas ni las soluciones que buscaba. Tras diez años de investigar y preguntarme constantemente por qué era tan difícil ser yo, nació este *manual de instrucciones para entender y manejar mi mente.*

En esta guía encontrarás la mejor parte de mí, la cual estará siempre disponible para rescatar a tu parte triste, temerosa, confundida e insegura. Te recordaré lo que es verdaderamente importante y te daré aliento para que nunca te rindas. Nada es más tranquilizante que encontrar una explicación a tus síntomas y por fin entender por qué uno puede perder la capacidad de ser feliz.

Resumiendo, este libro tiene un objetivo principal: ayudar a todas las personas que están sufriendo. Sufrir solo es radicalmente diferente que sufrir acompañado y, por eso, este libro busca acompañarte en tu proceso.

Lo que no se ha podido expresar con lágrimas ni con palabras se manifiesta, eventualmente, con dolores en el cuerpo. Nuestro cuerpo habla cuando nuestra mente calla. Y si no lo escuchas… él grita. Por eso, una emoción atendida será nuestra mejor aliada para crecer, y este manual pretende abordar las emociones con las que normalmente nos cuesta lidiar.

A veces hay que tener nada, para luego tener todo. A esto le llamo un proceso de cambio, un viaje, un despertar, un avance hacia un progreso que no puedes ver, pero que te espera en la meta final.

Quizá estás pasando por un proceso de sanación de una enfermedad física o un desequilibrio emocional. Estás intentando curarte todos los días de tu vida y, por lo tanto, estás lidiando con toneladas de frustración que ya no sabes dónde poner. O puede que solo estés pasando por un momento difícil —como una ruptura amorosa— y no sepas qué hacer con tanta tristeza. O a lo mejor estás bien, pero sientes que podrías estar mejor si supieras cómo aumentar tu fuerza de voluntad para nutrirte de cosas positivas.

Yo he pasado por todas las circunstancias anteriores; así que primero, lo primero. Antes que nada, agradezcamos lo inadvertido: si estás pasando por una situación difícil, deja de llamarla "enfermedad" o "época de mierda". Llámala "maestra". Este momento de tu vida es tu maestro.

Y hay más: para combatir cualquier mal que se derive de estas situaciones complicadas, tenemos adentro una farmacia. Es así: debemos entender que los seres humanos estamos hechos para luchar contra las adversidades de la vida y podemos aprender a amistarnos con nuestro propio sufrimiento.

El daño verdadero no está en la manifestación física de nuestros males, sino en nuestra propia mente (y su particular forma de afrontar la vida). Es decir: esa "situación de mierda" no es lo que te produce la enfermedad, sino más bien tu respuesta emocional y psicológica ante dicha situación.

Para empezar a entender un poco mejor de qué va todo esto, hablemos de las dos grandes sombras que se posan sobre nuestros pensamientos, otorgándonos un filtro de negatividad: la depresión y la ansiedad.

Glosario básico

Depresión: Trastorno de la mente que consiste en una sensación de profunda tristeza,

y que impide que una persona realice su vida cotidiana de forma habitual. Para mí, funciona como una especie de "lente de pesimismo".

Ansiedad: Estado de intranquilidad por no saber qué hay en el futuro, no poder controlar lo que nos pasará. Al igual que la depresión, también nos hace ver la vida con un filtro pesimista.

La respuesta nos lleva hacia atrás, hacia muy atrás, hasta donde no hay recuerdos. Ahí encontramos la raíz de todo, ya que ese es el momento en que se crea la predisposición a sufrir de ansiedad y depresión en la vida, según D. F Swaab y Robert Sapolsky, ambos autoridades mundiales en neurociencias.

En estas páginas, te voy a pedir que pienses en tu estilo de vida como medicina para tu cuerpo y mente. Este es quizá un concepto nuevo para ti, pero luego de leer el manual, todo tendrá sentido.

Como explica el epidemiólogo Geoffrey Norman: "Mucho de lo que hoy pasa como depresión en estos días no es más que un cuerpo diciendo que necesita trabajo". Esto te ayudará a entender que tú puedes rediseñarte y reconstruirte. Tú puedes construir a la persona que quieres ser.

REINVENTARSE ES REINTERPRETARSE.

El budismo nos enseña que esto siempre es posible. Verás que no siempre se trata de buscar la respuesta. A veces solo se debe cambiar la pregunta.

Glosario básico

Budismo: Es una filosofía de vida inspirada en las enseñanzas del Buda, que se centra en la observación directa de la mente. Comprender el budismo y conocerlo requiere de la práctica de la meditación.

Meditación: Práctica fundamental del budismo que consiste en enfocar la mente para, a través de la concentración, alimentar la autoconciencia.

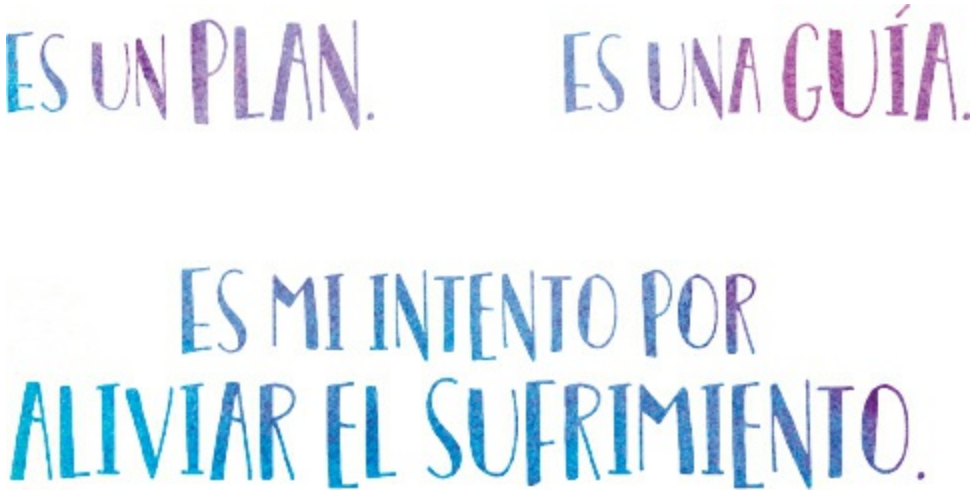
Uno se va a encontrar ante momentos en los que siente que nunca va a poder mejorar, que nunca se curará, que nunca estará mejor. Pero mejorar, justamente, depende de lo que uno hace ante los instantes de frustración y derrota.

Aquí, una parte de la esencia de este libro:

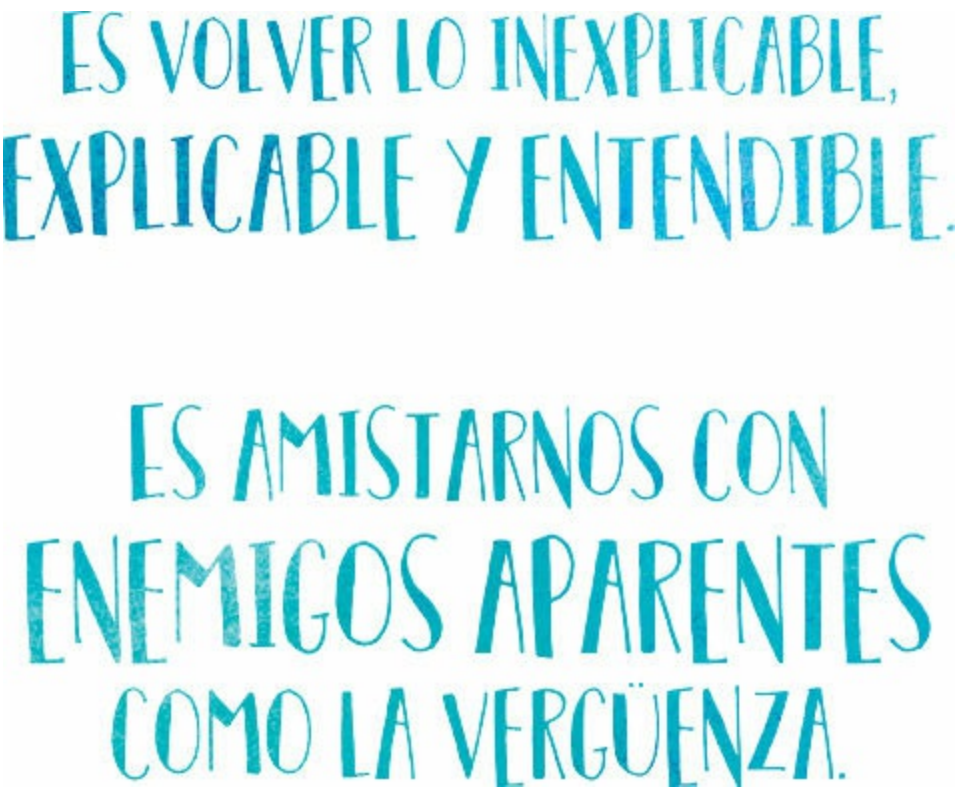
NO HAGAS CASO A
LOS PENSAMIENTOS
QUE VENGAN EN ESOS
MOMENTOS.
NO PIERDAS LA FE, NUNCA.
SIGUE, AUNQUE NO
TENGAS GANAS
Y TE SIENTAS INSIGNIFICANTE.

Estoy convencida de que siempre hay una manera de sacarle la vuelta a la tristeza. Una de las estrategias que diseñé para ello fue comenzar a escribir cartas a mi antigua yo. A esa que estaba sufriendo al punto de preferir doparse todo el día para no sentir la vida. Con el tiempo, estas cartas imaginarias fueron tomando forma de un libro, este libro que es un viaje, una máquina del tiempo que conecta el pasado, el presente y el futuro.

Creo que si estás leyéndome en este momento es porque necesitas recibir estas cartas. Ellas guardan varios atajos, te lanzan escaleras para salir del hoyo profundo de tu sufrimiento. Reúnen conocimientos que si yo hubiese tenido antes, seguramente me hubiesen hecho menos proclive a cagarla. Es información que hubiese acelerado mi proceso de sanación.



Este es un manual que desenmascara los procesos invisibles de los que nadie habla, porque precisamente son difíciles de poner en palabras. Al leerlo, espero que sientas ante tu propio dolor: “Ah, tan solo soy humano. No hay nada realmente malo en mí. Ya entendí por qué me sentí así y qué puedo hacer al respecto”.



Sin querer queriendo, escribí un libro sobre las emociones. Les contaré cómo cada una de estas emociones destruyó mi vida y, luego, como aprendí a reconstruirla —paradójicamente— usando exactamente las mismas emociones. En otras palabras, este es un *botiquín de emergencia emocional* creado a partir de mi experiencia y la cantidad de cursos, libros y entrevistas que he hecho y leído, estudiado y releído desde hace más o menos una década.

Estoy convencida de que si uno entiende cómo funciona su cerebro, aprende a cuidarlo mejor y, por tanto, a sacar su máximo potencial.

DIFERENCIAR
LA REALIDAD
DE LO QUE UNO
PIENSA QUE
ES REAL.

A veces la mente cree que no tenemos control ante situaciones adversas. Esto se llama "indefensión aprendida". Es como ser el prisionero y el carcelero al mismo tiempo. No somos conscientes de que realmente sí podemos tomar acción para salir adelante y avanzar. Nos volvemos pasivos, en lugar de participar activamente de nuestro proceso de sanación.

He aprendido que solo los valientes lloran y que la tristeza te enseña mucho. He aprendido que el cuerpo y la mente no se pueden separar y que, para curar la mente, primero tenemos que entender su relación con el resto del cuerpo. He aprendido que, como dice Julio Ramón Ribeyro, "La locura en muchos casos no consiste en carecer de razón, sino en querer llevar la razón que uno tiene hasta sus últimas consecuencias". He aprendido que debemos encontrar algo que cambie nuestra percepción de la realidad y nos permita hacer una nueva lectura de esta, para que podamos ver, asumir y comprender todos los elementos que componen aquello que asumimos como un todo. Es decir, he entendido la importancia de que "desfragmentemos" la realidad, para así cambiar de lente y recibir una nueva manera de ver las cosas. Y finalmente he aprendido, como diría una vez más Ribeyro, que "La única manera de continuar en esta vida es manteniendo templada la cuerda de nuestro espíritu, tenso el arco, apuntando hacia el futuro".[1]

Ahora… demos un paseo por el universo atemporal de la mente; ahí, donde todo el pasado, el presente y el futuro se mezclan…

¡Cómo cambiaron las cosas en solo diez años! Antes, solía despertar e, inmediatamente, devorar un blíster de clonazepam para poder resistir el día. Y mi día apenas consistía en salir de mi casa, ir a la universidad y, luego, volver a casa. El problema es que el solo hecho de salir de mi casa me producía demasiada angustia. Y para colmo, no podía dejar de pensar en el futuro.

Mi mente siempre imaginaba los peores escenarios posibles de lo que pasaría conmigo. Tenía mucho miedo de fracasar, pero, más que nada, me abrumaba no saber qué pasaría con mi futuro laboral y amoroso.

¿Qué hice para salir del hoyo?

Muchas, muchísimas cosas. Y esa búsqueda interior (y exterior) es la que ahora quiero compartir contigo. Para hacerlo, he revisado nuevamente la época más oscura de mi vida con la perspectiva que me dan los años, el yoga, la meditación, el budismo y el estudio del cuerpo y la mente.

Glosario básico

Yoga: Doctrina filosófica hindú (así es, no es una práctica deportiva) que busca la unión con uno mismo, con el universo, y también entre el cuerpo y la mente. En la sociedad occidental, se conoce como yoga a la práctica de asanas (posturas), pero créeme, abarca mucho más.

Créeme: aunque la quinta etapa no suena precisamente tentadora, es lo mejor que podemos hacer por nosotros mismos. Finalmente, hay una sexta que redondea todo, brindándote un plan de acción para manejar esa cabecita loca.

Dentro de cada etapa, además, he querido explicar qué estaba pasando conmigo en cada momento particular, así como trasladar mensajes de la Jessica de hoy a la que sufrió entonces. Y, finalmente, claro, doy algunos consejos para sobrevivir a cada fase sin comerse vivo por dentro.

1 Estas enseñanzas fueron inspiradas por diversos escritos de Julio Ramón Ribeyro.

CAPÍTULO 1

ESTOY ENLOQUECIENDO... O ¿QUÉ %&/? ESTÁ PASANDO?

Era el año 2007. Mientras todas mis amigas habían ingresado a universidades en Perú, yo vivía sola en Nueva York a los diecienueve años. Había ingresado a la universidad de mis sueños allí (New York University) y lo que más me desconcertaba era eso: estar viviendo mi sueño de toda la vida y sentirme tan infeliz. No entendía nada. Mi papá decía que era una malagradecida. Yo solo me sentía el ser más extraño del planeta. Me sentía culpable por no ser feliz, y no comprendía por qué no podía ser "una chica normal". Esto desencadenó en mi una ansiedad tremenda, una preocupación excesiva por entenderme, por cambiar, por volverme otra persona y acabar con mi sufrimiento, que nunca lograba apagar. Estaba segura de que había enloquecido.

Era febrero. Era invierno. Nevaba y la temperatura bordeaba los -5 °C. Hacía tanto frío... Salía de mi casa y me enfrentaba a un viento helado que destruía mi paraguas y, a la vez, a un monólogo interno de autocrítica que no se detenía. Por nada.

¿Por qué en mi mente, en *mi propia mente*, pasan cosas que no puedo controlar? ¿Por qué simplemente no puedo decirle "cállate, mente" y ya?

Tenía una caja de chocolates rellenos de mantequilla de maní debajo de mi cama, y cada día me premiaba a mí misma con dos de ellos para motivarme a salir de mis sábanas calientitas y vestirme.

Cada pequeño esfuerzo durante el día requería de un premio, que normalmente era un chocolate, una pizza o una crepe con Nutella. Tenía una relación con la comida: era lo único que me daba un empujoncito para seguir. Más aun, era lo único que me daba energía para combatir el agotamiento que me encadenaba a la cama.

Un buen día, me dispuse a levantarme para ir a la universidad y, simplemente, no pude. No era flojera (aunque mis papás estaban convencidos de que lo era). Era algo más fuerte que yo. Una desmotivación que nadie parecía entender.

Lo jodido de los desequilibrios emocionales es que son invisibles. No son como las enfermedades físicas, que pueden ser detectadas mediante análisis de sangre y pruebas del doctor. Lo jodido de la depresión y la ansiedad es que son invisibles; nadie las puede ver, excepto tú mismo.

Tú eres el único testigo de las cosas horripilantes que pasan en el jardín solitario de tu

mente. Y este inmenso y espeso jardín se vuelve aún más solitario a medida que nos encerramos en los pensamientos, y empezamos a "rumiar" o darle vueltas a lo mismo una y otra vez, al punto en que, simplemente, ya no puedes parar. Con la ansiedad y la depresión no tratadas, llega un momento en el que pierdes el control de tu propia mente.

¡Qué sensación tan desesperante!
Especialmente, cuando intentas dormir, concentrarte o, sencillamente, disfrutar de un momento con tus amigos.

Has llegado a un punto en el que tu mente se divide y crea su propia realidad, su propio lugar. Y te aleja de lo único que realmente existe: el presente.

¿Cómo lidias con este aislamiento?

A veces, de la peor manera: tu sufrimiento es invisible para todos los que te rodean; por ello, lo más fácil es esconderlo con una sonrisa. Una persona puede sonreírle al mundo y parecer tan sana como cualquiera, pero detrás de ella hay todo un universo interno ardiendo, luchando unas batallas internas muy difíciles. Tú y yo lo sabemos.

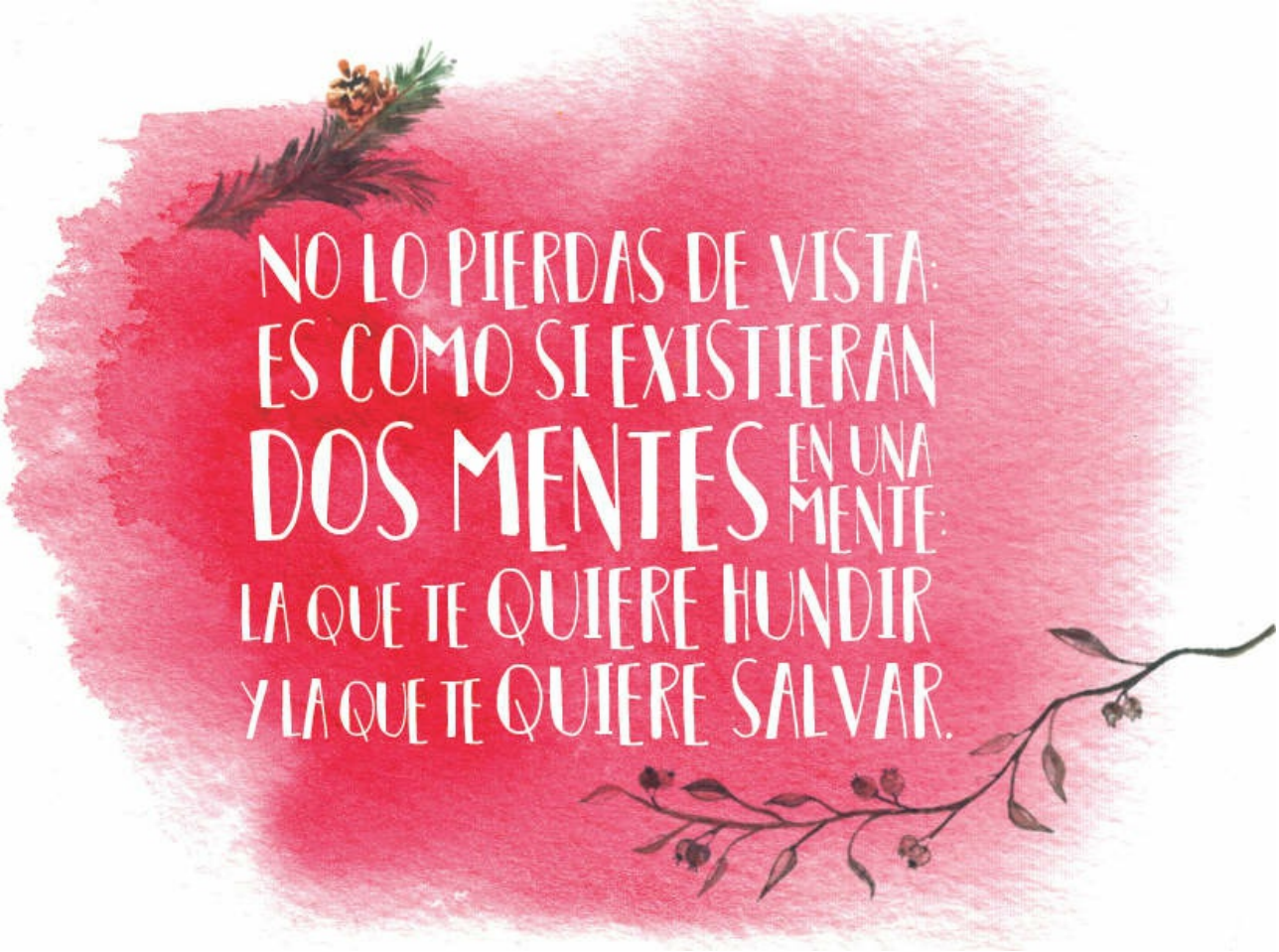
Las emociones son lo más poderoso que existe en el ser humano. Yo tardé varios años en darme cuenta, y tuve que estudiar muchísimo la conexión entre la mente y el cuerpo para hacerlo.

¿Dónde radica el poder de la emoción?

Nuestras emociones tiñen nuestra percepción de los hechos. Son como colores que colocan un filtro sobre el parabrisas de nuestra mente y, de una manera u otra, afectan nuestra percepción de la realidad.

Es así que las emociones eligen en qué se enfoca nuestra mente.

Pueden llevarnos a pensar en todo lo que nos falta, lo que no tenemos, los posibles escenarios catastróficos que podrían arruinar nuestra vida o la de quienes amamos. Pero también pueden hacer que nos enfoquemos en la energía de la gratitud, en valorar una conversación con una amiga, un abrazo de nuestro hijo, un día en el mar. En ver las dificultades como un desafío y hacernos sentir que sí lograremos vencer nuestros problemas.



"Vivimos bajo una cadena de pensamiento que selecciona y aísla un único aspecto de la realidad", dice el monje budista Mattieu Ricard. Hasta que no tomamos conciencia de esto, solo nos dejamos llevar por nuestros pensamientos.

El miedo y la tristeza te hacen ver las cosas como *no* son. A mí me hacían ver que era una cucaracha gorda indigna de amor. Y ya, digamos, estaba subidita de peso, pero no era para tanto…

- Sé que te estás sintiendo culpable, un poco tonta y bastante loca porque ni siquiera entiendes por qué te sientes así.

- Sé que pasas largas horas de tu día tratando de entender qué m$%# pasa.
- Sé que en este momento te atormenta no saber cómo llegaste a este punto.
- Sé que te ves a ti misma como un gusano gordo y patético.
- Sé que crees que todos están desilusionados de ti y piensan que fallaste.
- Sé que te importa mucho lo que ellos piensan…

Okey, pues te traigo noticias, querida. Primero que todo:

No es tu culpa porque:

No eres tú, es tu cerebro. Es como si te estuvieras sintiendo culpable porque la pierna te empezó a fallar. ¿Acaso eso es tu culpa? No, pues. No.

El problema es que entenderás esto en profundidad dentro de diez años más y, en este momento, solo pensarás que hay algo seriamente defectuoso en tu cerebro que jamás podrá ser arreglado. No es así. El cerebro tiene *neuroplasticidad*, tontita. Es decir, tiene la capacidad de cambiar y, literalmente, convertirse en otro cerebro. Esa es una de las razones por las cuales en algún tiempo tendrás una vida en la que serás intensamente feliz (así es, aunque no me lo creas…).

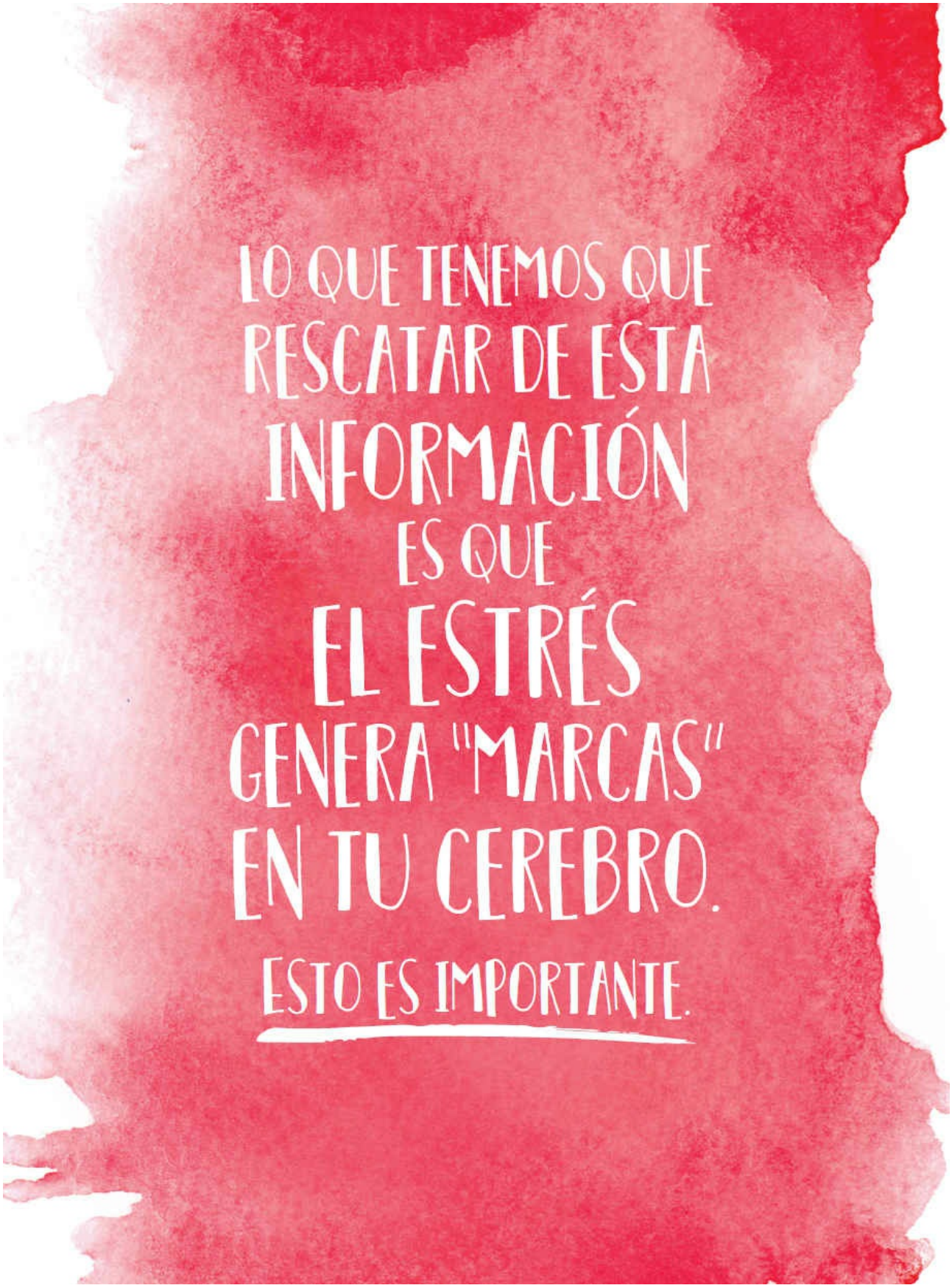
Para que empieces a entender esto, te voy a contar algo…

De cómo tu vida acaba moldeando tu cerebro (aunque tu cerebro también le dé forma a tu vida).

Vayamos en orden cronológico:

Quizá tú no lo recuerdes, pero tu cuerpo sí. Si tu mamá estuvo muy estresada durante el embarazo, esas hormonas del estrés encontraron su camino a tu cerebro a través del cordón umbilical y, desde ese momento, quedaste parcialmente predispuesto a ser hipersensible al estrés. Gracias, mamá.

Según el archiconocido especialista en temas del cerebro Robert Saposlky, este es un factor importante, pero aun así, el desarrollo del cerebro no es lineal y distintas experiencias de vida pueden intervenir para cambiar el desenlace.


LO QUE TENEMOS QUE
RESCATAR DE ESTA
INFORMACIÓN
ES QUE
EL ESTRÉS
GENERA "MARCAS"
EN TU CEREBRO.
ESTO ES IMPORTANTE.

¿Y los genes? ¿Qué tan importantes son? Los genes funcionan de acuerdo con el contexto de cada persona. El ambiente en el que crece el feto y el ambiente en el que crece el niño regulan la expresión de los genes. Es decir, una persona puede tener genes de depresión, pero estos no se activan si es que sus contextos de feto y niño le brindan un entorno de apoyo y protección.

Aquí nos detendremos para entender que el amor es una necesidad biológica, y es más importante que cualquier otra necesidad.

Ojo:
Nada determina nada; todo influye en todo.
Es decir, puede que los genes aumenten las probabilidades de que seas depresivo, agresivo o ansioso. Te hacen más vulnerable al estrés y más propenso a ser afectado por él… Pero no lo son todo.

Alguna vez les expliqué lo que me decía Paolo, que define muy bien la verdadera importancia que tienen los genes en nuestra forma de ser:

Glosario básico

Paolo: Fue mi psicólogo por tres años. Me acercó al budismo y al *mindfulness* para aprender a manejar mis emociones. Seguro lo recordarás de mi primer libro. Lo quiero mucho porque me ayudó más que cualquier otro ser humano.

"Lo que más influye en quién eres al día de hoy es el contexto en el que has crecido, así como en el que te encuentras ahora". Por ello, la conclusión es:

CAMBIA EL CONTEXTO Y CAMBIA TODO.

Las raíces de quién eres hoy se encuentran en tus primeros años de vida y, específicamente, en tu percepción de haberte sentido comprendido, seguro y protegido. Esa sensación de seguridad es la que uno obtiene de una familia validante. Lo opuesto sería algo que los psicólogos denominan "un ambiente invalidante".

¿Qué es un ambiente invalidante? Es lo que tú tuviste porque tus papás eran demasiado jóvenes para saber cómo criar a un ser humano. Según el psicólogo clínico del servicio de Psiquiatría del Hospital de Mataró (España), Álvaro Frías, el ambiente está constituido por otras personas. Que este sea "invalidante" se refiere al fracaso en tratar a

una persona de una manera que le transmita atención, respeto y comprensión.

Ejemplos que él sugiere de ambiente invalidante pueden ir desde un niño tímido que ha sido criado en una familia de extrovertidos que se burlan de su timidez, hasta extremos de abuso físico o emocional.

Volvamos un momento al ejemplo del niño tímido: si sus hermanos se burlan de él o lo fuerzan a participar en situaciones sociales que desea evitar, este aprenderá a tener una rabieta para hacerles entender que realmente tiene miedo. Si su timidez solo es tomada en serio después de una rabieta, aprenderá (sin ser consciente de ello) que enojarse funciona. En resumen, no habrá sido "validado".

Algunas formas de validación que podrían haber sido incluidas en este caso serían:

El ejemplo de la timidez es relativamente común. Sin embargo, algunas personas criadas

bajo circunstancias más intensas de abuso o abandono probablemente adopten modos más extremos para que se las tome en serio, tales como intentar cometer suicidio, cortarse, dejar de comer, vomitar o usar alcohol y drogas en exceso.

Los intentos reiterados de autolesionarse pueden resultar funcionales si son vistos como el único medio para conseguir una mejor comprensión de otras personas. Como podemos deducir, entonces, el amor es una necesidad biológica. Algo tan simple y básico como

tener padres amorosos y comprensivos es algo muy normal para muchas personas, pero para otros es raro.

En los talleres que organizo, ayudo a personas con ansiedad, depresión o fibromialgia. Por lo menos la mitad de cada grupo siempre cuenta sobre la relación difícil con su madre. Es algo que me impacta, pero a la vez me fascina… Les veo las caras, me los imagino de chiquitos, pero siempre, siempre, al final, se genera una catarsis grupal.

Antes de juzgar a todos estos padres, es importante recordar que en realidad no son solo "padres" o "madres". Son, antes que nada, humanos. Humanos sin habilidades emocionales. Humanos que probablemente fueron criados por humanos parecidos a ellos mismos. Por eso, muchas teorías psicológicas y holísticas hablan de los árboles genealógicos y los conflictos transgeneracionales. Y es que, gran parte de las veces, lo que recibimos de una generación anterior es muy similar a lo que entregamos a la generación siguiente. Esto sucede una y otra vez a lo largo de la historia, hasta que alguien de alguna rama del árbol decide hacer algo al respecto e interrumpe esta cascada.

Según Alejandro Jodorowski, nuestro árbol genealógico vive dentro de nosotros; forma parte de nuestra identidad. Por eso, no podemos desvincularnos de nuestra familia, de ese inconsciente colectivo que nos hace ser quienes somos. Y si nosotros aprendemos a sanar, todo el árbol se verá beneficiado con esta sanación… Bonito pensamiento, ¿verdad?

El amor es una necesidad tan básica que el cuerpo y el cerebro se enferman ante su carencia. No importa si somos pequeños o grandes: esto es algo que no cambia con la edad.

Esto último lo afirma Helen Fisher, antropóloga de la Universidad de Rutgers (Nueva Jersey), quien lleva más de treinta años dedicándose a la investigación del amor.

David Servan-Schreiber, investigador francés especializado en Neurociencias y profesor de Psiquiatría de la Universidad de Pittsburg, cuenta un caso que demuestra totalmente cómo el amor repara las funciones vitales del organismo.

Glosario básico

Neurociencias: Son las ciencias que se dedican al estudio del sistema nervioso y el cerebro. Estas nos ayudan a conocer las bases fisiológicas de la conducta humana.

Pero antes de contarles lo que él descubrió, quiero hacer una pausa para honrar a este gran ser humano. David Servan-Schreiber nació en un suburbio de París en 1961 y murió de cáncer al cerebro en el 2011. Estudió Medicina y dedicó su vida a las neurociencias y a estudiar los factores del estilo de vida que ayudan a curar enfermedades como el cáncer, la depresión y la ansiedad. Fundó el Centro de Medicina Integrativa de la Universidad de Pittsburgh, así como la delegación de Médicos sin Fronteras en Estados Unidos, organización que obtuvo el premio Nobel de la Paz. Y, por si fuera poco, escribió varios libros, incluyendo algunos de mis favoritos de todo el mundo.

Ahora sí, compartamos su experiencia. En la década de 1980, los avances de la medicina, especialmente en el campo de la reanimación, hicieron posible salvar la vida de cada vez más bebés prematuros. En el Hospital de Shadyside de la Universidad de Pittsburgh (Estados Unidos), donde Servan-Schreiber encontró este caso modelo, las condiciones de vida artificial que se generaban dentro de las incubadoras permitían que los pequeños y frágiles recién nacidos pudieran respirar y alimentarse hasta que sus cuerpos estuviesen preparados para enfrentarse con el mundo real. Sin embargo, en la parte exterior de dichas incubadoras podía leerse unos carteles que sentenciaban en letras grandes y claras la frase “no tocar”.

Los llantos de desamparo que se oían desde las incubadoras encogían hasta el corazón de las enfermeras más indiferentes. Pero las pobres mujeres nada podían hacer, pues tenían la clarísima orden de ignorarlos de manera disciplinada.

Pero aquí viene el dato realmente sorprendente: aun cuando los bebitos contaban con la temperatura ideal, condiciones de oxígeno y humedad controladas, una alimentación medida al miligramo y hasta rayos ultravioleta para combatir la ictericia (cuando la piel se pone amarilla)… ¡los bebés no crecían!

¿Por qué la madre naturaleza no ayudaba pese a tener todo el apoyo de la ciencia a su favor?

Como imaginarás, los médicos e investigadores se partían la cabeza preguntándose qué demonios pasaba. Y así fueron constatando que, una vez salidos de la incubadora, los bebés sobrevivientes aumentaban rápidamente de talla y peso. Este fue un primer descubrimiento trascendental. El segundo fue que, en una de las unidades de neonatología del hospital, se observó que ciertos niños, incluso en la incubadora,

parecían crecer con normalidad, aun cuando no hubiese nada distinto en los protocolos de sus cuidados… ¿O es que acaso sí lo había?

Grande fue la sorpresa de los médicos cuando se dieron cuenta de que todos los neonatos que sí lograron el crecimiento habían sido llevados por una misma enfermera que había comenzado poco tiempo antes a trabajar en el turno de noche. Cuando fue entrevistada, la joven profesional se mostró un poco dubitativa, pero después de algunas preguntas, acabó confesando: era incapaz de soportar el llanto de sus pequeños pacientes. Primero con inquietud debido a la prohibición de sus superiores, y luego con una creciente seguridad en vista de los resultados, la mujer había empezado a acariciar la espalda de los bebés para ayudarles a calmar su llanto.

Tiempo después, en la Universidad de Duke, otro grupo de especialistas confirmó este resultado mediante una serie de experimentos realizados con ratones aislados al nacer. El estudio reveló que, en ausencia de contacto físico, todas las células del organismo literalmente se niegan a desarrollarse. ¡Increíble! En todas las células, la parte del genoma responsable de la producción de las enzimas necesarias para el crecimiento deja de expresarse, y el cuerpo entra en una suerte de estado de hibernación. Cuando se daba suaves caricias sobre el lomo de cada ratoncito con ayuda de un pincel húmedo —que simulaba los amorosos lamidos de mamá ratona—, la producción de enzimas se reanudaba de inmediato y, con ella, el crecimiento.

Con esto, quedó clarísimo: el contacto emocional es realmente un factor necesario para el desarrollo e, incluso, para la supervivencia. Ahora bien, ten en cuenta que esto no solo se reduce a los bebés. Por ejemplo, hay diversas hipótesis sobre la importancia que tiene el apoyo emocional en los pacientes con cáncer. Los mismos oncólogos hablan con sus pacientes y los familiares de estos acerca de los beneficios que puede traer para el proceso de tratamiento un entorno amoroso, protector y positivo.

¿Qué podemos aprender de todo esto?

Que nuestra fisiología, es decir, nuestro cuerpo, no es un ente cien por ciento autónomo e independiente de su entorno. La forma en que nos relacionamos con las demás personas y, especialmente, aquellas que están dentro de nuestro círculo más íntimo, influye sí o sí en nuestro organismo. Un entorno estresante o sin afecto generará cuerpos enfermos o con problemas para su correcto y óptimo desarrollo. ¡Piensa en la mamá ratona!

Para cerrar esta primera parte y darle un sentido a esta etapa de mi depresión en la que yo, simplemente, no podía pararme de mi cama, quisiera concluir que los seres humanos somos seres sociales y no podemos vivir aislados.

INTENTARLO
ES VIOLAR
NUESTRA MÁS
PROFUNDA
NATURALEZA.

CAPÍTULO 2

SOLTAR PARA AVANZAR: INSTRUCCIONES PARA AUMENTAR LA FUERZA DE VOLUNTAD

Este capítulo, entre otras cosas, es acerca de mi encuentro con el yoga, los poderes mágicos de la meditación y los efectos superpoderosos de hacer un poco todos los días. Mantén la calma; avanzar lentamente también es avanzar. Cada uno tiene su proceso y sus tiempos. Cada alma realiza su propio viaje. No tenemos que dar pasos evidentes para los demás; podemos hacer pequeñas cosas para estar mejor. Seguramente, los demás no las notarán, pero sí que van a ser útiles.

Me tomó como un año salir de la etapa uno de mi depresión. Luego de eso, y sin que me diese cuenta, empecé a ganar un poquito más de fuerza. Ese poquitito más fue suficiente para buscar ayuda. Fue suficiente para avanzar.

Mi etapa de "manotazos de ahogada" (es decir, el momento en el que supe que solo me quedaba crecer o morir) empezó en el campus de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP), a la cual tuve que transferirme porque me sentía muy triste para volver a Nueva York.

Entré a un lugar desconocido donde ya todo el mundo sabía quién era todo el mundo, y yo era "la nueva". Para colmo, tuve la "brillante" idea de raparme el pelo a lo Britney Spears, así que además de "la nueva" me convertí en "la calva". Es más: me pusieron de chapa "Chupete", cosa de la que me enteré cinco años después.

En paralelo, tomaba un montón de fármacos psicotrópicos que me volvían lenta. Me sentía bruta —la depresión, literalmente, embrutece, ¿lo sabían?—. Entonces, como era de esperarse, reprobaba muy seguido. Tuve una profesora que me odiaba (sí, tú, la de Teorías de la Comunicación), pero por suerte también tuve buenos maestros con vocación y corazón, cuyas lecciones me acompañan hasta hoy.

La mayoría de clases duraban cuatro horas, en las que yo, más o menos, me derretía del aburrimiento. Me debatía entre el sueño que te dan las pastillas y la angustia de no saber qué hacer con esa carrera que ni siquiera estaba segura de querer estudiar.

Y en todo este tiempo (que fue una eternidad) tuve un amigo con quien me sentaba en cada clase... Él hacía mi "cucarachienta" existencia mucho más tolerable y, sobre todo,

divertida. Se llamaba *Juanpi*. Nos burlábamos de todos nuestros problemas y nos reíamos sin parar. Mi única alegría de esos ocho años en la PUCP fue conocerlo y pasar miles de anécdotas, haciendo los trabajos en grupo juntos (sin entender ni un carajo ninguno los dos) e inventando malabares para que no nos botaran.

SUFRIENDO Y RIENDO JUNTOS.
REGOCIJÁNDONOS EN NUESTRA PROPIA INEPTITUD.
ABRAZANDO NUESTRA RIDICULEZ.
DESVIANDO EL DOLOR HACIA UNA DIMENSIÓN MÁS LIGERA QUE NO ABRUMASE.

Fuimos cómplices de la irreverencia, celebrando los pequeños logros del día; llámense estos: hacer la tarea o llegar a tiempo a la clase de las siete de la mañana.

Pero hay ciertos momentos de la vida en los que uno tiene que soportar una realidad agobiante, llena de incertidumbre, angustia y monotonía... de la cual solo quiere escapar desesperadamente. Apretar un botón y escapar. Sacándole la lengua al miedo. En esos momentos, la vida no sabe a nada y el único refugio que encuentras es el de cerrar los ojos…

¿Cuántas pastillas tendría que tomar para dormir durante veinticuatro horas y no morir en el intento? Eso me preguntaba algunos días. Otras veces, tenía un poquito de fuerza y me metía a Internet a buscar la solución a este problema que para ese entonces tenía dos nombres:

Ansiedad y depresión.

Siempre digo que una vez que le pones un nombre a eso que sientes, obtienes una pequeña calma. Mucho peor es la incertidumbre de no saber qué te pasa. Otro beneficio es que por fin puedes ponerte a buscar las posibles soluciones a tus problemas (y si realmente sabes buscar, la sección de libros en Amazon.com te puede salvar la vida).

Básicamente, lo que sentía era que no tenía control sobre mí misma, y eso me frustraba mucho. ¿Por qué yo tenía este defecto que los demás no?, me preguntaba.

Quería hacer deporte, pero al final siempre me daba flojera. Quería llamar a mis amigas, pero inmediatamente asumía que seguro estaban muy ocupadas para estar conmigo (uno asume muchas cosas cuando está deprimido). Esa flojera tenía un poder de convencimiento brillante, era una chupaganas, una campeona en saboteo (que solo puede entender el que la ha experimentado). Y siempre terminaba sintiendo una soledad asfixiante con una sensación de vacío extremadamente dolorosa.

¿Cómo describir el vacío?

"Awumbuk" es una palabra que usan los indígenas de Papúa Nueva Guinea para definir una sensación de melancolía específica: ese vacío que experimentamos cuando una persona que nos ha visitado se va. En ese momento, la casa queda desocupada repentinamente y nos sentimos profundamente solos. Eso es lo que yo sentía *permanentemente*. Estar sola era lo más incómodo del mundo, y más aun estar sola en mi cuarto.

Una de las cosas más difíciles era lidiar con la pregunta más insultante que alguien puede hacerte cuando estás deprimido:

"¿NO TOMASTE TUS MEDICINAS, ¿NO?".

Mi mamá y mi papá me lo recordaban todos los días y era la cosa más desesperante del mundo. Nunca le hagas esta pregunta a alguien que está tomando pastillas para calmar su mente. Y si te mandan a la mierda por hacerlo, te lo tienes bien merecido, porque yo ya te lo advertí.

TENGO QUE PROBAR
ALGO NUEVO...
LO QUE SEA...
COMO SEA...
TENGO QUE
SALIR DE ESTO.

¿Cómo diablos llegué a la palabra "yoga"?

La verdad, no me acuerdo. Solo sé que unos años antes, cuando vivía en Nueva York, todo el tiempo veía en las calles a chicas bonitas con su mat colgado en la espalda.

En ese momento, yo había engordado como diez kilos y no podía dejar de tragar dulces, literalmente, cada hora del día. Lo que más me frustraba era el hecho de no poder parar. Una vez más, esa falta total de autocontrol me hacía sentir torpe, inepta y triste, triste, triste.

¿Por qué no me podía obedecer a mí misma, como hacían mis otras amiguitas?

Era un *descontrol* que nadie más parecía tener. Ese día de mayo del 2011, llegué a un angosto pasadizo que me llevaba a una salita chiquita, con piso de madera e iluminación cálida. Me gustó eso. El espacio. Apareció el profesor. Me gustó eso, también.

Empezó la clase y todos hacían lo que él decía, como si ya lo hubieran hecho antes. Fluían fácilmente entre postura y postura. En cambio, mis brazos temblaban y me dolían las muñecas. Solo sentía dolor e incomodidad.

"¿Cómo es que esto podría darte paz?", me preguntaba.

Como siempre, era la peor alumna. "Okey, seguro esto tampoco es lo mío", pensé. Mi cuerpo definitivamente no está hecho para el deporte en general. Siempre fui la peor en educación física, y cualquier movimiento me daba flojera. Es más, el solo hecho de salir de mi casa me daba flojera.

Nunca, nunca, nunca, nunca, nunca, nunca, nunca, pero nunca me hubiera podido imaginar que llegaría el día en que hacer yoga se convertiría en lo más placentero de mi día. Qué loco. Aun así, cuando salí de esa clase, me sentí mejor que cuando había entrado. Y algo más:

Mi mente y mis impulsos se habían calmado. Hoy, siete años después, lo entiendo todo.

Tuve que estudiar, leer y practicar mucho para entender qué le hace el yoga a tu cerebro y a tu cuerpo. Al principio, no te das cuenta de la transformación que va sucediendo dentro de ti, pero con el tiempo el yoga y la meditación "domestican" la mente hacia un estado que Patanjali resume como "el cese de las fluctuaciones de la mente". Con el tiempo, puedes conseguir este estado después de la práctica del yoga y la meditación:

El estado post-yoga, para mí, representa la verdadera libertad. Esta libertad evita que mis propios pensamientos me desconcentren y me envíen por las *rutas tenebrosas:*

Ruta tenebrosa 1: Recordar sucesos o personas que me ponen triste o me dan rabia. Suelo recordar todas las veces que me equivoqué en algo o quedé en ridículo discutiendo con alguien, y pienso en todas las cosas "más inteligentes" que hubiera podido decir o

hacer para salir mejor parada de la pelea.

Ruta tenebrosa 2: Trato de predecir qué pasará el próximo año, y también el que sigue. Pienso en todo lo que pasaría si es que "dejo de hacer esto" o "me equivoco en aquello". El resultado siempre son escenarios catastróficos que me hacen sentir miedo del futuro.

Ruta tenebrosa 3: Lo que la psicología llama "distorsiones cognitivas". Las distorsiones cognitivas son una serie de conductas en las que solemos caer los seres humanos. Sí, así de predecibles somos. Y así de común es que veamos las cosas como no son. Nos pasa a todos. Pero a las personas con ansiedad y depresión les pasa aún más. Aun así, recuerda: ni la criatura más brillante que conozcas se salva de caer en estas trampas alguna vez.

Como dice el escritor y especialista en temas de espiritualidad Jacques Philippe:

Estas son algunas de las distorsiones cognitivas más comunes en las que caigo (a pesar de saber que existen):

1. **Leer la mente:** Cuando pienso que otro ser humano está pensando negativamente de mí, sin tener evidencia de ello. Por ejemplo: "Mi papá piensa que soy una inútil, aunque no me lo diga" o "No me respondió el saludo esta mañana, seguramente le caigo mal".

2. **Minimización:** Esto es algo que me pasa siempre con mi enamorado. Sucede cuando se resta importancia a algunos hechos o acciones. Por ejemplo: "Me ha dado un beso

de buenas noches, pero podría haberme dado más", "Solo me ha regalado una flor, no me quiere".

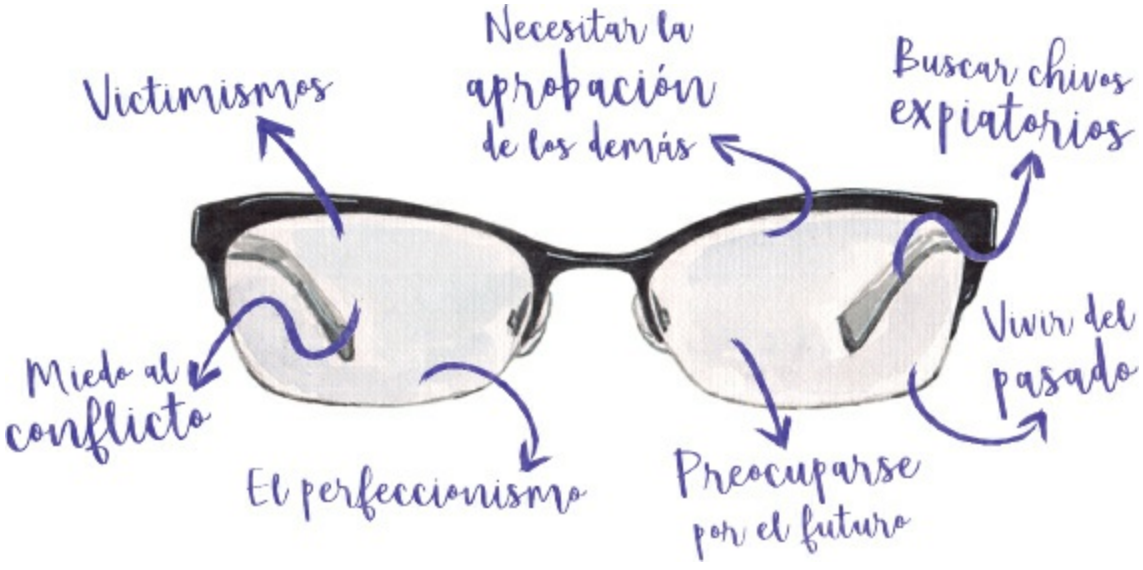
3. **Sobregeneralización:** Consiste en extraer conclusiones basándote en experiencias aisladas, o aplicarlas a unas situaciones que no necesariamente guardan relación con ellas. Por ejemplo: "Se me ha quemado la comida, nunca sabré hacer nada bien", "No funcionó con este chico, nunca serviré para las relaciones".

4. **Perfeccionismo y exigencias:** En este caso, te dices a ti mismo este tipo de cosas:
   * No debo cometer errores.
   * Tengo que caerles bien a todas las personas.
   * La vida debería ser más fácil.
   * Debería ser la madre perfecta.
   * Debería estar más feliz de lo que estoy.
   * No debería sentir tristeza, ni rabia, ni celos, ni miedo.

Hay como catorce distorsiones cognitivas más. Yo las leo de vez en cuando porque me sirven para reírme de mí misma, y entender mejor mi locura.

Actividad

Mira la ilustración a continuación, y señala cuáles son las "suciedades" que tiñen tus lentes para ver el mundo (y a ti mismo):



Por eso, para lidiar con mis distorsiones cognitivas y quitarme esa "cochinadita" de los lentes que no me deja ver todo con claridad, siempre quiero volver a este maravilloso

estado post-yoga o post-meditación.

Advertencia: Este estado dura unas horas, o a lo mejor todo el día. Depende de la duración de tu práctica. Mientras más larga, más poderosa. Es decir, mientras más minutos medites al día, obtendrás mejores resultados. La tradición vipassana sugiere meditar una hora al despertarse y una hora antes de dormir todos los días.

Recuerda: La práctica es una gran maestra. Le da disciplina a alguien que es cero disciplinado (como yo solía serlo). El camino de intentar, lograr, fracasar, intentar, lograr, fracasar es aquel en el que sucede la transformación. Si fracasas miserablemente, no te angusties. *Es parte de.*

Y aunque no lo creas: la incomodidad es otra gran maestra. A veces uno termina amando eso que inicialmente odió, como me pasó a mí con el yoga. Necesitas desarrollar tolerancia a la frustración para trascender. No huyas del dolor. Más aun: deja que el dolor te haga más fuerte, más sabio y más humilde.

Como dice Paolo, tienes que aprender a "disfrutar la tristeza" y, sobre todo, "escucharla". Necesitas aprender a respirar esas sensaciones y modularlas, para aceptarlas. Es un gran trabajo de aceptación que te sirve para las crisis o los momentos de ansiedad o tristeza, cuando el mundo se te viene abajo.

El poder que tiene el cuerpo para curar la mente es alucinante. El poder que tiene la mente para curar el cuerpo, también. Cuando ambos trabajan juntos, la vida es otra. Las posibilidades se multiplican y uno camina mucho más ligero.

Luchando contra mi frustración inicial y mi flojera, regresé a esa clase de yoga una y otra vez, porque salía sintiéndome una mejor persona que la que entraba y, por alguna extraña razón, se volvía más fácil ser yo. Me sentía más cómoda en mi propio cuerpo. En el salón dejaba mi parte agresiva y autodestructiva, y cuando salía al mundo, veía más posibilidades para ser feliz. No me asustaba la soledad. Podía caminar por las calles apreciando las cosas bonitas, en vez de estar todo el rato pensando en mis "paltas".

El yoga me ayudó a tomar perspectiva, y lo que tanto me importaba antes de entrar a la clase, ya no tenía tanta importancia cuando salía. En cristiano: hacía que las cosas me afectaran menos. Y esto, amores, es algo tan sencillo y básico, ¡pero tan necesario para todos los días…!

Aun así, no es que todo mágicamente se volvió color de rosa.

Ese efecto me duraba un rato, pero para la tarde ya estaba triste de nuevo. Mi nueva manera de lidiar con la tristeza fue dormir. Lo que más quería hacer era dormir. No me provocaba estar despierta, en mi mente, escuchando todos los pensamientos más feos del

mundo. Dormir era como anular la melancolía, una especie de muerte en pequeña escala que me sacaba de las ideas angustiantes. Y bueno, también era rico.

Todas las semanas sí o sí me venía una crisis fuerte de tristeza y ansiedad. ¡Qué tal poder de convencimiento tiene la depresión sobre uno!

Por cierto...

Cuando logré calmar mi mente, no solo empecé a sentirme mejor conmigo misma, sino que se me hizo más fácil relacionarme con los demás. A veces, cuando uno está deprimido interpreta las palabras de otros de manera negativa, y acabas peleando constantemente con quienes más te quieren. Consecuentemente, eliges aislarte (otra vez la etapa 1), lo cual solo te lleva a deprimirte más.

Algo tan simple como llamar a una amiga se me hacía un mundo, pero con el yoga, poco a poco fui dejando los miedos y las inseguridades que normalmente evitaban que interactúe con mis amigas.

Buscar ayuda en los demás es un salvavidas que marca la diferencia entre alguien que se está ahogando y alguien que, entre uno y otro manotazo de ahogado, consigue un flotador para no hundirse.

Querida tú, que habitas en algún lugar dentro de mí:

- Sé que necesitas desesperadamente que alguien te diga qué hacer con tu vida y con tu ser tan inestable.
- Sé que en este momento es cuando más me necesitas. Necesitas que calme el universo de dudas que cargas contigo las veinticuatro horas, que te sigue a todos lados y no te permite un segundo de paz.
- Sé que quieres que viaje en el tiempo y me aparezca a tu lado para decirte que todo va a estar bien y que tu cerebro no acabará de destruirte por completo.
- Sé que no tienes fe de que algo bueno pueda salir de todo esto.
- Sé que no te tienes fe.
- Sé que estudias una carrera que no te gusta, pero ya te da vergüenza decirle a papá que te quieres cambiar de nuevo.
- Sé que no puedes evitar compararte con tus amigas, que ya andan consiguiendo sus primeras chambas mientras tú sigues en cuarto ciclo, reprobando cursos y asqueada. Asqueada de la vida y de todo lo que significa vivir. Porque sobrevivir cada día es demasiado difícil para ti. Te preguntas por qué para los demás parece ser tan fácil… ¿Por qué? ¿Por qué para ellos tiene que ser simple si a ti todo te cuesta?
- Sé que lloras cada noche y no entiendes por qué te tocó ese cerebro maldito.

Bueno, aquí estoy para decirte que tus debilidades te llevarán a tus fortalezas, y que ese "cerebro maldito" algún día te hará escribir un libro y pensarás "¡oh, guau!, mi sufrimiento sirvió para que otras personas dejen de sufrir".

La ansiedad no está aquí para que te de un ataque al corazón, ni para que te ahogues y mucho menos para volverte loco. Sé que tienes miedo a que eso pase y todo el día tienes miles de miedos. Aunque no lo creas, esta época de mierda que estás viviendo ahora te dará superpoderes.

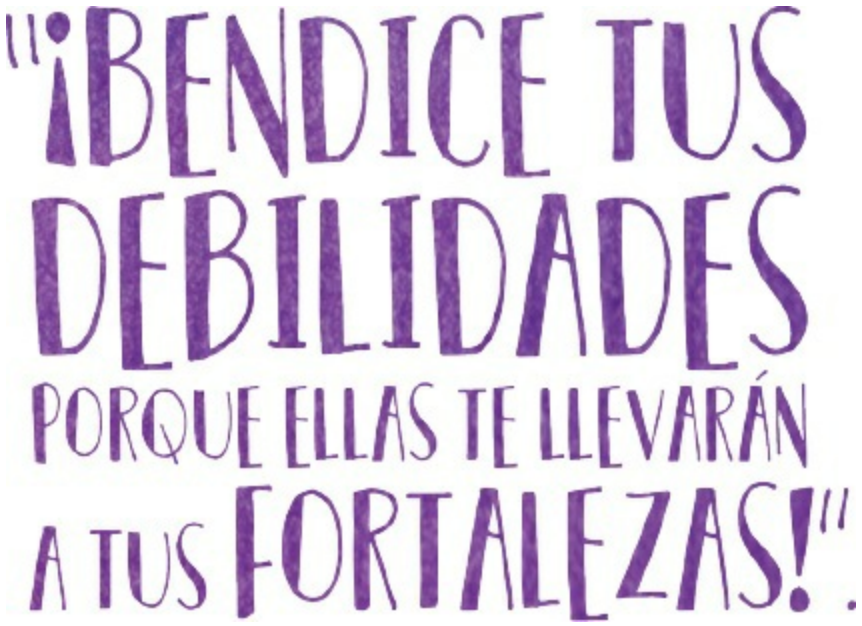
Estoy acá para decirte que todo saldrá bien. (Uno de los síntomas más característicos de la depresión es creer que nunca vas a mejorar. Cuando pienses esto, recuerda que no eres tú, es la depresión hablando por ti). De tu sufrimiento sacarás los aprendizajes más valiosos de tu vida. No tengas miedo a cometer errores. Con cada error que cometas aprenderás una lección que te ayudará a acercarte a la mejor versión de ti mismo.

La ansiedad y la depresión han venido a revolucionar la manera que ves tu cuerpo y tu mente. Están aquí para hacerte ver que los debes cuidar. Necesitas darles el alimento que necesitan, dejar de criticar tu físico y agradecerles por lo que te dan; haz que suden y que se muevan, ten tus hormonas al día y duerme las horas que necesitas. Están acá para hacerte ver que no debes exigirte tanto y menos juzgarte, ni a ti ni a los demás. Están acá para mostrarte que si es que sueltas las ganas de controlarlo todo y de ser perfecto, te sentirás mejor. El único control que puedes tomar es el de ti mismo y, para recuperarlo,

necesitarás aceptar que lo has perdido y retomarlo con fuerza. Necesitas aprender a relajarte y a tener tu mente en el presente.

La ansiedad y la depresión te obligarán a buscar ayuda, buscar información y buscar educarte sobre cómo funciona el cuerpo y la mente. Y gracias a eso aprenderás cómo alimentarte para mantener un equilibrio interno a nivel fisiológico y emocional (que en realidad son dos caras de la misma moneda). Y que no te quepa la menor duda de que gracias a este estilo de vida saludable prevendrás muchas enfermedades que resultan de un estilo de vida tóxico en el que solo te dedicas a comer azúcar, dormir y buscar placer instantáneo.

Como dice mi amiga Jenny:



Por favor, escribe esta frase en la pared de tu cuarto y léela todos los días apenas te levantes y antes de acostarte. Deja de tenerle miedo al futuro. Confía. Todo empezará a mejorar. Te falta mucho por leer, por aprender, por viajar, por vivir, por amar y saber que todo eso que te falta te puede motivar para convertir tu angustia en motor.

Lo que vemos como una batalla se convierte en nuestra propia transformación. "El verdadero camino es un desvío. Transformarse no es convertirse en alguien nuevo, es llegar a ser uno mismo", nos dice Cal Pippilota. El cuerpo humano se regenera cada seis meses. Cada célula de pelo, piel y hueso se muere y otra es creada para reemplazarla. Tú no eres quien eras el diciembre pasado.

Actividad

Carta de la ansiedad para ti

Imagina que tu ansiedad te escribe una carta. ¿Qué te diría?

También quiero darte ciertos consejos que te pueden ayudar en este momento:

1. Intenta hacer deporte todos los días

¡El ejercicio puede cambiar la estructura de tu cerebro! A través de una proteína llamada BDNF (siglas en inglés de Factor Neurotrófico Derivado del Cerebro), el ejercicio hace que tu cerebro se vuelva más capaz de adaptarse mejor a situaciones de estrés. Sé que ahorita sientes que no tienes estrés, pero ya entenderás que tu cerebro en realidad sí está bastante estresado por todos los pensamientos negativos que tienes veinticuatro horas al día.

Se ha visto que bastan tan solo tres meses de ejercicio para que aumenten los niveles de BDNF en el cerebro. Lógicamente, no todos los deportes influyen de igual forma. Correr, jugar un partido de baloncesto o de fútbol, nadar o ir en "bici", al ser actividades en las que se ponen en marcha coordinación y pensamiento, tienen efectos mucho más positivos sobre la plasticidad neuronal que hacer pesas.

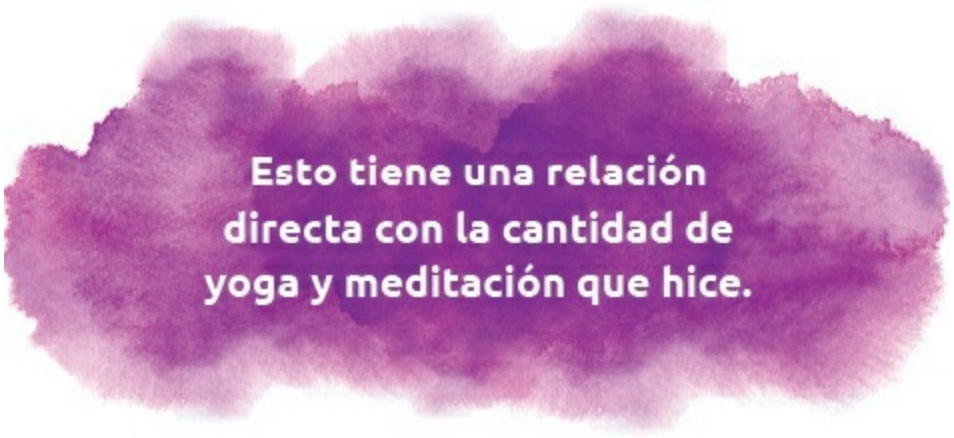
Okey, sé que ya te convencí, pero aquí viene tu mayor problema: no tienes disciplina. Tranqui: yo te ayudo con estos tips de autocontrol, que no es más que el arte de aprender

a obedecerte a ti misma…

Más allá del deporte, uno necesita mucha energía para hacer cambios en general. Por ejemplo: sabes que ejercitarte es un antidepresivo natural, pero no lo haces porque te da flojera. Esa flojera es humana, pero cuando estás deprimido se vuelve un millón de veces más fuerte; como si fuese una camisa de fuerza que te agarra, impidiéndote hacer cosas buenas para ti mismo.

La ansiedad y las distracciones nos impiden tomar pequeñas acciones que, repetidas a diario, te pueden llevar a grandes cambios en tu vida haciéndote más feliz y ayudándote a conseguir lo que quieres. De hecho, después de estudiar, investigar y experimentar desde hace doce años, te puedo decir que aquí está la pólvora mágica: la palanca que te empuja a mejorar *todo* en tu vida.

Mirándolo en retrospectiva, me doy cuenta de que el indicador más claro de progreso para salir de mi depresión fue cuando empecé a tener menos y menos flojera, y más y más motivación.



Y la explicación neurocientífica de esto es algo que amo compartir con mis alumnos, porque muchas veces son palabras que han esperado escuchar durante todas sus vidas (ese gran misterio que, cuando se revela, hace que todo tenga sentido).

¡Ojo! La falta de fuerza de voluntad no es solo característica de las personas en depresión. De hecho, esto le pasa a la gente que quiere bajar de peso, dejar de fumar, lanzar un negocio propio, curarse y dejar de comer ciertas cosas o tienen insomnio. Para motivarlos un poco, quiero contarles que, según Kelly McGonigal, psicóloga, investigadora y autora de un interesantísimo libro titulado *Autocontrol*, está comprobado que las personas que tienen más fuerza de voluntad ganan más dinero, llegan más lejos profesionalmente, manejan mejor los conflictos, el estrés, la adversidad e incluso viven más años.

El autocontrol es un mejor indicador del éxito académico que la inteligencia y es más

importante para la felicidad conyugal que la empatía (sí, el secreto de un matrimonio duradero está en aprender a mantener la boca cerrada). Entonces, si quieres mejorar tu vida, una buena forma de empezar es desarrollando tu fuerza de voluntad. Y precisamente este es el más grande obstáculo que he vencido hasta ahora, y es la razón por la cual este libro (y el primero) existen. Porque el requisito número uno para escribir todo un libro es tener fuerza de voluntad, ¿no lo crees?

Entonces, reflexionemos:

¿Cómo vencer todos esos pensamientos de flojera, de desmotivación y de "para qué vas a hacer eso hoy, no va a lograr ninguna diferencia en tu vida"?

1. Lo primero que tienes que entender es que exactamente lo mismo que te desmotiva es el motor de las desmotivaciones de otros. La vocecita que te impide hacer tu dieta es la misma que a un joven estudiante universitario lo bloquea de estudiar para el examen de mañana… Así es

2. Lo segundo que tienes que saber es: ¿de dónde viene esa energía que llamamos "fuerza de voluntad"?

Según Kelly McGonical, la fuerza de voluntad consiste en dominar tres poderes:

Las únicas criaturas del reino animal que tienen estos tres poderes son los seres humanos, y eso se debe a una estructura en el cerebro que nos diferencia de todos los demás animales: la corteza prefrontal.

Robert Sapolsky, neurobiólogo de la Universidad de Stanford (y sí, también uno de mis autores favoritos), sostiene que la labor principal de la corteza prefrontal consiste en influir en el cerebro —y, por lo tanto, en ti— para que hagas lo que más te cuesta. Cuando lo más fácil es quedarte tirado en la cama, la corteza prefrontal te ayuda a levantarte e ir a tu clase de yoga. Cuando lo más cómodo es quedarte viendo tele y posponer ese informe que tienes que entregar mañana, la corteza prefrontal te ayuda a mover tu cómodo trasero y acudir a tu computadora para hacer lo que debes. De hecho, estas líneas están siendo escritas gracias a mi corteza prefrontal.

Saluda a tu nuevo mejor amigo:

La corteza prefrontal

Poder de "no lo haré":
Esta parte derecha se ocupa del poder de "no lo haré", impidiéndote sucumbir a cualquier impulso o deseo. Gracias a esta región del cerebro, la última vez que sentiste la tentación de responder el celular mientras manejabas en la carretera seguiste con la vista clavada en el camino.

Poder de "lo haré":
Esta región te ayuda a empezar las tareas pesadas, difíciles y estresantes, como cuando estás corriendo y te mueres de ganas de parar, pero quieres cumplir tu meta de correr por veinte minutos.

Poder de "quiero":
Esta región recuerda lo que de verdad quieres, aunque el resto del cerebro esté gritando: "¡Cómetelo!", "¡Tómatelo!", "¡Fúmatelo!", "¡Cómpratelo!", "¡Hazlo mañana!".

Muy bien. Pasemos a las preguntas que seguro te estás haciendo ahorita:

¿Dónde ha estado mi corteza prefrontal todos estos años? ¿Por qué diablos me falla todos los días? ¿O es que quizá nací sin corteza prefrontal?

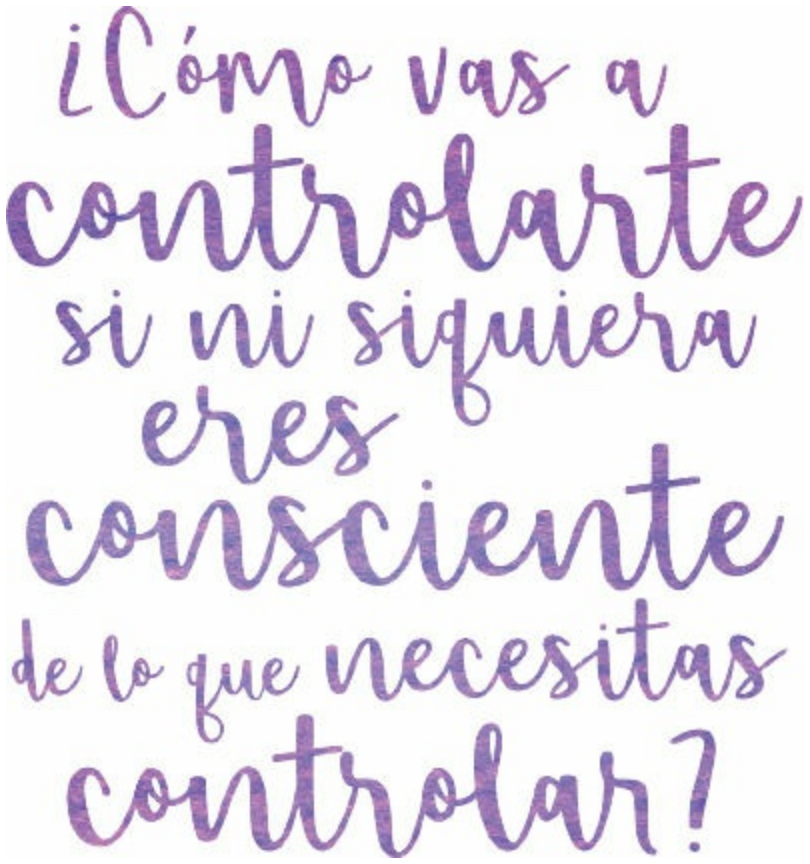
De acuerdo. Primero, debemos entender que así como tenemos una corteza prefrontal, también tenemos unos instintos primitivos que controlan nuestros impulsos y siempre buscan una recompensa inmediata. Ellos son los que se encargan de que traguemos cuando juramos cerrar el pico, y que llamemos a ese ser que juramos nunca volver a ver.

Somos seres con dos intenciones que conviven en una sola cabeza. Así como sabes que quieres adelgazar, sabes que quieres comerte una jugosa hamburguesa acompañada por papas fritas y todas las cremas. De la misma forma en que sabes que quieres hacer ejercicio todas las mañanas, sabes que es delicioso quedarse en cama remoloneando con el cuerpo cubierto por mantas. Acéptalo: eres el que quiere tu bien, pero eres también tu impulso.

Este fue el conflicto más grande que tuve por una década, de los dieciocho a los veintiocho años, y el que me hacía sentir inepta y patética… Hasta que me di cuenta de que no era yo, era simplemente una batalla entre dos partes de mi cerebro, una batalla por la que la mayoría de seres humanos pasa todos los días.

Aquí viene el primer truco de los expertos: Dale un nombre a esta parte tuya impulsiva que suele sabotear tus planes y tus metas. Yo la llamo "mi cerebro de reptil". Mi enamorado la llama "la ardilla" (él dice que tengo una ardilla en mi cerebro que me hace hacer y decir cosas de las que después me arrepiento). Algunas amigas la llaman "la Chuki que llevas dentro".

Segundo truco de los especialistas: La mayoría de veces ni siquiera nos damos cuenta de estar tomando una decisión, porque tomamos demasiadas decisiones a lo largo del día. Entonces toma conciencia y responde: ¿cuántas decisiones tomas al día? Un dato curioso: la mayoría de gente piensa que toma catorce decisiones al día, cuando en realidad tomamos en promedio doscientas veintisiete decisiones diarias.



Truco número tres: Entrena a tu cerebro para tener una voluntad de acero. ¡Esto es posible! Tú puedes acostumbrar a tu cerebro a ejercitarse día a día en cualquier pensamiento o actividad mental. Por ejemplo: puedes indicarle que, diariamente, resuelva un crucigrama o un sudoku, y verás los efectos con el tiempo. ¡Cada vez lo hará mejor! Lo mismo sucede si haces que todos los días dibuje una sonrisa en las mañanas, o que dé las gracias, o que simplemente bloquee todo pensamiento positivo y opte por renegar. En fin, el cerebro, además de ejecutar estas actividades con mayor rapidez, se remodela o esculpe a sí mismo, dependiendo de lo que le pidas… como un músculo que se desarrolla gracias al ejercicio.

He aquí la pregunta del millón:

¿Cómo puedes entrenar a tu cerebro para tener más fuerza de voluntad?

He aquí la respuesta:

Así es. Cuando las personas meditan regularmente, empiezan a ejercitar su voluntad. Haz la prueba: medita por doce minutos diariamente durante quince días, y nota cómo empezarás a cambiar. Otro dato curioso: el cerebro de una persona que medita puede remodelarse más rápidamente que uno que no lo hace debido a que la meditación aumenta el riego sanguíneo en la corteza prefrontal.

¿Qué es lo que más te gustaría hacer o dejar de posponer porque sabes que, al realizarlo, la calidad de tu vida mejorará?

Mi respuesta: dejar de ver el celular antes de dormir porque esto hace que duerma, pero no descanse.

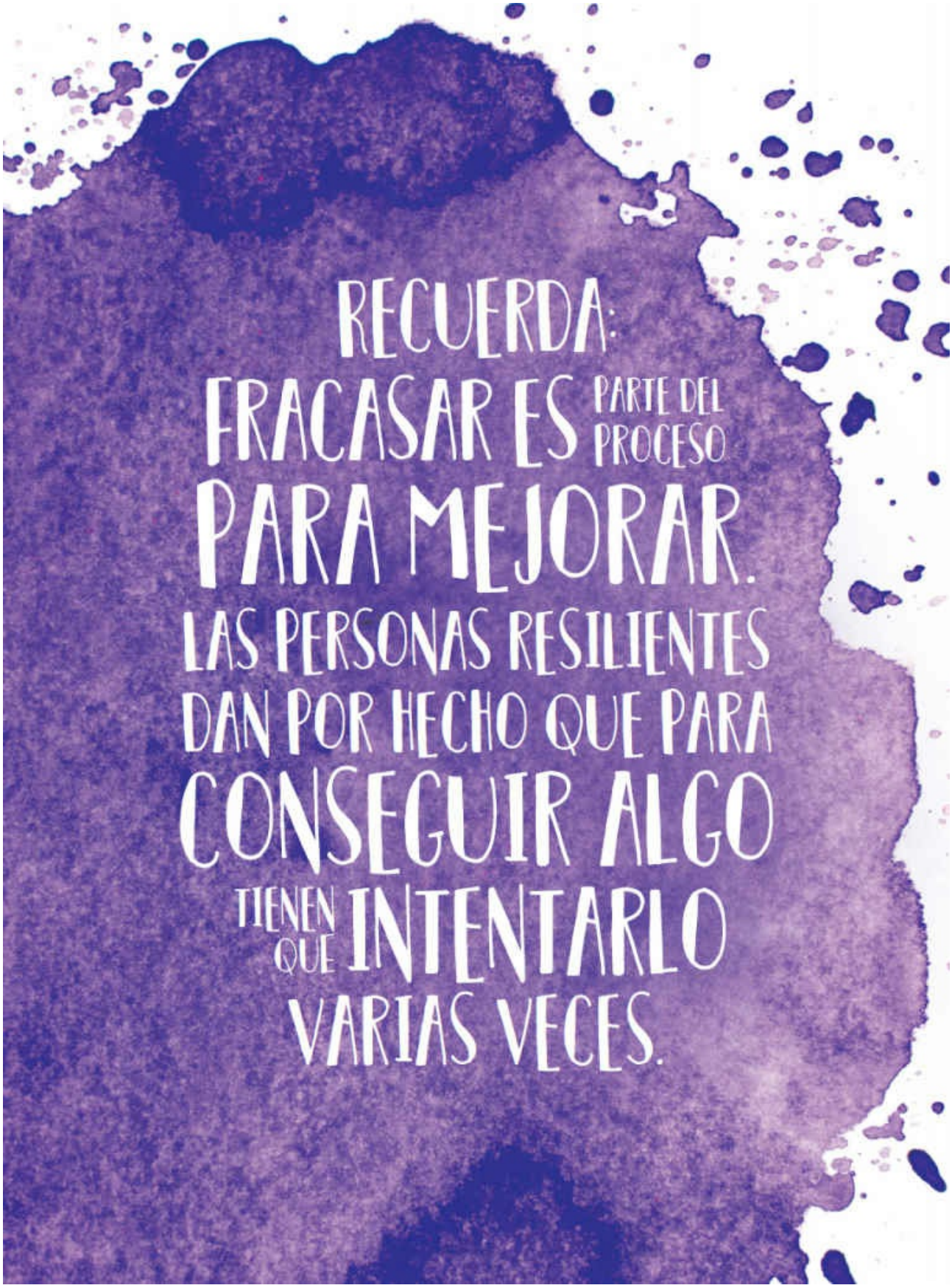
¿Cuál es la tuya?

Ahora, te voy a enseñar en pocos pasos una forma

1. Ponte en una posición cómoda, con ropa cómoda, y mantente quieto.
2. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración, repitiendo mentalmente "inhala" cuando tomes aire, y "exhala" cuando lo botes.
3. Siente el aire frío que entra por tu nariz cuando inhalas, y el aire caliente que sale cuando exhalas.
4. Seguro en algún momento te encontrarás a ti mismo pensando en otra cosa, pero no desesperes; simplemente, vuelve a concentrarte en tu respiración, el aire frío que entra y el aire caliente que sale...
5. Repite mentalmente "inhala" y "exhala".

Empieza meditando cinco minutos al día. Luego, alarga la sesión a diez o quince minutos. Después de unas semanas, seguro puedes llegar a veinte o treinta minutos. Si quieres aprender conmigo, escríbeme.

Como dato curioso te digo que ser un mal meditador es bueno para el autocontrol. La mayoría de los principiantes cometen el error de pensar que son malos meditadores, pero irónicamente ser un mal meditador es lo que hace que la sesión de meditación sea eficaz. ¿Por qué? Pues porque mantienen a la vista su objetivo principal: aprender a meditar.


RECUERDA:
FRACASAR ES PARTE DEL PROCESO
PARA MEJORAR.
LAS PERSONAS RESILIENTES
DAN POR HECHO QUE PARA
CONSEGUIR ALGO
TIENEN QUE INTENTARLO
VARIAS VECES.

Tengo lo que se conoce como “mente de mono”. Es un tipo de mente que siempre está repasando su interminable lista de pendientes, planeando nuevos proyectos creativos, leyendo varios libros a la vez, tratando de estar ahí para las personas que quiero y respondiendo bastantes correos al día de lectores y seguidores que me escriben contándome sus historias de vida y buscando ayuda. Tengo mi propia historia, que ya les conté en mi primer libro, con su respectiva herencia de miedos que siguen rondando hasta el día de hoy como golondrinas enjauladas.

Por eso, meditar me parece la cosa más necesaria del mundo. Baja el volumen de mi cerebro, de modo que oigo menos el ruido que hace mi “yo” analítico y crítico. Es un descanso de mí misma. Son unas vacaciones de mi propia cabecita, y las disfruto mucho. Ese silencio se ha vuelto el lugar más delicioso al que puedo ir al final del día.

La verdad es que llegué a la meditación intentando deshacerme de algo que se puede resumir en el término “dependencia emocional”. Odio esas dos palabrejas cuando están juntas, pero supongo que es lo que más se acerca a explicar el hecho de que una persona influya tanto en tu estado de ánimo y en lo que uno piensa sobre sí mismo. Fue buscando desprenderme de mi dependencia emocional que me encontré con la meditación: una herramienta con la que yo solita podía influir en mi propio estado de ánimo.

2. Mantén tu cerebro enfocado en tus metas:

Pueden ser metas pequeñas como simplemente ejercitarte dos veces por semana por veinte minutos. Los pensamientos negativos vendrán todos los días a intentar distraerte. Intentarán bajonearte y drenarte de energía. Por eso, debes desarrollar una práctica diaria de meditación. “Ni tus peores enemigos, pueden hacerte tanto daño como tus propios pensamientos”, nos dice Buda.

Hay que aprender a redirigir la mente muchas veces al día, porque si no, se nos dispara en direcciones indeseadas. Divagamos o rumiamos. El gran Yogi Ramakrishna dijo: “La mente es un mono loco picado por un escorpión”, y todos los que comienzan a meditar e intentan concentrarse saben que esto es cierto. Especialmente al comienzo, la mente es incontrolable y revoltosa.

Cada vez que te venga el bolondrón de pensamientos negativos que te hunde en la miseria, cierra tus ojos y dirige tu atención únicamente a tu respiración. En mi experiencia, para que realmente funcione tienes que respirar por un mínimo de veinte minutos, dos o tres veces al día. Trata de hacerlo todos los días, ya que esto tiene la capacidad de transformar tu sistema nervioso.

Aunque no lo creas, llegará un día en que disfrutarás ejercitarte, y hacer yoga no será una opción, será una necesidad de tu cuerpo. Con esto tendrás una vida ordenada con hábitos diarios, ya no habrá ese conflicto entre "lo que quieres hacer" y "lo que no puedes lograr por tu falta de disciplina y eterna flojera". Tendrás unos niveles de energía para coordinar diez mil proyectos a la vez: vender, publicitar, escribir, investigar, ir al yoga, nadar y ser madre (o padre). Todo a la vez. Estos son los superpoderes de la vida saludable que irás descubriendo.

ESTÁ BUENO TU FUTURO, ¿NO? NI EN CIEN AÑOS TE LO HUBIESES PODIDO IMAGINAR.

3. Ríe más seguido

Mira por lo menos un video, una serie o una película divertida todos los días. Necesitas las endorfinas, créeme.

Glosario básico

Endorfinas: Son unas hormonas que se producen en dos glándulas del cerebro (la hipófisis y el hipotálamo), que ayudan a disminuir el dolor y generan una sensación de bienestar y calma. Hacer ejercicio, reír (sinceramente) y comer chocolate (con un alto porcentaje de cacao) son algunas actividades que ayudan a liberar endorfinas.

Aprende a reírte de ti mismo y deja de tomarte todo tan seriamente. Búscate un amigo que te haga reír, compartan un café y loreen hasta que les queme la lengua. Hablen. Hablen de todo. Hablen de todo lo que les jode sin filtros ni roches. Y búrlense de todo, de todos y de ustedes mismos. Búrlense del drama que se forma en su cerebro y llórenlo con lágrimas o con risas. Pero llórenlo y sáquenlo de su sistema.

Nunca escondas tu sufrimiento debajo de la alfombra, porque este se terminará acumulando.

4. Juega más seguido

Está comprobado que jugar es un antidepresivo natural. Resulta que lo contrario del juego no es el trabajo, sino la depresión. Cuando dejamos de jugar, nuestro cerebro puede llegar a deprimirse. Date la oportunidad de ser ridículo, de hacer cosas sin sentido ni objetivo y reírte de ti mismo.

5. Escribe todos los días

Este es el momento en el que debes empezar a escribir todos los días, algo que la escritora Julia Cameron llama "las páginas de la mañana". Haz catarsis y escríbelo todo. Escribe mal. Escribe bien. Eso no importa. En mi caso, todo ello funcionó como un calentamiento para mis proyectos editoriales.

Sigue abriendo blogs, y olvidándote de ellos a la semana.

Para mí, llegó un momento en que abrí un blog que fue leído por más de ochenta y tres mil personas, todas pasando por lo mismo que yo pasé. ¿Y sabes lo más increíble? Que mis catarsis los ayudaron a sentirse mejor.

¿Cómo empezar las páginas de la mañana? Escribe en soledad y silencio, de forma rápida y automática, sin pensar, sin juzgar, sin objetivos, sin preocuparte por la coherencia ni porque alguien pueda leerlas. Es importante que sea apenas despiertes para seguir en el clima que te generan los sueños, para que tus pensamientos fluyan con naturalidad. Los primeros días será como hacer una purga, casi una "diarrea" de ideas. Luego, cada vez vendrán reflexiones más profundas sobre lo que realmente quieres para tu vida.

USA LA
CREATIVIDAD
Y EL ARTE PARA
EXORCIZARTE DE
TUS DEMONIOS:
ESE ES EL CAMINO.

6. Evita el alcohol

El alcohol es una sustancia depresora.

7. Sal a la calle

La luz solar es un potente antidepresivo. Aprovecha las horas de luz y disfruta del sol. No lleves gafas de sol. Si los días son cortos, quizá tengas que cambiar tus hábitos para estar en la calle cuando todavía hay luz. Si estás en una ciudad sin luz, ándate al campo o a la playa.

La luz tiene una influencia directa sobre el hipotálamo (el corazón del cerebro emocional), el cual regula la secreción de todas las hormonas del cuerpo, incluyendo las que regulan el apetito, los estados de ánimo y el sueño.

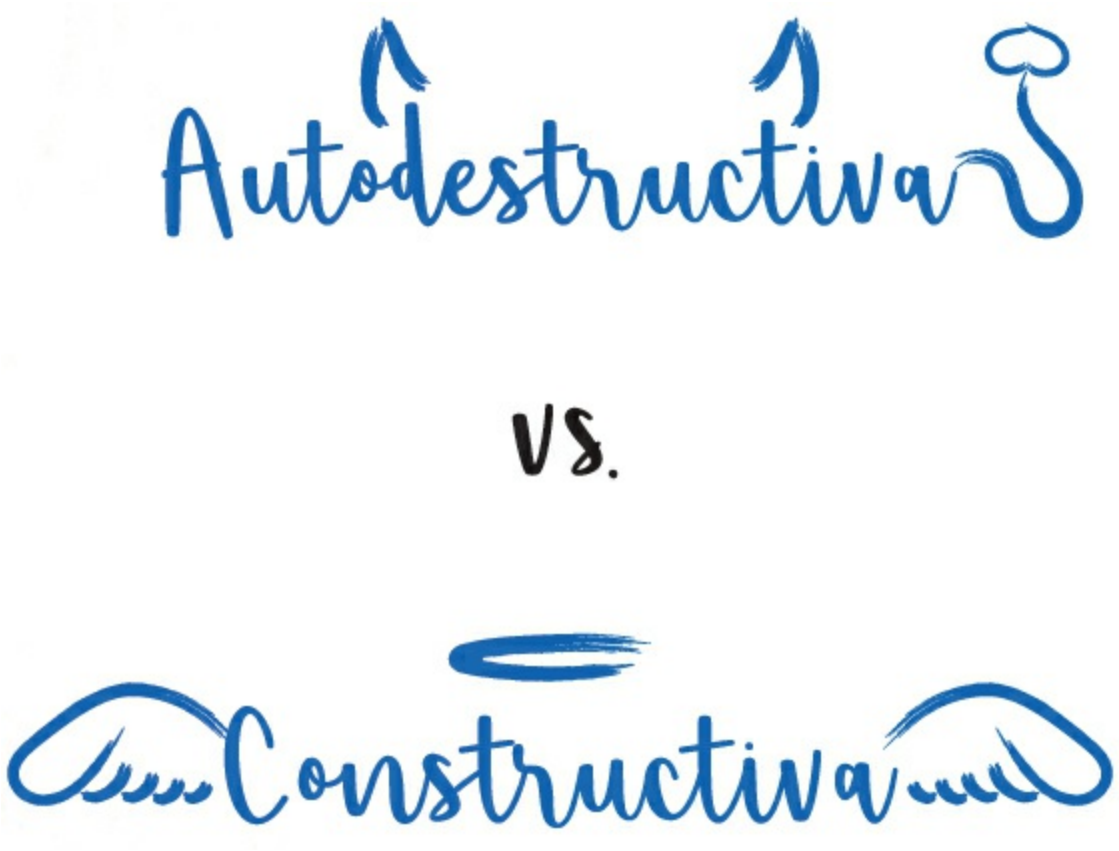
Una manera de saber si no estás recibiendo suficiente luz solar es medir tus niveles de vitamina D en la sangre. Hazlo siempre con la guía de un endocrinólogo porque esta vitamina en exceso puede llegar a ser tóxica. Si están bajos, puedes también tomar suplementos.

Ilustración extraida de: Ejemplos de “suciedades” en nuestras gafas (actitudes erróneas). Hodgson & Burque Psicólogos.

CAPÍTULO 3
LA SRA. ANSIEDAD: UNA GRAN MAESTRA

Pasaron varios años de intentar, fallar, intentar, fallar, probar, fallar y, finalmente, empezaron a llegar algunas pequeñas victorias que me dieron un poco de esperanza y fuerza. Las crisis eran menos seguidas, pero lo cierto es que todavía me costaba hacer cosas positivas para mí.

Ya sabía qué tipo de acciones debía de tomar para sentirme mejor (y qué tipo de situaciones evitar), pero todavía no tenía la fuerza, la motivación ni la disciplina para hacerlo tan seguido. Coexistían en mí dos seres en constante lucha: la autodestructiva vs. la constructiva. Algo así:



El problema de estar deprimido es que te sientes desesperado. Y, a veces, en esa desesperación te agarras de "aparentes soluciones" que resultan siendo tóxicas, efímeras y terminan por deprimirte más. De esta manera, entras en círculos viciosos.

Durante mi depresión, yo entré en estos cuatro círculos viciosos:

Hay cosas que duelen demasiado. Y hay cosas que son más fuertes que uno mismo. Están mucho más allá de nuestra voluntad o nuestra elección. Como cuando te deprimes y no puedes escoger "desdeprimirte". O cuando tienes una adicción muy fuerte, de la cual quieres salir, pero simplemente no puedes. Y el momento más frustrante es cuando viene alguien más que ve tu vida desde afuera y te dice algo como: "Esfuérzate un poquito y para de hacerlo". Dan ganas de meterle un puñete a esa persona nada empática que no puede ni empezar a imaginarse cómo se siente vivir en tu mente; la batalla diaria, la Tercera Guerra Mundial que ocurre en tu cabeza todos los días. El hartazgo. El

agotamiento. El sentirte solo como un hongo. Los recuerdos que vienen de la nada, que te visitan sin que los llames. Los miedos que regresan, una y otra vez. Y el miedo de sentir nuevamente ese miedo.

Lo sé, se forman estos círculos viciosos, y es difícil salir de ellos.

NO ES QUE
NO QUIERAS,
ES QUE
NO PUEDES.

Querida:

Hay algo de lo que no te podré salvar. Esa persona que eres ahora mismo te va a enseñar las lecciones más importantes de nuestra vida. Eres quien eres para aprender a ser la mejor versión de ti misma. O si no es la mejor, al menos la versión más aprendida. Y obvio que no te quedarás así. La vida es transformación permanente.

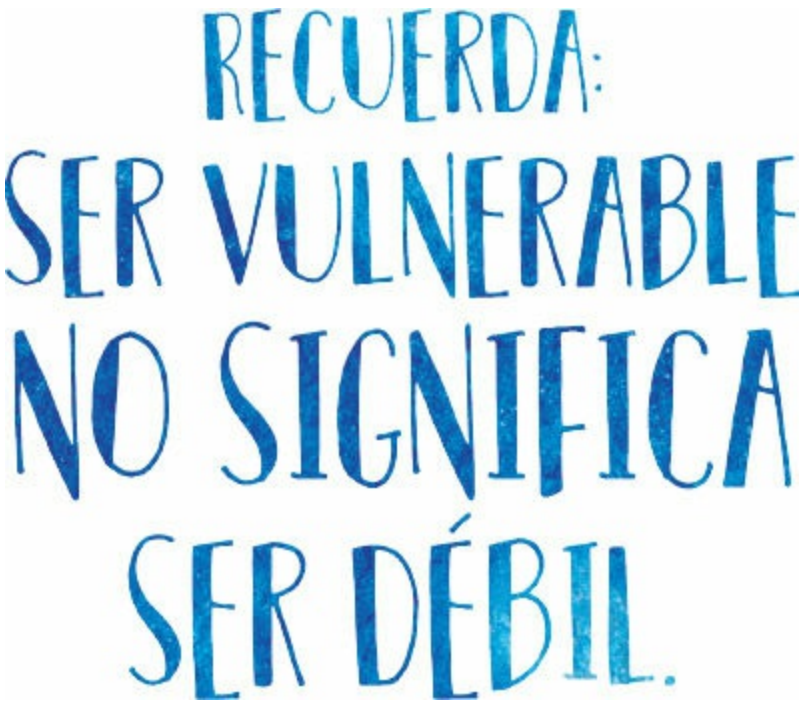
Te doy una idea para que no olvides esto. En los días difíciles, escribe la palabra "estudiante" en tu mano derecha, para recordarte a ti misma que el mundo es un lugar para aprender constantemente. Está bien si no eres perfecta ni lo sabes todo. Todos seguimos aprendiendo. Y ya sabes, para aprender, a veces uno necesita equivocarse.

Todas las personas hacen lo mejor que pueden con las herramientas que tienen.

La realidad es que todos buscamos evitar el fracaso porque nos duele exponernos a la crítica y, por eso, intentamos que nuestro presente siga el plan perfecto hacia el futuro. En este camino, caemos en el problema del "nunca es suficiente". O sea, la eterna insatisfacción porque aun cuando logras algo, sabes que te falta otra cosa más. Y sabes que si no te la exiges tú mismo, alguien más lo hará por ti. Es el claro ejemplo de la tía que te encuentras en la reunión familiar y te pregunta: "¿Cuándo te casas?". Al año siguiente, llegas casado(a) y te pregunta: "¿Para cuándo el bebé?". Un año después, llegas con el crío en brazos y la tía te recibe con un: "¿Y la parejita? ¿Para cuándo?".

Siempre nos sentimos incompletos. No somos suficientemente bellos, ni buenos, ni sabios, ni atractivos para el sexo opuesto, ni somos suficiente motivo de orgullo para nuestros padres, ni los mejores empleados en nuestro trabajo, ni los más talentosos… ¿Seguimos sumando? ¿O ya te sentiste igual que yo, suficientemente mal?

Esta sensación de escasez se puede convertir en vergüenza, al vincular nuestro amor propio a los logros, la productividad y a lo que otros piensen de nosotros… O a cuánta atención nos prestan. Y todo esto desenlaza en un miedo permanente que, en ciertas personas, deriva en ansiedad. Por eso, lo mejor que podemos hacer para no acabar comiéndonos el coco es abrazar nuestra propia vulnerabilidad, en vez de querer evitarla.



Hay que permitirnos ser vulnerables (¡y sin vergüenza!) porque si no a veces gastamos demasiada energía intentando: 1. predecir y controlarlo todo, 2. pensar que siempre tienes que hacerlo todo bien. Por si no caló suficiente en ti: hay que darle espacio a nuestra vulnerabilidad, entenderla, atenderla y escucharla.

Uno de los ejemplos más lindos de esto es el de María José Rodríguez Larraín, una gran amiga que decidió cambiar radicalmente su vida gracias a su vulnerabilidad: la ansiedad. Este proceso la llevó a convertirse en artista. Ella le agradece a la Sra. Ansiedad en este texto que escribió y que hoy quisiera compartir con ustedes:

Un día, en una sesión de terapia, hablando sobre la ansiedad, mi terapeuta me dijo: "¿Por qué no la dibujas?". Y lo hice.

La ansiedad tiene un reloj en la mano y una regla en la otra para medir todo, para calcular, para que nada se le escape.

Es mujer. Es neurótica. Dibujándola, al hacer su mirada, quise que fuera "dura", "hiriente", propia de una mujer "mala". Sin embargo, no pude. El ser divino que guía mi mano cuando estoy dibujando no me lo permitió. Tracé una mirada dulce. Solo podía dibujar una mirada tierna.

Me sorprendí. Me detuve. En una micra de segundo, comprendí su razón de existir. La ansiedad es buena y tiene miedo. La ansiedad es mi amiga y me está pidiendo ayuda. Es una mensajera. Si la escuchamos, entenderemos que algo nos pide… Si la escuchamos. He ahí la importancia de darle espacio para que sea atendida.

Hoy en día, cada vez que viene, la recibo como lo que es: un personaje que me visita. Me da ternura y la abrazo. Juntas respiramos lento, cantamos, rezamos y nos quedamos dormidas.

Solté la pastilla, solté el control, el reloj, la regla, me quité yo también los zapatos y, con compasión, aprendí a abrazarla. Ahora, cuando viene a visitarme, la recibo desde otro lugar.

Hoy quiero honrar a la Sra. Ansiedad, mi gran maestra. Gracias a ella, he mirado y viajado hacia adentro. Gracias a ella, hoy me conozco y me quiero más. Gracias a ella, tengo más compasión conmigo misma (mis seres internos) y con los demás. Gracias a ella, cultivo día a día la santa paciencia. Gracias a ella, continúa viva mi búsqueda. Gracias a ella, he aprendido a respirar, a meditar. Gracias a ella, he vuelto a rezar.

Aquí, un dibujo de ella

Quizá necesitamos vivir momentos difíciles para entender —pasado algún tiempo— las razones por las cuales podemos querernos a nosotros mismos. Probablemente, necesitamos muchas dificultades que nos hagan buscar mucha ayuda. Y esta ayuda nos permitirá ver mucho más allá de lo que normalmente podemos ver (y saber y entender).

Asu madre. Qué tal viaje. Me tuve que odiar y odiar y odiar y odiar para finalmente poder quererme. Morí. Me "maté". Muero de vez en cuando, más seguido de lo que nadie se imagina. Es que en realidad nadie lo puede ver. Muero y cambio de dirección. Cambio los términos en los que veo la vida. Cambio la velocidad con la que la navego. Cambio y me vuelvo menos egoísta. Y quizá más precavida. Cambio mis prioridades. Cambio en qué invierto mi tiempo. Abandono viejos vicios y añado nuevas capas a mi identidad.

Al igual que yo, tú también te has reinventado y volverás a hacerlo muchas veces más. No tengas miedo de "morir" en ese sentido. Dejar ir una parte de ti para luego renacer como una mejor versión de ti mismo.

Inmediatamente, me viene este pensamiento:

Nos abre la posibilidad de sacarle la vuelta al dolor. Así, sí vale la pena morir: para volver a vivir sin miedo ni vergüenza.

Este es mi principal consejo para esta etapa de la depresión. Cuando sientes que caes en círculos viciosos, que las cosas cambian, pero no es suficiente, cuando quieras una verdadera transformación:

Aprende a lidiar con la vergüenza.

La vergüenza, todos la sentimos de vez en cuando, y más cuando estamos deprimidos. Nos avergüenza incluso el solo hecho de sentirnos tristes y desmotivados. No creemos ser merecedores ni siquiera de deprimirnos.

Yo escuchaba esta voz en mi cabeza diciéndome: "Los niños se están muriendo de hambre en África, ¿y yo en serio estoy agobiada por cosas tan estúpidas e insignificantes como no gustarle al chico que me gusta o estar tan gorda que parezco un bufeo embarazado? ¿Es en serio, Jessica? ¿Puedes parar de preocuparte por estupideces que solo a ti te podrían estar afectando?".

El efecto que tiene la vergüenza en nosotros es debilitante. Te fragiliza y te aísla justo cuando más necesitas de los demás. Te cierra la boca y evita que compartas lo que sientes con otros. Incluso a veces nos es difícil poner en palabras lo que estamos sintiendo, y ni siquiera nos damos cuenta de que estamos sintiendo vergüenza. Tenemos miedo a hablar de ello, porque ni siquiera podemos explicar bien lo que sentimos. Y por el miedo alargamos el silencio, y luego el silencio se convierte en agonía. ¡Genial! Y solo tú la puedes sentir. "Nadie lo podría entender", piensas.

Con este orden de pensamiento, entregas tu autoestima a la opinión de la gente. O sea, amarras con un nudo invisible tu amor propio a la aprobación de los otros. Y por desgracia, recibir aplausos de los demás puede ser muy adictivo, tanto como evitar a toda costa los abucheos o reprimendas.

¡Qué difícil es revelarle al mundo que así como podemos ser grandes seres humanos, también hemos sido ratas inmundas de alcantarilla que han hecho sufrir a los demás! Lo primero que te imaginas es que seguro nadie más ha hecho algo tan grave como lo que tú hiciste. Pero esto no es cierto.

Lo cierto es que "la vergüenza no nos deja crecer, nos llena de remordimientos y miedos. Ese miedo profundo que todos tenemos a equivocarnos, a que nos humillen y a sentirnos inferiores a otra persona es lo que impide que asumamos los riesgos necesarios", explica el autor y conferencista internacional Pete Sheahan.

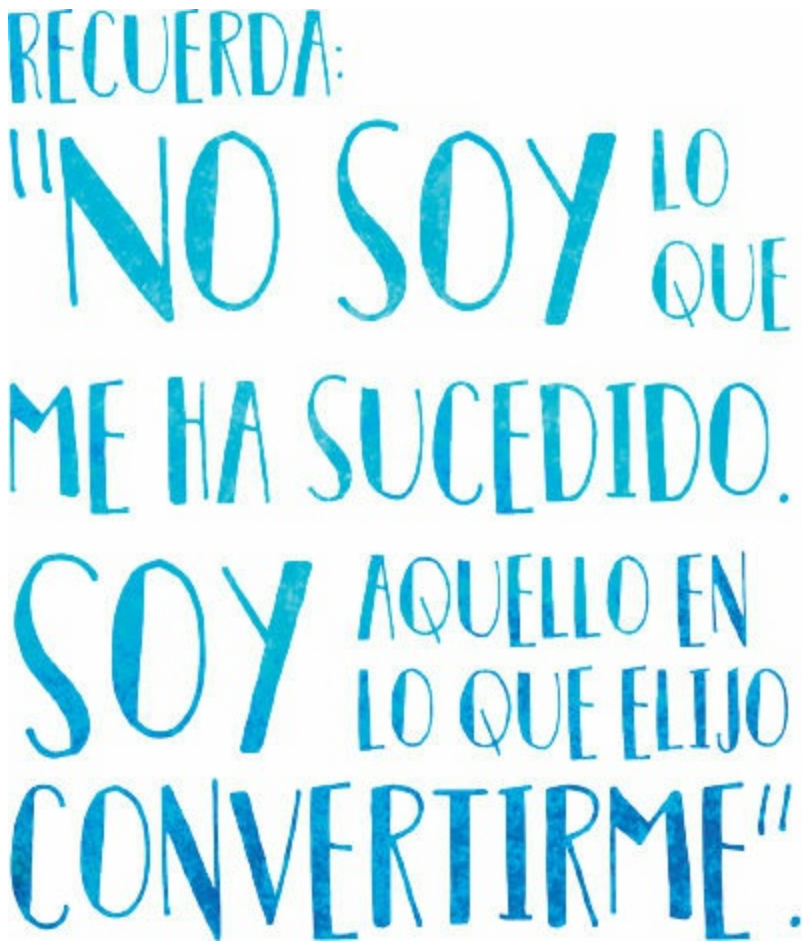
¿Entonces, qué podemos hacer? Como sugiere Brené Brown, escritora estadounidense que trabaja para la Universidad de Houston (Estados Unidos), para acabar con la vergüenza debemos verbalizarla. O sea, mientras más hablemos de la vergüenza, menos poder tendrá esta sobre nuestra vida. Y ese viaje desde el "¿qué pensará la gente?" hasta el "soy suficiente" pasa por encontrar…

empatía y autocompasión.

Según Brown, quien se ha dedicado durante más de doce años a estudiar el tema de la vergüenza muy de cerca, estas dos aliadas conforman el verdadero antídoto para acabar

con ella. Sentir que no estás solo a través de la acción de compartir tu experiencia con alguien que te quiere como eres, así como pasar del "pensé que solo me pasaba a mí" al "es parte de la naturaleza humana" requiere que te vuelvas empático y autocompasivo.

Lo sé, es difícil ser amables con nosotros mismos cuando estamos sintiendo vergüenza, pero es importantísimo. La autocompasión es necesaria para cuando estemos atrapados en nuestras conversaciones internas, criticándonos más que nunca. Nos ayudará a comprender que somos susceptibles de cometer errores, igual que cualquier otro común mortal, y nos dará consuelo en momentos en los que podamos sentir que no hay salida.



Como afirmó alguna vez Carl Jung, que la vergüenza no te haga perder de vista que estás en constante proceso de construcción, que es normal equivocarse y es normal fracasar, que es parte de ser humanos. Más aun, cuando estés desesperado por recobrar tu autoestima, que la vergüenza no te impulse a hacer cosas autodestructivas. Yo pasé seis años de mi vida en este círculo vicioso. Y por eso quiero ahorrártelos a ti.

ESTÁS
A
TIEMPO.

MI PROCESO EMOCIONAL SOLÍA

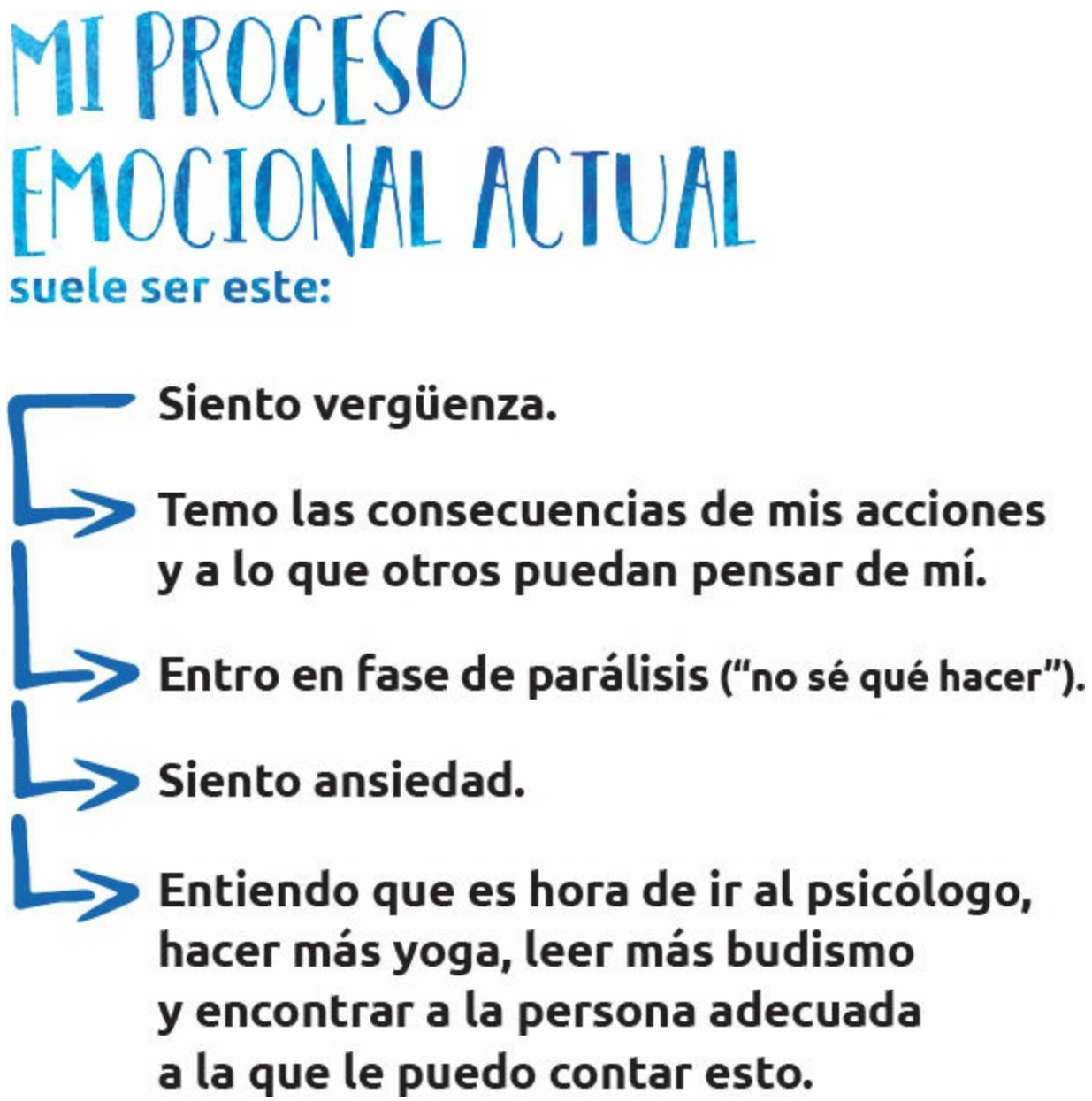
ser el siguiente:

Siento vergüenza.

Necesito sentirme querida y que alguien me confirme que no soy una cagada. Que hay, aunque sea, alguna razón para amarme.

Cometo un acto impulsivo escapista para anestesiar la sensación que oscila entre:

a) Llamar a esa persona tóxica.
b) Meterme un clonazepam.
c) Comer dos platos de tallarines y cinco crepes con Nutella.
d) Todas las anteriores (de terror).



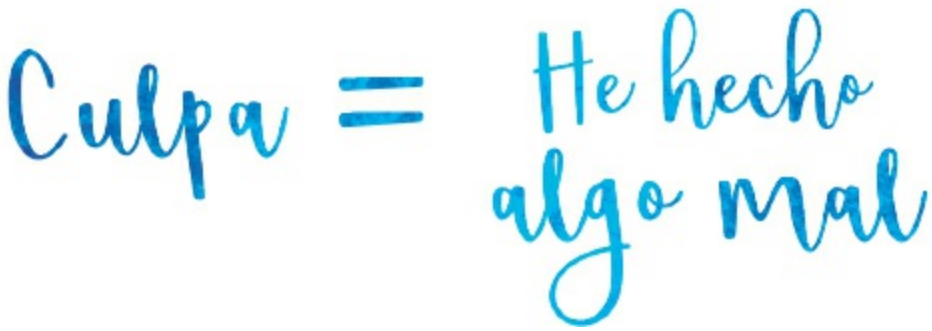
Cuando sabemos que otras personas han hecho lo mismo, nos sentimos instantáneamente aliviados, ¿verdad? Cuando sabemos que alguien nos puede escuchar sin juzgarnos, se abre la puerta de nuestra sanación.

Ahora, veamos la tan temida vergüenza más de cerca para terminar de entenderla. Nos avergonzamos porque tenemos miedo de desconectarnos de los otros. Y una vez que sentimos esa desconexión, entramos en un huracán de emociones y desesperación por recuperar la autoestima que hemos perdido. Es horrible. Es injusto. Pero irónicamente, la gente cree que merece su vergüenza. ¿Cuáles de estas situaciones crees que reamente ameriten la vergüenza?

- Que tu enamorado(a) termine contigo porque, según

- sus propias palabras, se ha fijado en alguien más.
- Que en el trabajo tu jefe te llame "inútil" en medio
- de una reunión con varios de tus colegas.
- Que, en una reunión familiar, te encuentres con
- que todos tus primos ya tienen hijos y tú no.
- Que tengas que dar una conferencia delante
- de muchas personas y te tiemble la voz al hablar.
- Que repruebes en un examen para el cual estudiaste, pero cuyo tema te resulta particularmente difícil.
- Que te hagan una broma que resulte un poco humillante y no se te ocurra una buena respuesta para dar en el momento.

La vergüenza es dolor real sobre algo que afecta nuestro amor propio, y las experiencias de rechazo suelen ser las que más fácilmente nos llevan a ella, aunque no son las únicas. Y es que la vergüenza se parece a la culpa, solo que tiene una leve distinción:



Está bien. Un poco de vergüenza te ayudará a estar más centrado la próxima vez, pero no dejes que te hunda y se vuelva un habitante permanente de tu mente. Si se trata de una emoción temporal, podrás sacar valiosas lecciones de ella. Pero si la dejas ahí para siempre, te hundirás en la depresión.

Como siempre, si no puedes hablarlo, mejor escríbelo. Es lo que hice yo. Este es un primer paso que puede servir como un puente, para luego poder compartirlo con alguien más en quien confíes.

Todos tenemos cosas buenas y cosas malas, oscuridad y luz dentro de nosotros. Pero ahora ya sabemos cómo podemos reconciliamos con nuestra vergüenza y evitar que nos entierre en la depresión y la ansiedad.

CAPÍTULO 4

¿CÓMO USAR TU ESTILO DE VIDA PARA SANARTE?

En esta etapa prevalecía en mí un temor crónico al abandono. Sentía que cada persona que me quería, eventualmente, me iba a abandonar. Tenía este miedo tan metido en el cerebro, que constantemente me abordaba una sensación de desasosiego y soledad, que incluía de pasadita el miedo a quedarme sola por el resto de mi vida.

Durante todas mis edades, siempre ha primado en mí la chiquita que se muere de pánico de que la rechacen. Que busca amor a toda costa y, por supuesto, aceptación (¿ves cómo esto guarda relación con lo que hablamos sobre la vergüenza en el capítulo anterior?). Por eso, durante algún tiempo —como si hiciera un intento desesperado por sostenerme con una sola mano de la única roca que sobresale de una pendiente de la cual, inevitablemente, acabaré cayendo hacia el más profundo vacío—, anduve de relación tóxica en relación tóxica. Como yo no me encontraba aún en un estado de calma y bienestar, terminé involucrándome en una situación de la cual me costó cerca de seis años salir.

Me sentía amada y rechazada, pero más que nada rechazada y estúpida porque no podía creer que era tan patológicamente adicta a algo que me hacía sentir tan mal. La emoción que más sentía era frustración por no poder salir de ese círculo vicioso. Y es que cuando uno no está bien, busca inconscientemente tener cerca de otras personas que tampoco se encuentran en su mejor momento. En cambio, cuando nos sentimos más seguros y más completos, nuestro filtro cambia…

En ese momento pasado, el inaguantable impulso me ganaba. De hecho, por ese entonces me dedicaba a escribir poemas y escribí uno titulado "Diosito, por favor átame". Nunca lo he compartido con nadie, pero he decidido hacerlo con ustedes… (no se burlen):

Qué inaguantable impulso
siempre gana y realiza lo que trama.

Unos impulsos que no podemos dominar
viven nuestra vida,
desesperados por revelarle cosas a la conciencia,
intrusivos pelean con nuestra voluntad
marinada en profundas cavilaciones.

En la intersección del impulso y la voluntad,
nace el desborde
por el desahogo.

Pero ¿qué es un impulso?
Una mente desorientada
disparando una emoción
que te lleva a realizar algo
de forma intempestiva, improvisada.

Mente crea,
Cuerpo manifiesta,
pero no siempre con la exactitud de la idea.

El impulso es la voz en
tu cabeza que grita "hazlo".
El impulso es la indiferencia
a la voz más bajita,
Esa que susurra sensatez,
pero es eclipsada por el grito.
El grito inyecta volumen a tu voluntad,
hace presión en el instante decisivo.

Por eso te pido, universo:
protégeme de mis deseos,
protégeme de mis impulsos,
protégeme de lo que quiero.

Universo, por favor: **ÁTAME.**

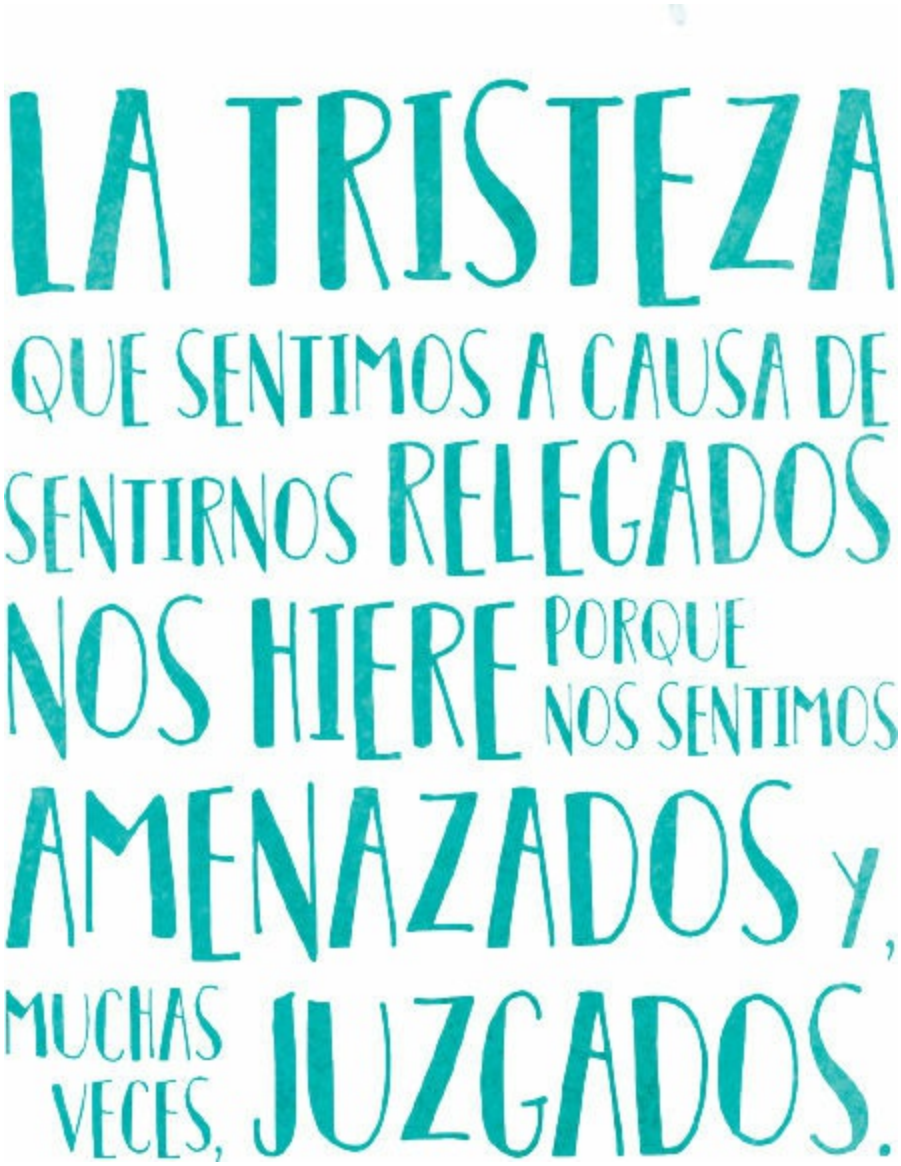
Claramente, tenía un grave problema de control de impulsos. Eso me frustraba mucho. Me hacía sentir muy bruta, caer una y otra vez en las trampas de mi mente, y estas me llevaban a actuar impulsivamente. Los impulsos, entonces, caracterizaron esta etapa.

Años más tarde, leyendo mucho, entendería que lo que sucedía no era solo un proceso psicológico, sino que se había vuelto un proceso físico en automático. Es decir, detrás de cada proceso psicológico y cada estado emocional hay un *behind the scenes* fisiológico que agrava y amplifica todo lo que sentimos. Eso es lo que me enseñaron las neurociencias.

La realidad es que los seres humanos somos criaturas frágiles. Si notamos que nadie se preocupa por nosotros, podemos sentirnos solos. Cuando estamos lejos de alguien a quien queremos, decimos que nos duele. Quizá crees que esa es una descripción metafórica de la sensación emocional, pero diversos experimentos hechos con escáner cerebral demuestran que, más bien, se trata de una afirmación increíblemente certera.

Resulta que las experiencias de exclusión o rechazo social —como que no nos dejen

jugar a un juego, sentir que nos miran feo o que no nos inviten a un evento social— activan exactamente las mismas áreas del cerebro que cuando sufrimos dolor físico.



Nuestro cuerpo reacciona del mismo modo que si nos estuvieran pegando: es decir, lo toma como estrés.

Glosario básico

Estrés: Proceso por el que las exigencias de nuestro entorno superan nuestra

capacidad natural de adaptación, lo que trae consecuencias biológicas y psicológicas.

Y aquí viene lo más grave: este tipo de estrés no solo afecta el cerebro, aumentando los niveles de cortisol, adrenalina y noradrenalina (las hormonas del estrés), sino que se filtra hasta nuestro propio ADN. Es decir, la persona que eres no es quien necesariamente *debiste ser* toda tu vida, sino que se forma y va fijando según las características de tu entorno.

¿Qué tan increíble es esto? Tus relaciones interpersonales pueden —literalmente— sacar lo mejor o lo peor de ti.

Ahora que comparo esa "yo" con la "yo" de ahora (2018), noto que ambas son personas completamente distintas. Hoy en día, gracias al universo, encontré una relación de amor sana con alguien que de verdad me quiere y me da mucha estabilidad. Ese cambio hace *toda la diferencia* del mundo en el funcionamiento del cerebro.

Cuando estás en una relación tóxica, tu sangre puede estar totalmente infestada por altos niveles de hormonas del estrés (cortisol, adrenalina y noradrenalina). Pero cuando estás en una buena relación y alguien te dice constantemente que te quiere, te abraza y te cuida, tu cerebro produce una hormona llamada oxitocina. La oxitocina es conocida como "la hormona del amor". De hecho, diversas investigaciones señalan que niveles bajos de oxitocina se relacionan con la sensación de miedo y vulnerabilidad, la fobia social, el autismo, la dificultad para mantener relaciones y la agresividad. Y por si fuera poco… la oxitocina tiene un poder analgésico: reduce la sensación de dolor físico.

Cuando vemos sufrir a una persona, lo único que podemos hacer es acompañarla,

escucharla y abrazarla. Es decir, hacerla sentir apoyada. Este acto, tan humano y natural, tiene el poder de contribuir a que aquel que sufre sienta menos dolor físico y emocional.

Mensaje de mi Yo futura

Querida mía:

Este problema de control de impulsos que ahora tienes me llevó a investigar un montón para lograr entender nuestro cerebro, su relación con nuestras conductas y cómo funcionaba todo. Descubrí muchas cosas interesantes que te ayudarán a comprender que ser así no es tu culpa. Que hay circunstancias que no puedes controlar, pero otras que sí, y esas te ayudarán a vencer este problema.

Primero:

La adversidad durante la infancia produce un organismo adulto más vulnerable al estrés y a las adicciones, e incrementa el riesgo de depresión. Esto debido a que se daña el sistema de dopamina, además de sobreactivarse el centro del miedo en el cerebro, llamado "amígdala".

Glosario básico

Dopamina: Neurotransmisor que funciona como un "mensajero" en el sistema nervioso central, regulando nuestra motivación (a través del placer) y nuestro aprendizaje.

Amígdala: Esa parte del cerebro que tiene el poder de secuestrarlo y provocarte un ataque de ansiedad o de pánico, o alternativamente llenarte de miedo o ira.

La dopamina es la encargada de que escuchemos esa voz en nuestra mente que nos dice: "Vamos, tú puedes. Inténtalo". A falta de dopamina, escuchamos una voz que dice: "Ni lo intentes porque no te va a salir bien. Ni lo intentes porque nada cambiará y no conseguirás sentirte mejor". La falta de dopamina es lo que produce esas "ganas de no querer hacer nada" en las personas deprimidas.

El estrés también agota los niveles de dopamina en el cerebro. Por eso, es común que después de un periodo de estrés, nos "bajoneemos". Las experiencias de adversidad en la infancia también producen adultos hipersensibles al estrés. Es decir, los estresores típicos que normalmente son manejables para un adulto desencadenan episodios de depresión en aquellos adultos que han tenido infancias estresantes.

Esta vulnerabilidad tiene todo el sentido del mundo.

Segundo:

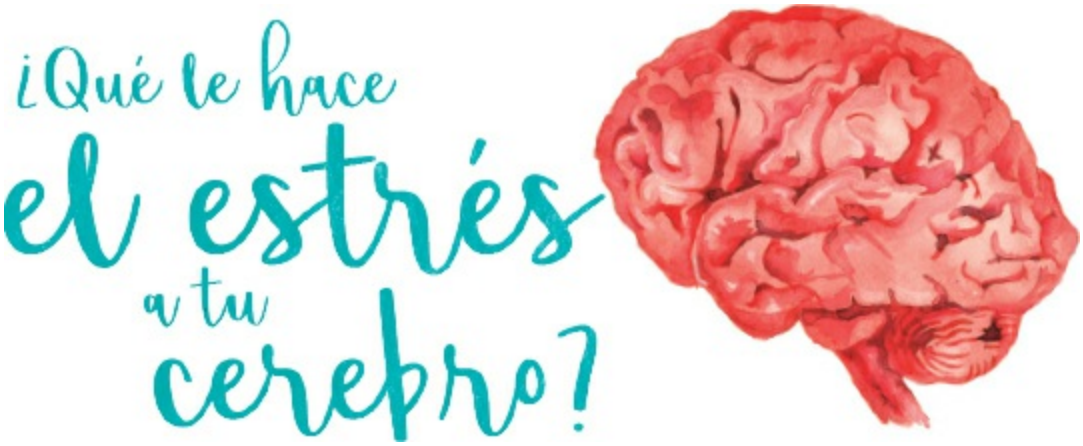
Tu estilo de vida y tu manejo del estrés pueden cambiar las cosas. Minutos antes de tomar una decisión, somos criaturas mucho menos racionales y autónomas sobre nuestros propios comportamientos de lo que pensamos.

Acabas de tomar una decisión. En el momento, no se te ocurrió mejor idea. Pasan unos minutos, unas horas o quizá unos días y… te ataca la duda. Nuestra conducta —buena, mala o rara— ha ocurrido.

- ¿Por qué?
- ¿Por qué alguien reaccionaría con agresividad ante una crítica?
- ¿Por qué algunos se deprimen cuando pierden el trabajo, pero otros simplemente continúan viviendo su vida como si nada hubiera pasado?
- ¿Por qué hay personas que se deprimen a pesar
- de que supuestamente “tienen todo en la vida”?
- ¿Por qué hay gente que sufre de ansiedad en los aviones?
- ¿Por qué hay personas mucho más sensibles
- a las que todo les afecta el doble o el triple?

- ¿Por qué algunos de nosotros terminamos con ataques de pánico y ansiedad después de vivir una situación estresante?

Vamos por partes… Cuando buscamos la raíz de nuestras conductas y el estado de la mente que las produjo, ya hemos visto cuánto influyen en la niñez y la vida fetal. Ahora, amarremos todo y veamos cómo se unen pasado y presente. La depresión y la ansiedad son trastornos íntimamente ligados al estrés. Cuando tienes una niñez o vida fetal estresante, hay más probabilidades de que tu cerebro se vuelva hipersensible a él. Esto quiere decir que cualquier tipo de estrés te abruma más que a los demás, te afecta más y te es más difícil manejarlo.



¡Bienvenido a tu cerebro! Este es el modelo del experto en neurociencias Paul MacLean: una manera simple y divertida de entender cómo está organizado tu cerebro y qué está pasando ahí:

Estas son las tres capas del cerebro:

Capa 1. Reptiliana: Es la capa más antigua del cerebro. Se encuentra en todas las especies, desde las iguanas hasta los humanos.

Capa 2. Sistema límbico: Solo la poseemos los mamíferos. Esta capa, más reciente en términos evolutivos, es el centro de las emociones (que motivan nuestros mejores y peores comportamientos).

¿Cuál es tu parte del cerebro dominante en los momentos de estrés, ira, miedo o tristeza? ¡Esta última! Por eso te vuelves una criatura muy emocional, con poca capacidad para razonar. Lo que más me gusta del yoga, la meditación y el deporte es que extinguen el fuego que sale de este lugar. Es decir, calman la amígdala (el "corazón" del sistema límbico) y le dicen al hipotálamo (el director de orquesta) que se tranquilice porque todo estará bien.

Capa 3. Lóbulo frontal: Esta es la capa salvadora que nos permite tener autocontrol suficiente para no matar a alguien, aun cuando estemos seguros de que merece la muerte. También nos permite ver una torta de chocolate y decir: "No, estoy a dieta, no me la comeré" (como recordarás, ya hablamos sobre el autocontrol y la fuerza de voluntad en

las páginas anteriores). En pocas palabras, es la parte responsable de que logremos pensar con claridad y tengamos una conducta enfocada en obtener resultados.

Si bien el lóbulo frontal representa el 85 % del volumen total del cerebro, debo decirte que no tiene tanta fuerza en cuanto a funcionalidad: debemos ejercitarlo para darle más poder.

Bajo estrés, toman poder el cerebro reptil y el mamífero, y el lóbulo frontal brilla por su ausencia. (Por eso, cuando veo a una persona estresada, con ansiedad y totalmente descontrolada, le digo: "¡Hola, cerebro de reptil!"). Cuando se está estresado, es difícil organizar el pensamiento, recordar lo que uno necesita recordar y adaptarse con flexibilidad[2] a las exigencias de la vida.

Como ha dicho el doctor Daniel Goleman, psicólogo y experto en inteligencia emocional: "El estrés nos hace estúpidos". Y es que, claro, el estrés apaga la parte pensante del cerebro. Así, por ejemplo, se sabe que los estudiantes que están muy estresados intentan aprender y realizar trabajos escolares con cerebros que funcionan en un nivel muy bajo de eficiencia respecto de aquellos que no están tan expuestos a estímulos de estrés.

Por otro lado, como comenté líneas arriba, el estrés crónico mella los niveles de dopamina en el cerebro. La dopamina, neurotransmisor que nos hace sentir emocionados y nos da la motivación para alcanzar nuestras metas, es un bien escaso en el cerebro de las personas deprimidas o adictas.

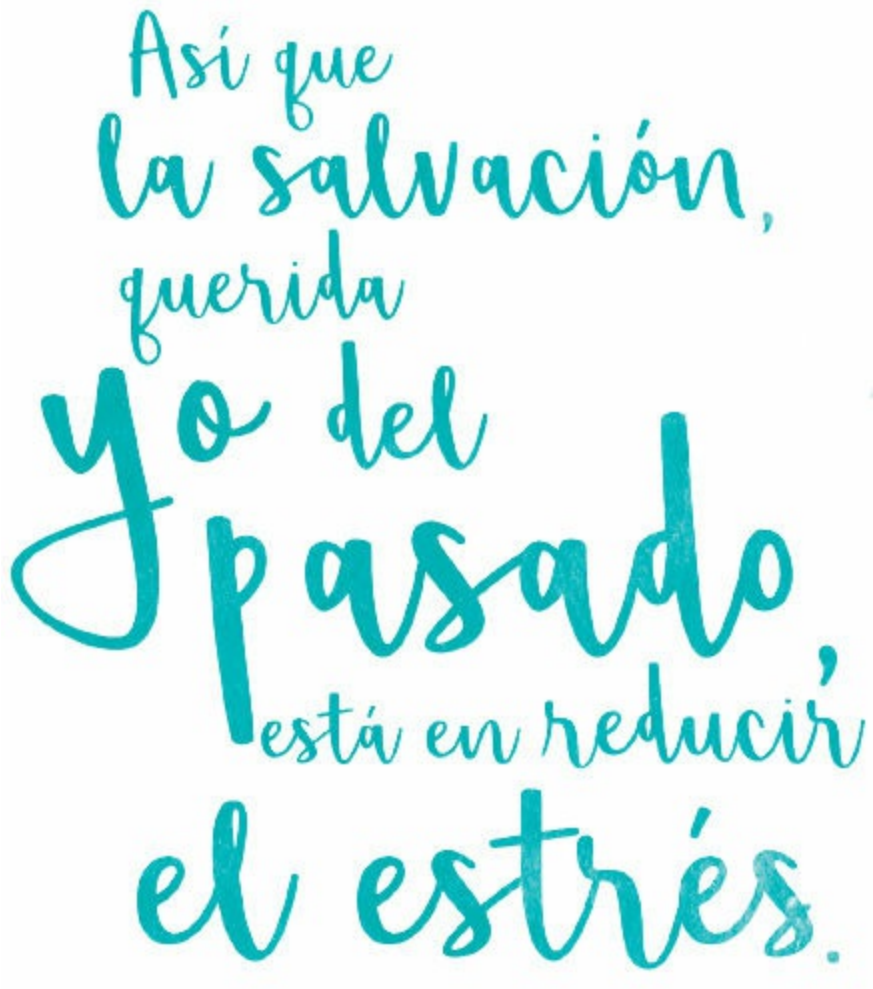
ENTONCES, GRÁBALO BIEN
EN TU CEREBRO:
Estrés
crónico
=
Chau,
dopamina
en mi cerebro
=
Hola,
depresión.

Conclusión:

Busca maneras de liberar tu estrés a diario y, sobre todo, no le temas.[3]

Aprende a verlo como un desafío.

Al utilizar un escáner de imágenes por resonancia magnética para observar el cerebro de adolescentes o adultos con trastornos de ansiedad y depresión, lo que más destaca es una amígdala hiperactiva. ¿Sabes qué significa esto? Que estos individuos están muy estresados. Asimismo, varios investigadores dicen que la depresión crea cicatrices en el cerebro en su desarrollo, lo que a su vez produce mayor susceptibilidad hacia más momentos de depresión.



También por eso decidí escribir este libro. Porque finalmente entendí que la salvación (la mía, la tuya y la de la humanidad) es bajar los niveles de estrés a través del yoga, la

meditación, el deporte y algunas otras herramientas que contribuyen a hacer de nosotros personas mucho menos depresivas, ansiosas y agresivas. Es decir, palomas de la paz más tolerantes que no tocan la bocina cada cinco segundos ni conducen como bestias apuradas.

Ahora, luego de que ya mencioné la palabra "estrés" por lo menos trescientas veces, por favor, pasemos a definir.

¿Qué es el estrés?

Lo que viene a continuación, nunca lo hubiera podido imaginar. Si bien cada persona encuentra diferentes tipos de estresores, el experto en neurociencias del estrés, Robert Sapolsky, enumera cuatro características para definir el estrés:

1. Falta de **control.**
2. Falta de **predictibilidad.**
3. Falta de red de **soporte social.**
4. Falta de **válvulas de escape.**

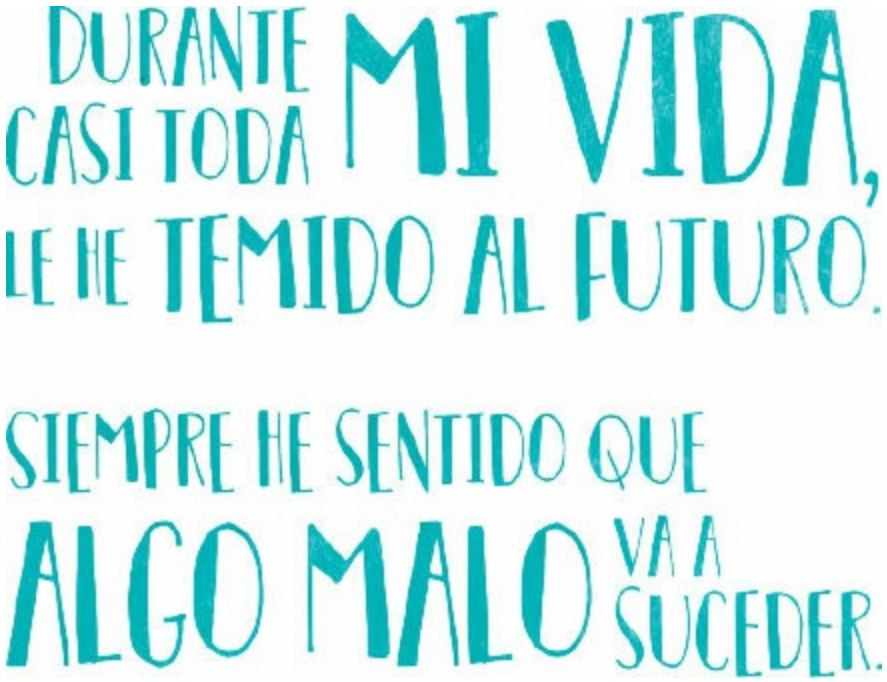
Las "válvulas de escape" pueden ser ejercitarse, hacer yoga, tener una conversación con un amigo íntimo o hacer psicoterapia. Ahora bien, curiosamente, lo que nos suele estresar no es el evento en sí, sino:

1. La **percepción** del evento.
2. La **interpretación** que le das al evento.
3. El **periodo de anticipación** al evento.

Por ejemplo: activarás tu eje del estrés cuando estés en tu cama la noche anterior a una importante presentación que tienes que hacer frente a todos los gerentes de tu oficina.

Son las diez de la noche, hay silencio y tú solo estás ahí, echado, imaginando los posibles escenarios del día siguiente. Viene a tu mente la chance de que te equivoques en la presentación, o lo que tu jefe pensará de ti, o lo difícil que te será superar el nerviosismo de hablar delante de muchas personas que tienen absolutamente toda su atención puesta en ti.

Calma. Era solo un ejemplo. Lo que quise decir es que las expectativas que tienes de algo pueden encender el eje del estrés. Por eso estas son tan importantes.

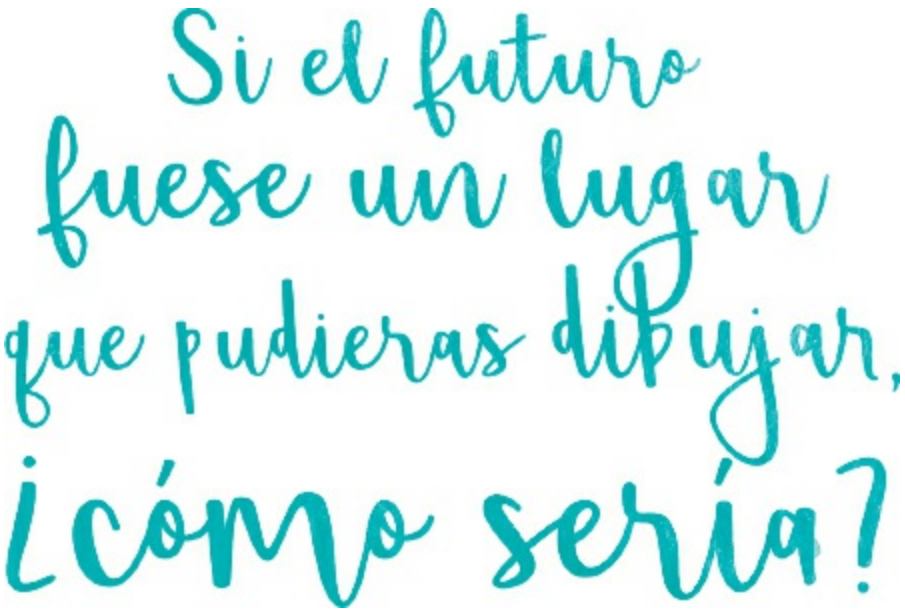


Cuando nos pasa algo feo en la vida, que nos hace sufrir un montón... el resultado puede ser que nos traumemos y empecemos a pensar que puede ocurrir de nuevo. Estamos muy atentos a que no ocurra... tan atentos que nos volvemos hipervigilantes y, muchas veces, interpretamos nuestra realidad presente a través de esos traumas.

Por ejemplo, imaginemos que tu ex te sacó la vuelta y sales con alguien nuevo. De pronto, te vienen pensamientos de que él también podría engañarte, y todo parece indicar que no... pero no puedes evitar que te inunde la duda. O lo que me pasó a mí, que creo que podría estar sucediéndole a cualquiera en este preciso momento: me deprimí fuerte-largo-y-duro durante un buen tiempo y, de pronto, la más mínima tristeza encendía un miedo potente en mí, de que esa sensación intensa de sufrimiento volvería a ocurrir... y toda mi vida se volvería una cagada una vez más. ¡Y qué difícil (y qué flojera) salir de eso!

El tiempo lo cura todo… en algunos cerebros. Otros cerebros recuerdan, una y otra vez, un episodio que sucedió hace muchos años. Este es el caso de las personas que han sido violadas, veteranos de guerra, pero también de muchas otras personas que vivieron algo que las impactó mucho.

Por eso, te propongo esta actividad que yo hago cada cierto tiempo:



Deslizándonos por el tema de la importancia de las expectativas, también es interesante aprender sobre el efecto placebo que trabaja por la misma vía. ¿Sabías que un tercio de toda terapia de sanación funciona porque tú crees en ella? Sí, un tercio del efecto terapéutico de cada pastilla proviene de tu creencia de que la pastilla te ayudará.

Esta es una expectativa aprendida. Siempre hemos escuchado que la medicina nos hará sentir mejor. Eso es lo que esperamos. Eso es lo que creemos. Eso es, entonces, lo que sucede, hasta cierto punto, dentro de tu cuerpo. Como puedes intuir, sucede magia en nuestro interior constantemente, pero al tratarse de un proceso invisible a los ojos, nos cuesta mucho darnos cuenta. No obstante, algo ocurre y quizá esté ocurriendo en este mismo segundo: tus células escuchan tus pensamientos.

Esto revela el poder de la creencia. Si tienes expectativas de que un doctor, una pastilla o un tratamiento (convencional o alternativo) te va a sanar... automáticamente aumentas las probabilidades de que funcione. Algunos pacientes con enfermedades graves les rezan a sus pastillas y les agradecen anticipadamente por el efecto de sanación que tendrán sobre ellos. Aunque te parezca increíble, está comprobado científicamente que las personas que hacen esto, con el tiempo, incluso logran reducir la dosis de pastillas que necesitan. ¿No te parece alucinante?

Volvamos al problemilla que queremos combatir: ¿por qué el estrés estresa? Para resolver esta pregunta, primero debemos entender algo que es tan simple, que parece ridículo: ¿para qué tenemos un cerebro? Tenemos un cerebro porque él se encarga, antes que nada, de nuestra supervivencia. Todo lo que el cerebro hace, lo hace para mantenernos con vida.

¿Qué es lo opuesto de la vida? La muerte. Y ¿qué es lo que nos acerca de la vida a la muerte? Las amenazas. Entonces, el cerebro (podríamos decir que el sistema nervioso en

general) tiene como prioridad percibir el mundo y elaborar estrategias para reaccionar a sus estímulos y mantenerse a salvo. Esto también significa identificar todo lo que represente una amenaza contra tu vida. Por eso, el cerebro tiene un "sistema de alarma" que se activa cada vez que percibes un peligro. Ante potenciales amenazas, reaccionamos con la respuesta de lucha o huida, vía nuestra amiga, la amígdala. El cuerpo produce las hormonas del estrés y las lleva a cada parte de tu cuerpo, preparándote para defenderte o escapar lo más pronto posible. Esta "respuesta de lucha o huida" apaga (temporalmente) la corteza prefrontal (la parte del cerebro más sabia, serena y equilibrada, de la cual ya hablamos anteriormente, en el capítulo 2).

En una persona que tiene ansiedad, depresión o estrés postraumático, el "sistema de alarma" se mantiene encendido (innecesariamente), y por ello su cerebro percibe peligros donde no los hay. Por ejemplo, puedes pensar que la gente te odia solo porque te mira con un gesto de seriedad. O puedes pensar que ir a un evento social será muy incómodo y desagradable. Como la corteza prefrontal está apagada, no logramos racionalizar nuestros miedos y solo nos dejamos llevar por ellos.

¿Por qué tu cerebro es así? Tiene mucho sentido. De hecho, es la manera en que tu cerebro se logró adaptar al mundo. ¿Qué quiere decir esto? Que si tuviste una infancia estresante, un ambiente uterino estresante o experiencias adversas de joven, tu cerebro aprendió que el mundo era un lugar peligroso lleno de amenazas y prendió "tu sistema de alarma" de forma permanente para protegerte.

Ahora, un truquito:
el cerebro sabe que tienes más probabilidades de sobrevivir si te mantienes cerca de tu "tribu". Es decir, otros seres humanos que estén disponibles para ayudarte. Por eso, nuestro cerebro necesita que seamos "aceptados", ya que estar cerca de nuestro colectivo genera una gran protección para nuestra supervivencia (en todo sentido). Esta es la razón por la cual es importante trabajar en nuestras relaciones interpersonales y tener un grupo de apoyo al que podamos acudir, haciéndonos sentir queridos y comprendidos. Puede ser tu familia, o no. También pueden ser tus amigos.

Un experimento hecho por el psicólogo John Cacioppo, autor del libro *Loneliness* (*Soledad*), sugiere que nuestro sistema inmune puede verse afectado por un factor increíble:

¿Qué tan aislado te sientes?

Según Cacioppo, las defensas naturales del cuerpo responden a esta pregunta cambiando el comportamiento de los inmunocitos (las células que son como los soldados del sistema inmune).

Glosario básico

Inmunocito: Leucocito que es capaz de inducir una respuesta inmune mediante la creación de anticuerpos.

En personas que venían años sintiéndose aisladas, los inmunocitos tendían a combatir con menor efectividad los virus y células cancerosas y, en cambio, generaban inflamación en el cuerpo. En personas con muchos amigos y respaldo social, los inmunocitos tendían a enfrentar eficazmente los virus y células cancerosas, y a generar menos inflamación. Esto revela el poder secreto de los amigos: nos protegen hasta de la muerte.

¿Puede el estrés enfermarte?

Sí, y de muchas maneras. En ciertas personas, estar estresado puede cambiar la susceptibilidad a la enfermedad. Puede predisponer a enfermedades infecciosas, autoinmunes e inflamatorias. Las hormonas del estrés y los efectos sobre el sistema nervioso producidos por el estrés cambian la manera en que el sistema inmune responde, debilitándolo y volviéndolo menos capaz de defender al organismo contra posibles invasores.

Pero como ya dije, en esta interacción entre el estrés y el sistema inmune existe un elemento que puede actuar como protector (o amplificador) del estrés: las relaciones interpersonales. El biólogo celular Bruce Lipton (Ph. D), en su libro *La biología de la creencia*, escribe:

Interesante, ¿no? A mí me dio mucha esperanza y, por eso, quise saber más de Lipton. Fue así que encontré una entrevista en la que el periodista Montse Cano le preguntó: "¿Cuál es el entorno de la célula que hay que cuidar?". A lo que Lipton respondió: "Dentro de mí, hay cincuenta trillones de células, y el entorno celular para nosotros es la sangre. Por ello, la composición de la sangre cambia el destino de la célula. ¿Y qué controla la sangre? Pues el sistema nervioso, que crea una química diferente según el sistema exterior. La célula y el ser humano son la misma cosa […]. La medicina culpa a las células por la enfermedad y trata de cambiar la química de las células, pero ese no es el problema, el problema es el entorno. Y si cambias a la persona de entorno, sin medicamentos, el cerebro cambia la química. El cerebro de la célula y el de la persona leen y entienden el entorno".[4]

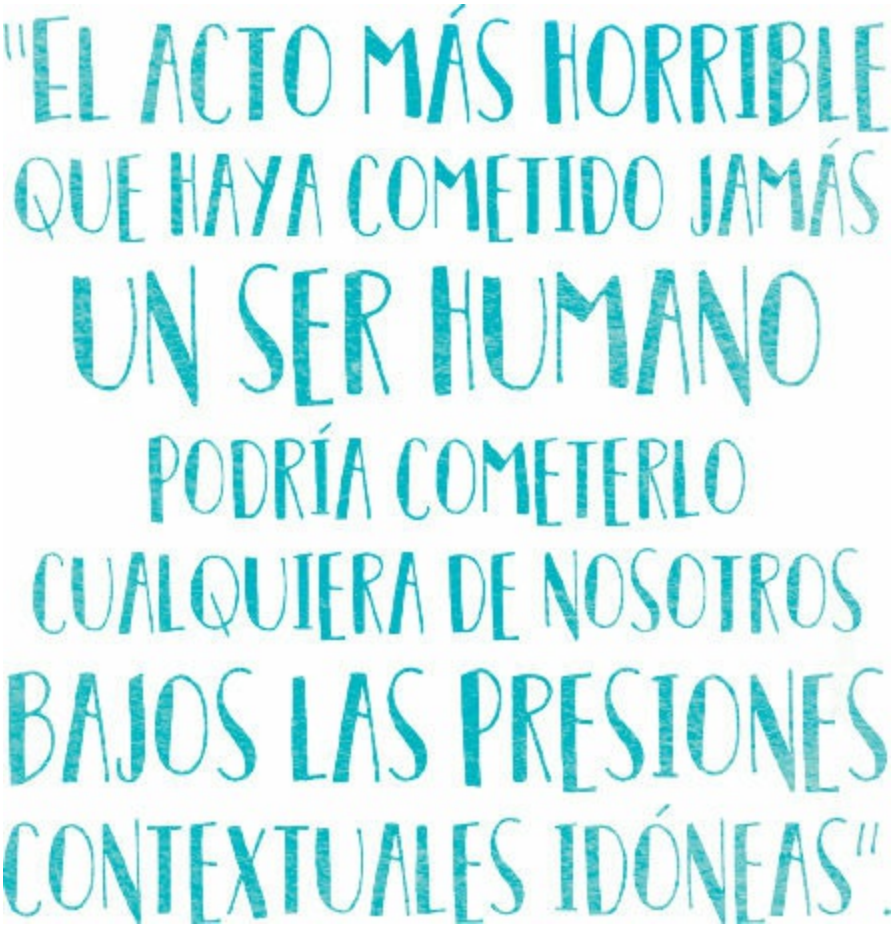
Entonces, Montse Cano le hace una pregunta adicional que busca darnos una visión más completa: "En un entorno sano, ¿nos curamos automáticamente? ¿Así de fácil?". A lo que Lipton contesta: "No es tan fácil, porque la mente interpreta. Puede suceder que estemos en un entorno muy sano y que la mente lo lea como un entorno negativo o perjudicial. Entonces crea una química que hará a mi cuerpo enfermar. La diferencia entre la célula y el ser humano es que este tiene una mente que hace una interpretación, mientras que la célula lee el entorno directamente".[5]

Una vez más volvemos a la mente como eje de nuestra salud, y lo que podemos notar es el rol que ejerce como un filtro entre lo que sucede en el mundo exterior y lo que nosotros pensamos que sucede. De esta manera, la mente tiende a rellenar huecos de información con nuestras propias inseguridades, miedos y suposiciones. Es decir, todo lo que experimentamos, toda la percepción de la realidad depende de la condición de la mente. Y esto es lo que Buda descubrió hace miles de años.

Todo esto coincide con algo que siempre me repite Paolo: "Las personas somos lo que somos en contexto". Cada ser humano tiene el potencial de ser lo que sea. Todo depende del contexto. Como hemos visto, el contexto de tu niñez y vida fetal le da forma a tu cerebro, y luego tu cerebro le da forma a tu vida. Pero luego, en tu adultez, existen otros factores que determinan la salud de tu mente. Esto tiene más que ver con las elecciones que haces en el día a día, como la calidad de tu sueño, la cantidad de deporte que haces y los desfogues que tienes para ventilar tu frustración diaria.

En uno de los más famosos experimentos de la Universidad de Stanford, liderado por el psicólogo Philip Zimbardo, en 1971, se decidió investigar qué sucede cuando se introduce a alguien bueno en un lugar perverso. Así, sometió a un grupo de chicos a un espacio que simulaba una cárcel, donde vivieron situaciones intensas de estrés, poca comida, poco sueño, cero luz solar y cero percepción del tiempo. Estas condiciones transformaron a los prisioneros (personas sanas y felices) en víctimas de llanto incontrolado, ataques de rabia y depresión severa.

En palabras de Zimbardo:


"EL ACTO MÁS HORRIBLE
QUE HAYA COMETIDO JAMÁS
UN SER HUMANO
PODRÍA COMETERLO
CUALQUIERA DE NOSOTROS
BAJOS LAS PRESIONES
CONTEXTUALES IDÓNEAS".

Llegó el momento. Voy a responder la pregunta que le da sentido a todo: a mi blog, a mi primer libro y, ahora, a este que tienes entre manos.

¿El yoga realmente reemplaza al clonazepam?

En estos últimos años, he tratado de resolverla más que nunca a través de la psiconeuroendocrinoinmunología y leyendo a numerosos psiquiatras y especialistas.

Glosario básico

Psiconeuroendocrinoinmunología: Ciencia que estudia la relación entre la psiquis, el sistema nervioso, el sistema inmune y el sistema endocrino. Es considerada por algunos como la medicina del futuro, al establecer relaciones certeras entre el cuerpo

y la mente.

Soy una gran buscadora de la verdad. Gracias a eso, también soy desconfiada e incrédula. Si obtengo respuestas, las contrasto en diversas fuentes. Luego evalúo las incoherencias y busco resolverlas con… ¡más fuentes! Creo en la diversidad de opiniones y que en la particularidad de cada organismo están las respuestas.

Lo que he podido concluir es que, como cultura, buscamos que los fármacos psiquiátricos arreglen un problema que tiene su raíz en las relaciones sociales y, específicamente, en las relaciones familiares. No tengo nada en contra de los fármacos psiquiátricos. He visto de cerca muchos casos en los que sí ayudan mucho a las personas. He visto amigos que hacían mucho deporte y, aun así, se sentían muy ansiosos. Pero en el momento en que empezaron a tomar antidepresivos, comenzaron a sentirse mucho mejor, vieron mejoras en sus relaciones de pareja y se sintieron por fin tranquilos. Algo que no pudieron encontrar con el deporte.

También conozco casos de alumnos con trastornos obsesivo compulsivos que se benefician mucho de los fármacos. Pero también he visto muchos casos en los que los efectos secundarios de las pastillas crean nuevos problemas a los pacientes (que ya tienen suficientes y están en un estado muy vulnerable).

Diversos médicos, líderes de opinión, expertos en ciencia y medios de comunicación nos han transmitido durante años la idea de que todos los trastornos mentales se producen por desbalances químicos en nuestro cerebro. Esto, como consecuencia lógica, nos ha hecho pensar en más de una ocasión que, para estar sanos, solo existe una vía posible: la medicación. Al reemplazar las terapias por fármacos, probablemente obtengamos beneficios notables que nosotros mismos o quienes están en nuestro entorno íntimo podamos apreciar con facilidad. Sin embargo, ¿quién dice que los únicos problemas son aquellos que podemos ver?

Existen temas subyacentes y profundos que las pastillas no necesariamente van a solucionar. Por eso, muchos psiquiatras son conscientes hoy en día de la necesidad de hacer terapias mixtas, que combinen el tratamiento farmacológico con un acompañamiento psicológico.

¿Qué pasa si estamos tan desesperados por encontrar una salida del hoyo que nos aferramos al método más fácil y rápido? ¿Qué sucede si entregamos toda la responsabilidad de nuestro bienestar a nuestro médico o, ni siquiera eso, sino simplemente a las medicinas que él nos entrega? ¿Estaremos abordando lo que verdaderamente nos daña? ¿O quizá solo encontraremos un placebo que pueda acabar profundizando las heridas?

Esto me pasó a mí, ya que aun en mi tratamiento seguía tomando alcohol todos los fines

de semana y tomando decisiones en mi estilo de vida que solo aumentaban mi ansiedad, pensando que la pastilla "lo iba a corregir todo". Pero recuerda: las pastillas no son mágicas, y difícilmente funcionan si es que seguimos metiéndonos sustancias tóxicas que solo desestabilizan nuestro sistema nervioso, o si seguimos una alimentación alta en azúcar que crea picos de glucosa en la sangre (con sus respectivas bajadas que se traducen en malestar emocional en muchas mujeres). Irónicamente, muchas pastillas aumentan los antojos de dulces y producen una letargia que se traduce en flojera. Recuerdo lo pesada que me sentía y la flojera permanente que tenía, la cual evitaba que saliese a correr o hiciese algún tipo de ejercicio.

Esa es precisamente la ironía: que los efectos secundarios de los fármacos me alejaban de las cosas que podían también estabilizarme.

Esto me llevó a la conclusión de que, para mi particular depresión, necesitaba encontrar terapias alternativas. En ese camino, y sin darme cuenta de lo que estaba creando, empecé la búsqueda de un estilo de vida que me permitiera sentir paz mental. Ahí es donde encontré técnicas como el *mindfulness*, el consumo de magnesio y tantos otros elementos que ahora forman parte de mi vida y que me permiten vivir sin una ansiedad disfuncional.

Glosario básico

Mindfulness: Práctica basada en el budismo que ayuda a crear una mente encima de nuestra mente, para vigilar nuestros patrones mentales negativos y nuestras reacciones automáticas.

Vale la pena, antes de evaluar si quieres o no tomar medicación para la depresión o la ansiedad, observar las características de tu estilo de vida. Déjame hacerte algunas preguntas preliminares:

¿Consideras que tienes una alimentación saludable?
¿Consumes alcohol?, ¿con cuánta frecuencia?
¿Consumes azúcares refinados?, ¿con cuánta frecuencia?
¿Realizas actividad física?, ¿cuántas veces por semana y durante cuánto tiempo cada vez?
¿Sigues alguna técnica de relajación?, ¿meditas?, ¿qué recursos empleas para manejar tu estrés del día a día?

Si al responder con mucha responsabilidad y honestidad a estas preguntas crees que estás siguiendo una mala alimentación, sin la cantidad de deporte ni las técnicas de relajación adecuadas, quizá lo ideal sea corregir esto antes de darle fármacos a tu cuerpo. Aunque parezca casi ciencia ficción, la psiconeuroendocrinoinmunología y otras vertientes de la ciencia plantean que, actualmente, es posible lograr la estabilidad y salud emocional con tan solo un régimen estricto de alimentación y desintoxicación (cuidado con este término: ¡no significa solo tomar extractos de frutas y verduras!), suplementos, yoga, meditación y deporte.

Este enfoque está llevando a muchos neurólogos a escribir libros de alimentación. Bajo esta nueva rama de conocimiento, se concibe la depresión (y los estados emocionales como ansiedad, angustia e irritabilidad) como un desequilibro inflamatorio relacionado con la salud de nuestra flora intestinal, nuestro sistema endocrino y una respuesta sana de nuestro sistema inmune. Si uno estudia a fondo esto, se da cuenta de que existe una comunicación entre estos sistemas y el sistema nervioso encargado de controlar nuestros estados emocionales.

Aquí tenemos el núcleo de la relación que existe entre la mente y el cuerpo. Tenemos que ser conscientes de esto: la alimentación puede aumentar las probabilidades de contraer ciertas enfermedades, incluyendo la depresión y males degenerativos como el cáncer y hasta el alzhéimer. El efecto inflamatorio del azúcar y el gluten pueden aumentar la posibilidad de contraer distintos tipos de males, puesto que la flora intestinal tiene el poder de proteger el cerebro de todo tipo de enfermedades neurodegenerativas.

Esta triangulación entre el sistema nervioso, el sistema inmune, el sistema endocrino y la flora intestinal es corroborada por la Premio Nobel en Medicina 2009, Elizabeth Blackburn, autora de *La solución de los telómeros*. En este texto, ella se pregunta: si todo lo que ocurre en nuestro cuerpo afecta la salud de nuestro cerebro, ¿la salud de nuestro cerebro (es decir, nuestras emociones y pensamientos) también influyen en el funcionamiento de nuestras células e intervienen en nuestra salud?

La respuesta es: sí. Blackburn escribe una frase que ejemplifica cuán íntima y real es la relación entre nuestro cuerpo y mente:

¿Cuál es la conclusión?

No hay una, hay varias, y estas son las que me atrevo a postular después de haber estudiado, leído, visto tantos casos diferentes en mis alumnos y, por supuesto, experimentado conmigo misma como conejillo de Indias muchísimas veces:

- Cada persona es diferente y, por tanto, a cada uno le funcionan tratamientos distintos.
- Cada cuerpo funciona diferente ya que tiene sus propios desbalances a nivel de sistema inmune, sistema nervioso y endocrino.
- Cada persona tiene una historia de vida y un contexto actual particular. (Como me dijo una gran psiquiatra llamada Aileen Torrejón: "Es difícil pedirle a una madre soltera que trabaja todo el día para mantener a sus tres hijos que se ejercite diariamente, como un antidepresivo. A veces, el contexto de la persona te pide que le des algo para que sobrelleve una época muy difícil en la que no puede hacer otras cosas que le harían mucho bien").
- La biología de cada uno es tan compleja que, difícilmente, una sola rama de conocimiento va a poder comprenderla. Necesitamos múltiples puntos de vista que la aborden desde los diferentes sistemas del organismo.
- No existe una solución mágica ni simple. Debemos ver al ser humano en su complejidad: como una criatura completa en la que intervienen incontables factores.

En este último punto, me gustaría recordar la gran cantidad de investigaciones realizadas que afirman que las personas que viven en la ciudad tienen mayor índice de enfermedades mentales, así como los estudios que señalan que los enfermos se curan más rápido cuando sus habitaciones tienen vista a la naturaleza.

Así de complejo es el ser humano: un millón de factores influyen al mismo tiempo en el cuerpo y en la mente, y cada estímulo al que estamos expuestos se suma al anterior, creando una sinergia mente-cuerpo que define cómo nos sentimos, en todos los ámbitos. Por eso, hay una retroalimentación constante entre cómo me siento y las elecciones que tomo para mi vida.

2 Esta es una palabra mágica que nos permite ser más felices.
3 Esto es sumamente importante: los científicos han descubierto que mientras veas el estrés como un desafío, este se hará menos… estresante. En cambio, si le temes, tu cuerpo reaccionará con más estrés. Tiene sentido, ¿no? No sé si me dejo entender... No importa. No me estresaré.
4 Tomado de: http://www.elcorreodelsol.com/articulo/los-pensamientos-curan-mas-que-los-medicamentos.
5 *Ibíd.*

CAPÍTULO 5

APRENDER A NADAR EN UN MAR DE CACA

Dentro de nosotros hay como una oficina meteorológica que emite cada mañana su parte sentimental: estaremos contentos, sufriremos, cólera al mediodía, etc. Y hacia esa predicción avanzamos temerosos o confiados. Oficina falaz, tan volandera como la que profetiza el clima: la tarde de la que esperábamos tanto júbilo se cubre de pronto de una insoportable tristeza. Pero también cómo alumbra esa noche auguralmente lúgubre la sonrisa de la desconocida.

Julio Ramón Ribeyro, *Prosas apátridas.*

Unos años más tarde, pasé a la etapa 5, la salida de la depresión, gracias a que ya estaba a punto de acabar la universidad (lo cual nunca pensé que sucedería); y a que ese año —gracias a mi mejoría general— pude elegir a un chico buena onda que me alegró un poco la vida y quien, además, tenía una familia funcional, buena y cariñosa que me trataba con mucho amor. Almorzaba con ellos muy seguido y, por primera vez, sentí que tenía estabilidad.

Había predictibilidad en mi vida. Había rutinas. Había personas buenas que me hacían sentir bien y que me trataban bien (estos son tres factores importantes para salir de la depresión). Me hicieron sentir incluida en su familia y, por ende, protegida. Creo que era algo que he arrastrado desde chica. Siempre busqué algo o a alguien que me hiciera sentir segura, como empollada, calientita y amada. Alguien que se quede ahí y no se vaya. Alguien que me quisiera de verdad.

La familia de este chico creía mucho en mí. Creían que era una chica inteligente y creativa. Me lo hacían saber y me lo demostraban. Eso fue como una palanca que me dio más motivación para empezar a creer en mí misma, y ese fue el año en que abrí el blog *¿Yoga o clonazepam?*

Al ver que tantas personas se identificaban con lo que yo escribía, me empecé a sentir menos y menos sola. Dejé de ser la persona a la que otros ayudaban y me convertí en la persona que ayudaba a otros. Cambiar ese rol fue determinante. Es como si hubiese cambiado mis coordenadas existenciales en este mundo. Fue mágico.

Por todo lo que les he contado, podemos deducir que la oxitocina tuvo mucho que ver en este proceso. Luego, el chico y yo terminamos, y me deprimí de nuevo, pero solo me duró como tres meses, después de los cuales volví a la vida renovada gracias al apoyo de mis amigas y de Darko.

Glosario básico

Darko: Mi mejor amigo, mi alma gemela. Su muerte dejó en mí un gran dolor, pero también el mayor aprendizaje: que debemos valorar y dar las gracias por las personas que amamos cada día.

Eso hizo darme cuenta de que había aprendido a nadar en un mar de caca. Es decir, tenía la capacidad de reponerme de los bajones de la vida. En este periodo empecé a emprender mis proyectos creativos y a vivir sola. Mudarme fuera de la casa de mi mamá fue una de las decisiones más acertadas que he tomado. Desde siempre, la relación con ella fue muy difícil. Mi papá nunca vivió con nosotras, así que mi vinculación con él era a la distancia. Entonces, mi mamá era mi único eje, pero en verdad nunca logré tener un lazo cercano con ella. Después de años de juzgarla, hoy simplemente la veo como un ser humano que sufrió mucho en su vida y que carecía de habilidades para manejar sus propias emociones.

Bueno, sí, me mudé sola y estaba bastante mejor, pero aun así me metí a otra relación tóxica, que terminó en tres meses de llanto puro. Lo que al principio parecía ser la experiencia más bonita que jamás había tenido, rápidamente se volvió una tortura.

Hay cosas que solo las cura el tiempo, y esa fue una de ellas.

Lo increíble para mí fue que, durante los tres meses de llanto intenso y sufrimiento devastador, pude seguir emprendiendo mis proyectos y trabajando. Para ese entonces había logrado lo que nunca pensé: la capacidad de permanecer funcional pese a mi contexto emocional. Finalmente, aprendí a permanecer parada frente a vientos huracanados que intentan hundirme.

Ahora que lo veo en retrospectiva, esa fue una de las primeras veces que demostré resiliencia en la vida: la capacidad de mantenerme a flote en un océano de adversidad. Remé a contracorriente y seguí desarrollando mis proyectos, y para mi gran sorpresa, me empezó a ir muy bien. Ese progreso se mantuvo y creció hasta que, en un momento dado, tuve la posibilidad de crear una empresa.

Ahí nació la yo emprendedora. Déjenme decirles que emprender tiene su propia ansiedad, porque me obligó a manejar algo a lo que temía: la incertidumbre. Les confieso, es algo que me asusta hasta el día de hoy: no saber qué pasará. La palabra "futuro" siempre me hace sentir miedo, y la primera idea que me viene a la mente es "algo malo podría pasar". Es como un recordatorio que mi mente me lanza cada cierto tiempo, y es agotador. Pero eso sí: noto que mi cabecita loca no me envía este recordatorio cuando me tomo en serio mi rutina de yoga, meditación y deporte. Por eso sigo tan fiel al yoga y a la meditación, porque me devuelven todos los días la capacidad de vivir en el presente, y ese solo hecho, ese sencillo cambio me da mucha paz.

Después de ese año en que emergí como un ser humano más o menos normal, vino la mejor etapa de mi vida; el primer año en que empecé a tener la fuerza de voluntad para hacer deporte y yoga casi todos los días. Creo que ahí, finalmente, me pude "dar de alta" de mi propia depresión.

Empecé a hacer cosas que me hacían bien, y por fin (por fin) pude alejarme de todo lo que me jalaba hacia abajo. Conocí a un hombre bueno, con quien inicié —porque así lo decidí y elegí— una relación bonita y mis proyectos crecieron al punto que logré la independencia que siempre había querido. Pero lo más importante es que pude sentir algo que había querido desesperadamente durante años: estabilidad emocional.

Creo que esto empezó a suceder porque, finalmente (después de años de intentar, fallar, intentar, fallar como un millón de veces… y Paolo es el testigo más cercano de esto), pude romper el círculo vicioso de todas las cosas malas que repercutían negativamente en mi mente como, por ejemplo, tomar alcohol. Y, por lo contrario, empecé a hacer cosas buenas para mi cuerpo-mente, que es la tierra fértil para la estabilidad.

Por primera vez en mi reptil vida la sonrisa empezó a durar. No hubo más crisis, solo algunos episodios de insomnio. Continué y continúo siendo humana, pero la cosa está bastante mejor y siento mucha paz mental casi todos los días de mi vida. Matías, mi bebé, ilumina mis mañanas, tardes y noches.

Como ven, salir de la depresión y la ansiedad es un proceso gradual que se da por etapas imperceptibles, las cuales se vuelven visibles solo cuando miramos en retrospectiva después de mu-chí-si-mos años. No pierdan la fe. Algún día, tarde o temprano, todo por lo que has pasado adquirirá el más hermoso sentido. Que no te queden dudas de eso.

La vida da muchas vueltas.

Realmente creo que si uno no se rinde y sigue remando, las cosas mejoran. No tengan miedo de fallar porque, en realidad, ese es el único camino que hay para salir de la mierda y llegar a un lugar mejor.

Uno siempre se cree menos capaz de lo que en verdad es. Cuando estás triste, piensas lo peor de ti misma. Las emociones cambian la manera en que vemos el mundo, a nosotros

y cómo interpretamos las acciones de los demás. No buscamos desafiar por qué sentimos una emoción particular. En vez de eso, buscamos confirmarla. Evaluamos lo que está pasando de manera consistente con la emoción que estamos sintiendo y, por ende, justificando y manteniendo la emoción o, incluso, incrementando su intensidad.

Creo que es útil pensar en nosotros, los humanos, como seres que evolucionan absolutamente todos los días. Repítete esta frase: "Yo soy la reencarnación de la persona que murió anoche durmiendo". A veces ni siquiera lo intentas por miedo o porque te crees incapaz... ¡pero la realidad es que uno puede hacer muchas más cosas de las que se imagina!

Muchas veces la tristeza, el miedo o alguna experiencia negativa nos convencen de que somos incapaces de lograr nuestras más ansiadas metas. Pero esta es una trampa mental en la que torpemente caemos todos. También pasa que no te crees capaz porque nunca lo has hecho; y no tienes en la memoria un recuerdo positivo que refuerce la idea de que en verdad sí puedes.

Además, como seres humanos queremos evitar a toda costa el dolor, el rechazo y la frustración... al punto que muchas veces nos volvemos adictos a sustancias (o personas) que nos hacen sentir rico... nos gratifican de manera instantánea y nos distraen de algunas emociones incómodas. Lamento informarte que este tipo de acciones son las que justamente nos alejan de nuestras metas.

Aquí se encuentran, nuevamente, nuestras dos mentes: una que jala para el lado de la autodestrucción y otra que jala para el lado de la evolución. En este mismo momento, por ejemplo, hay una parte de mí que quiere irse a dormir, y otra que quiere seguir escribiendo. Cuando alguien me manda un correo diciéndome algo horrible, hay una parte de mí que quiere mandarlo a la mierda, pero otra parte que respira e ignora el correo, o a veces incluso lo responde de manera compasiva y educada.

La mente es un mosaico.

Todas las escuelas de psicología reconocen que las personas tienen subpersonalidades. Carl Jung afirma: "El estado natural de la psique consiste en juntar todos sus componentes y sus conductas contradictorias". Luego sentencia: "La reconciliación de estos opuestos es un gran problema. Por eso, el adversario no es más otro que 'el otro en mí'".

Las neurociencias modernas han confirmado esta noción de la mente como un tipo de sociedad. Es decir, que dentro de nosotros conviven varios *yoes*, cada uno de los cuales tiene un propósito y una intención. No es exagerado decir que las personas somos seres de contradicción.

Ojo, que esto no significa que tenemos que escuchar varias voces en nuestra cabeza… Lo que quiero decir es que hay muchas fuerzas dentro de nosotros, y que, de hecho, si solo tuviéramos una intención clara, la vida sería demasiado simple; y ni tú ni yo tendríamos que pasar por lo que hemos pasado. No te sientas un bicho raro: todos tenemos distintas versiones del *yo* dándose la contra y, a veces, también dándose la mano para trabajar juntas. A veces, tu *yo* responsable puede congraciarse con tu *yo* generoso, por ejemplo, y conducirte a hacer un voluntariado. O tu *yo* autodestructivo puede unirse a tu *yo* necesitado de afecto y perseguir a ese ex que te hizo sufrir como nadie.

Los terapeutas que están entrenados para ver a las personas como criaturas complejas con características y potencialidades particulares pueden ayudarnos a explorar esas voces que conforman nuestro todo, así como a sanar poco a poco nuestras heridas. En mi caso ese fue Paolo, y también las habilidades de *mindfulness* que él me enseñó. Como parte del *mindfulness*, aprendemos a identificar y describir cada estado emocional, pero también a tener autocompasión con cada emoción que surge de nuestro interior.

En este camino, Paolo me enseñó el concepto budista de la compasión y me sugirió leer al monje budista Thich Nhat Hanh. En sus libros, encontré la visión que me faltaba para entender cómo lidiar con una emoción que me causa muchos problemas:

¿Cómo transformar la ira y la desesperanza que hay en ti?

Muchas veces en la vida nos encontramos con situaciones en las que no podemos cambiar las circunstancias ni a las personas. En ese momento, la única solución está en cambiar nosotros mismos, para adaptarnos a aquel escenario que no nos gusta. ¿Por qué hacerlo? Para buscar la manera de transformar nuestro sufrimiento y superarnos. Por eso, una de las emociones que necesitamos aprender a manejar es la ira. Todos necesitamos saber manejar nuestra ira y cuidar de ella. Para hacerlo, debemos prestar

más atención a su aspecto bioquímico, puesto que la ira se arraiga tanto en nuestro cuerpo como en nuestra mente.

Cuando analizamos la ira que sentimos, podemos ver sus elementos fisiológicos. Hemos de observar profundamente cómo comemos y bebemos, cómo consumimos y de qué modo usamos nuestro cuerpo en el día a día. Y es que la ira no es exclusivamente una realidad psicológica.

En las enseñanzas del Buda aprendemos que el cuerpo no está separado de la mente. Nuestro cuerpo es nuestra mente. Por eso, la ira no es solo una cuestión mental. Y, precisamente, las hormonas son las sabias mensajeras entre el cuerpo y la mente, por lo cual fluyen de arriba abajo una y otra vez durante todo el día, agitándose con nuestras mareas internas.

> Por ejemplo, cuando se presentan altos niveles de la hormona cortisol en la sangre, se tiende a tener músculos tensos, dolores en el cuello y espalda, e incluso a apretar la mandíbula de manera tan constante, que se convierte en un comportamiento inconsciente durante la noche. El cortisol, a la vez, nos pone de mal humor, nos hace menos tolerantes y más sensibles al estrés.

En el budismo, la formación de cuerpo/mente se denomina *namarupa*. Namarupa es el psicosoma, la mente-cuerpo, como una única entidad. Desde esta aproximación, podemos empezar a entender la manera en que nuestras emociones negativas se vuelven manifestaciones del cuerpo como dolores de cabeza, gastritis, psoriasis, contracturas, fibromialgia e infertilidad. Así también, podemos comprender cómo la respiración —un proceso fisiológico— tiene el poder de transformar nuestro cuerpo y nuestros estados de ánimo. Podemos pasar de la tristeza a la alegría rápidamente después de quince minutos de respiración consciente. Podemos pasar de la ira a la relajación respirando, así como salir de todos los estados emocionales que experimentamos cada día.

Y aquí una lección trascendental: con este enfoque podemos comenzar a asimilar la manera en que el trabajo con nuestro propio cuerpo a través de las posturas de yoga (asanas) puede desapegarnos de los pensamientos que nos limitan en la vida. Como explica el monje budista Thich Nhat Hanh:

“La respiración es el puente que une la vida con la conciencia, tu cuerpo con tus pensamientos”.

Por otro lado, Thich también nos explica que escuchar compasivamente alivia el sufrimiento: “Cuando una persona habla con ira, es porque está sufriendo mucho. Y al estar sufriendo tanto, se llena de amargura”. En ese momento iracundo, la persona no siente que tiene la opción de transformar su ira. Solo es su ira.

Para comprender y transformar la ira, debemos aprender la práctica de escuchar compasivamente y de hablar con afecto, como nos enseña este monje budista. Thich nos dice que hay un ser despierto dentro de nosotros (llamado *Bodhisattva* en el budismo) que es capaz de escuchar profundamente y con una gran compasión. Desarrollando el *Bodhisattva* podremos restablecer la comunicación perdida que ocurre en un momento de ira.

Si escuchas con compasión a alguien que ha estallado en ira, quizá hasta lo ayudes calmar su sufrimiento. Pero lo más importante es que estés dispuesto a escuchar para el otro, no para ti. Es decir, con el objetivo de que sea el iracundo quien pueda desahogarse y calmar su sufrimiento. Eso es escuchar compasivamente. No parece una tarea muy sencilla, ¿verdad?

Estamos acostumbrados a responder a la ira con más ira.

Muchas veces, nos protegemos mediante el ataque diciendo cosas hirientes que suenan lógicas en un momento de arrebato, pero de las cuales luego nos arrepentimos profundamente. Esto rompe la comunicación, nos hace quebrar una parte de nuestra relación con la otra persona que no siempre puede recuperarse. ¿Por qué sacrificar la comunicación, la confianza o una porción —aunque sea chiquitita— del amor si podemos ser compasivos, respirar profundo y así sanarnos y ayudar a sanar el sufrimiento de quienes amamos?

No juzgues. No culpes. Entrégate con todo tu ser a la escucha compasiva y pon una atención desinteresada en el otro. Respira. Siempre respira profundo. Esta técnica restablece la comunicación perdida durante un momento de ira y pelea.

Thich cuenta que en Plum Village, una comunidad al sur de Francia donde reside, aconseja a sus amigos no guardar su ira más de veinticuatro horas sin decirlo a la otra persona. “Cariño, yo sufro y quiero que lo sepas. No sé por qué me has hecho semejante cosa. No sé por qué me has dicho semejante cosa”, es lo primero que se debería decir a la otra persona. Y si no estás lo suficientemente calmado para decirlo, puedes escribirlo en un trozo de papel.

En mi caso, siempre descubro que debajo de mi ira hay miedo.

Miedo a fracasar, miedo a no poder, miedo a no lograr lo que quiero, miedo a que las cosas en mi vida cambien. Me aterra. Entonces, se vuelve más cómodo sentir ira que sufrir. Acto seguido, me empieza a doler la espalda y en la noche me da insomnio.

La tradición budista me está enseñando a reconocer, abrazar y transformar mi ira a través de la energía de la plena conciencia, la cual nos ayuda a darnos cuenta de cuánto ocurre en nuestro interior mientras está ocurriendo. Fácil no es. El cambio es lento y

gradual, pero se asoma.

Cada vez puedo observar más el proceso “en vivo”, mientras ocurre en mí. Todavía se me hace difícil no explotar, pero sí noto que después de mi típica explosión hay inmediatamente un arrepentimiento y una remediación, cosa que antes tardaba mucho más en llegar. El minuto siguiente al del estallido intento respirar conscientemente para bajar mi ira, y aplico la técnica de escuchar compasivamente. Esto también me ayuda a dejar de ver a la otra persona como un enemigo. Intento ver que esa persona también está sufriendo, como yo, y me doy cuenta de que la pelea ha ocurrido porque ninguno de los dos sabe qué hacer con su sufrimiento (que la mayoría de veces, es puro miedo).

CAPÍTULO 6

PLAN DE ACCIÓN PARA VOLVERNOS RESILIENTES

Estoy en proceso…
Hay cosas que aprender y hay cosas que
reprogramar. Hay cosas que soy y no quiero ser.
Hay cosas que aún no soy y quiero serlo.
Hay cosas que soy y aún no sé, pero estoy buscando saber. Estoy en construcción, pero he estado en demolición.

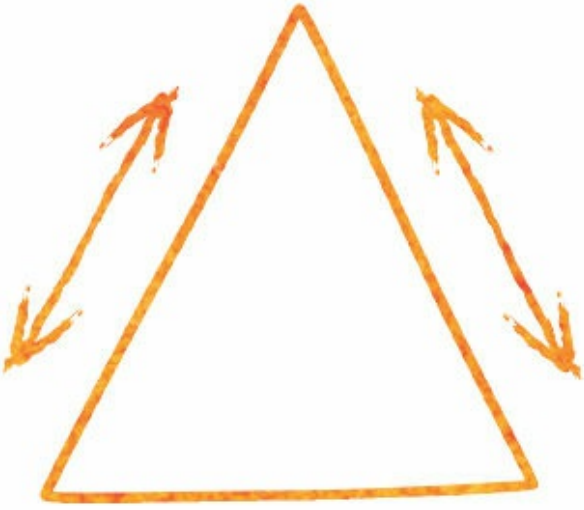
Ron Israel

HAZLO TÚ MISMO:
UN CEREBRO
EQUILIBRADO
VS.
UN CEREBRO
DESEQUILIBRADO.

El Triángulo del bienestar

RELACIONES

Intercambio de energía y flujo de información.



MENTE

Autorregulación de la energía y el flujo de información, así como nuestra conciencia y el sentimiento subjetivo de estar vivos.

CEREBRO

Mecanismo corpóreo de la energía y el flujo de información.

Como habrás podido ver a través de las cinco fases que hemos recorrido, me tomó más o menos ocho años aprender cómo salir de lo más profundo del hoyo (la depresión) y llegar a construir una versión mía más resiliente. Pero el cambio no se produce por desearlo, tenemos que crear una estrategia para desactivar las trampas de la mente y evitar tropezar una y otra vez con la misma piedra.

El equilibrio es una habilidad aprendida. Nuestros ánimos merodean por el lugar donde andan nuestros pensamientos. ¿Y por dónde pasean? Por los caminos que se les antoja. No sabemos lo que vamos a estar pensando de aquí a cinco minutos, una hora o un día. La mente se dedica a saltar de idea en idea, igual que un mono se pasa el día brincando de árbol en árbol. Tiene vida propia.

Los pensamientos entran en nuestras cabezas sin pedirnos permiso. Y como, hemos visto, vamos reaccionando con pena, miedo, rabia, vergüenza. Son respuestas automáticas que suceden en milésimas de segundos, que ni siquiera tenemos tiempo de planificar.

Lo que podemos hacer para salir de este piloto automático es empezar a dirigir la mente para que no ande por sí sola, y tomar conciencia de todo lo que podemos hacer en nuestro estilo de vida para que nuestro cerebro esté equilibrado.

Tu estado de ánimo no puede depender de una noticia, unas palabras o una persona, porque entonces ya no es tuyo.

A continuación, comparto contigo pasos muy útiles que puedes aplicar sin importar en qué etapa de la depresión te encuentres. Incluso si estás en la primera etapa, cuando no puedes salir de tu cama, y un día llega a tus manos este libro, estoy segura de que podrás ejecutar alguno de estos consejos y empezar el camino de la evolución (proceso que se dará muchas veces en nuestra vida, ya que somos un rompecabezas en constante construcción y destrucción).

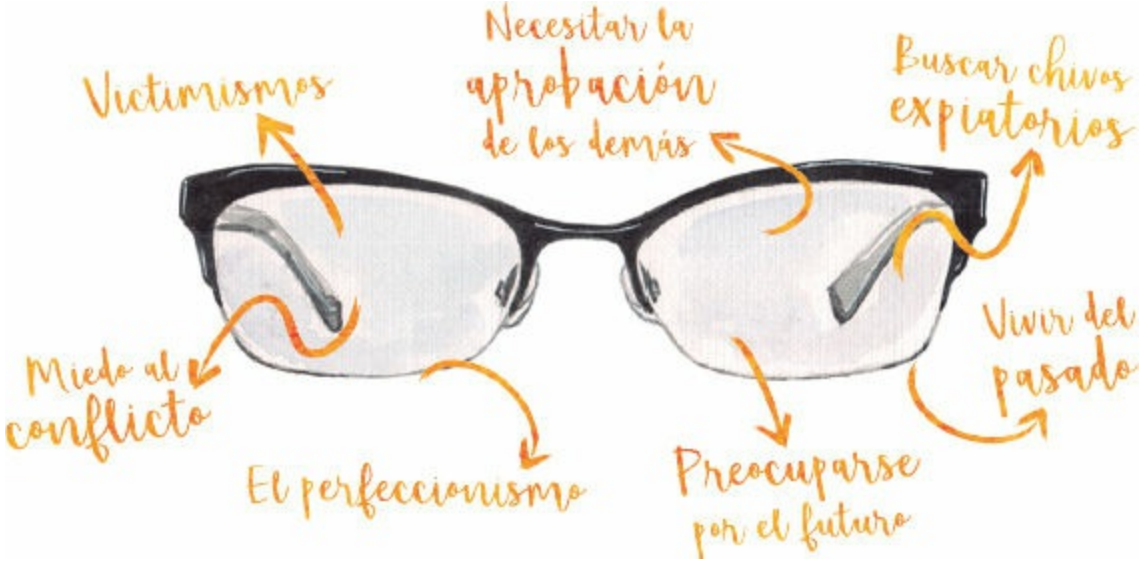
VAMOS
A CAMBIAR TU
ESTILO DE
VIDA
PARA DARTE EL
SUPERPODER DE LA
RESILIENCIA*.
* Definición de resiliencia: Es la capacidad de
sobreponerse a una situación difícil o estresante.

Paso 1:
Busca ayuda

Si de veras llegásemos a poder comprender, ya no podríamos juzgar.
André Malraux

Acéptalo: no puedes solo. Sé que es duro, pero no se trata de ser fuerte todo el tiempo. También debemos darle espacio a la vulnerabilidad y a reconocer que todos los seres humanos necesitamos ayuda. Hemos visto que es parte de nuestra naturaleza biológica, de nuestro ADN. Entonces, te propongo buscar un terapeuta que te pueda apoyar en este proceso de sanación. Quizá vayas a uno y no tengas mucha química. Quizá tengas que probar varios hasta encontrar al adecuado.

Asegúrate de que sea alguien con quien te sientes cómodo, sin miedo de ser juzgado. Siéntete convencido de que verdaderamente te escucha y te ayuda a crear estrategias para resolver tus diversos problemas. (En este primer paso, es bueno recordar las distorsiones cognitivas de las que te conté en el capítulo 2).



Un terapeuta puede ayudarte a identificar las distorsiones cognitivas o pensamientos automáticos que te están haciendo sentir fatal y están deformando tu percepción de la realidad. La mente tiende a sabotearnos. A mal tiempo, buena psique.

Paso 2:

Balancea la química de tu cerebro

Para ello, tengo recomendaciones muy específicas:

1. Teniendo en cuenta la relación mente-cuerpo, es vital hacerte una evaluación con un

endocrinólogo.

2. Calma tu amígdala encontrando desfogues de estrés que no la estimulen más, es decir:
   a. Evita consumir sustancias como el alcohol, que la activan.

   b. Evita la cafeína, que puede llegar a producir demasiada adrenalina y darte ansiedad.
   c. No consumas drogas, comida chatarra, gluten, azúcar y lácteos.
   d. Haz mucho deporte.

3. Consume grandes dosis de omega 3, que tiene un efecto antidepresivo natural.
4. Crea una práctica de meditación diaria y yoga.
5. Haz ejercicios de *mindfulness*.
6. Crea conexiones profundas en tus relaciones familiares, amicales y amorosas porque esto te protege del estrés y aumenta tus niveles de oxitocina. Tu entorno importa.
7. Si es que nada de esto funciona, acude a un psiquiatra.

Paso 3:

Recarga tu cuerpo para recargar tu mente

Como ya he mencionado anteriormente, el ejercicio es un antidepresivo natural y aumenta la neuroplasticidad, es decir, tu capacidad para cambiar. Pero además de la actividad física regular, te sugiero poner en práctica los siguientes consejos:

- Asegúrate de recibir al menos veinte minutos de sol al día y mide tus niveles de vitamina D en la sangre cada seis meses. Los niveles bajos de vitamina D están relacionados con los trastornos del estado de ánimo.

- El yoga es un ansiolítico natural, pero como otras medicinas, para que esta sea efectiva, necesitas tomarla regularmente o lo más seguido posible.
  - Practica un estilo de vida yoga que sea lento y te permita respirar un mínimo de tres veces por postura.
  - El yoga muy intenso puede ser contraproducente para alguien con ansiedad o fibromialgia.
  - Si no te gusta el yoga, intenta practicar técnicas de respiración que puedes hacer hasta en la oficina.

- Asegúrate de conseguir un descanso profundo al dormir.
  - Intenta apagar el celular antes de ir a descansar, ya que la luz de las pantallas

puede destruir la melatonina en tu cerebro, hormona que te permite dormir.

- Haz deporte en las mañanas.
- Antes de dormir haz yoga, meditación y un ejercicio de respiración por un mínimo de veinte minutos.
- Toma magnesio antes de dormir.
- Abraza a tu pareja o a tu mascota: la oxitocina te ayuda a relajarte y conciliar el sueño.

Paso 1:

Aprende a escuchar a tu cuerpo

Recuerda: el cuerpo habla cuando la mente calla o niega. Quizá síntomas como la migraña, los dolores de espalda, las contracturas o el colon irritable no son solo males que debes curar, sino que están ahí para guiarte a hacer ciertos cambios en tu estilo de vida.

Los síntomas son procesos físicos visibles de otro proceso más profundo: el psicológico, que es invisible. El síntoma no es un monstruo al que debamos eliminar, es solo un sistema de alarma que se ha puesto en funcionamiento, una lucecita roja que se ha encendido avisándonos que algo en nuestro interior no anda del todo bien. Para curarnos, debemos investigar en nuestro interior y buscar la causa de la enfermedad. Hay que apartar la mirada del síntoma y buscar más allá, en el origen, la raíz del problema.

¿Alguna vez te han dicho que tienes una "enfermedad incurable"? A mí, sí.

"ENFERMEDAD
INCURABLE"
EN REALIDAD
QUIERE DECIR
CURABLE
DESDE
EL INTERIOR.

Ni tus peores enemigos pueden hacerte tanto daño como tus propios pensamientos.
Buda

Recuerda que los humanos, con su capacidad imaginativa, padecen física y emocionalmente con solo imaginar cualquier peligro, por remoto que sea. Este complejo cerebro humano, tan propenso a presentir y temer, suele impedir que nos anclemos en el presente, donde nos toca vivir. Por esta razón, es común el cansancio y la tristeza diarias que nos acompañan con suma facilidad en la vida diaria.

Cuando las relaciones personales se complican, puede ser porque nos hemos quedado atrapados en el tiempo. Si nos obsesionamos con el futuro, la mente ensaya cientos de posibilidades distintas para adivinar todo lo que podría ocurrir. O si nos vemos atrapados en el pasado —en una relación que fracasó, en eso que nunca pudimos decir o en la ira que sentimos hacia alguien que nos hirió—, entramos en una espiral insana de sufrimiento prescindible.

Contra todo ello, el *mindfulness* nos enseña:

1. La práctica de vivir en el presente.
2. A soltar los pensamientos, una vez que los hemos identificado.
3. A terminar con el hábito de juzgar y tanta autocrítica.

La meditación es una limpieza mental que entrena nuestra capacidad de escoger dónde colocamos nuestra atención. Podemos llegar a ser tan buenos en esto que incluso es posible construir una especie de refugio en el cual desconectarse y encontrar paz mental. Recuerda, además, que la meditación diaria te formará una fuerza de voluntad de acero.

Puedes empezar con cinco minutos al día, y practicar en lugares donde tienes tiempo muerto, como la cola de un banco, el baño, el taxi o el micro. Nunca olvides el superpoder de hacer un poco todos los días. Si lo necesitas, yo puedo enseñarte a través de mi cursos y retiros. Contáctame o encuentra a alguien en tu ciudad que enseñe *mindfulness* y meditación.

Crea un plan de manejo del estrés para prevenir la ansiedad, los ataques de pánico y la depresión. Algunos factores que pueden mejorar o empeorar nuestra respuesta al estrés son:

Descarga de frustración: Los humanos enfrentamos mejor los estresores cuando tenemos la posibilidad de descargar nuestra frustración haciendo algo que nos distraiga (gritar, salir a correr, un pasatiempo). ¿Por qué se da este fenómeno? Porque la respuesta al estrés prepara a nuestro cuerpo para un gasto explosivo de energía, el cual podemos drenar a través de las actividades distractoras.

Apoyo social: La interacción con otros puede ayudar a minimizar el impacto de un estresor. Las redes de contención social (familia, amigos) funcionan de esa manera. Crea vínculos verdaderos y cercanos con ellos; aprende a pedir perdón y a perdonar; y sé compasivo y empático.

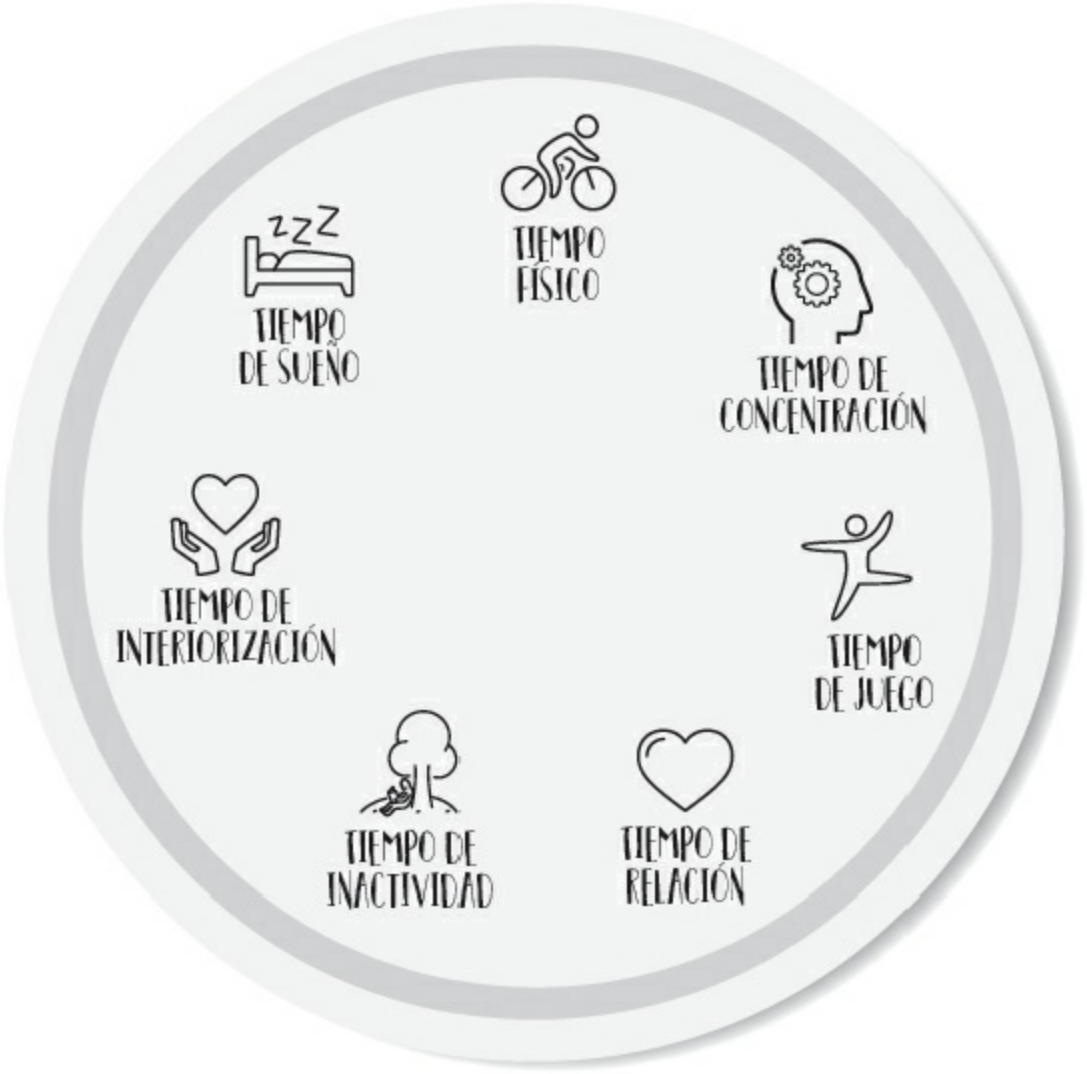
Predicción: Se ha observado que el hecho de predecir la presentación de un estresor modifica la respuesta ante el mismo. Es decir, cuanto más predecible sea el evento estresor, menor respuesta desencadenará. Identifica cuáles son tus grandes estresores y anticípate a ellos.

Percepción de que las cosas mejoran: Durante el tratamiento de algunas enfermedades, se ha observado que la percepción de que el tratamiento está dando resultados disminuye

la respuesta de estrés. Este es un ejemplo de que si tenemos confianza en que una situación mejorará, nuestra exposición al estrés será menor.

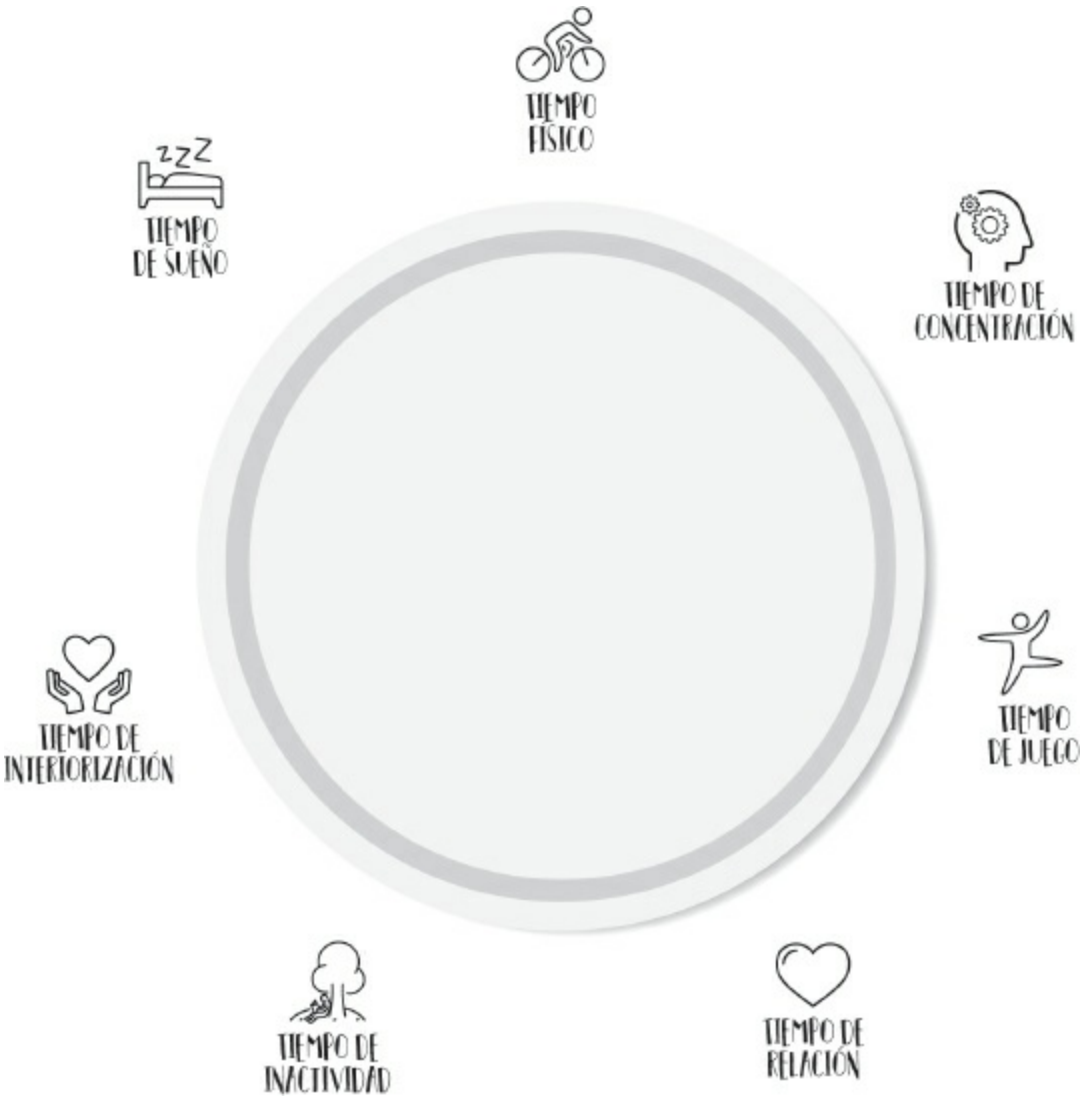
¡Ahora te voy a enseñar el plato de la mente sana!

Son siete actividades mentales esenciales diarias para optimizar el cerebro, crear equilibro emocional y una sensación de estoy bien y no necesito nada más. Estas siete actividades diarias aportan los "nutrientes mentales" que tu cerebro necesita para funcionar de la mejor manera. Todos los días puedes mirar este dibujo y ver qué te falta hacer.



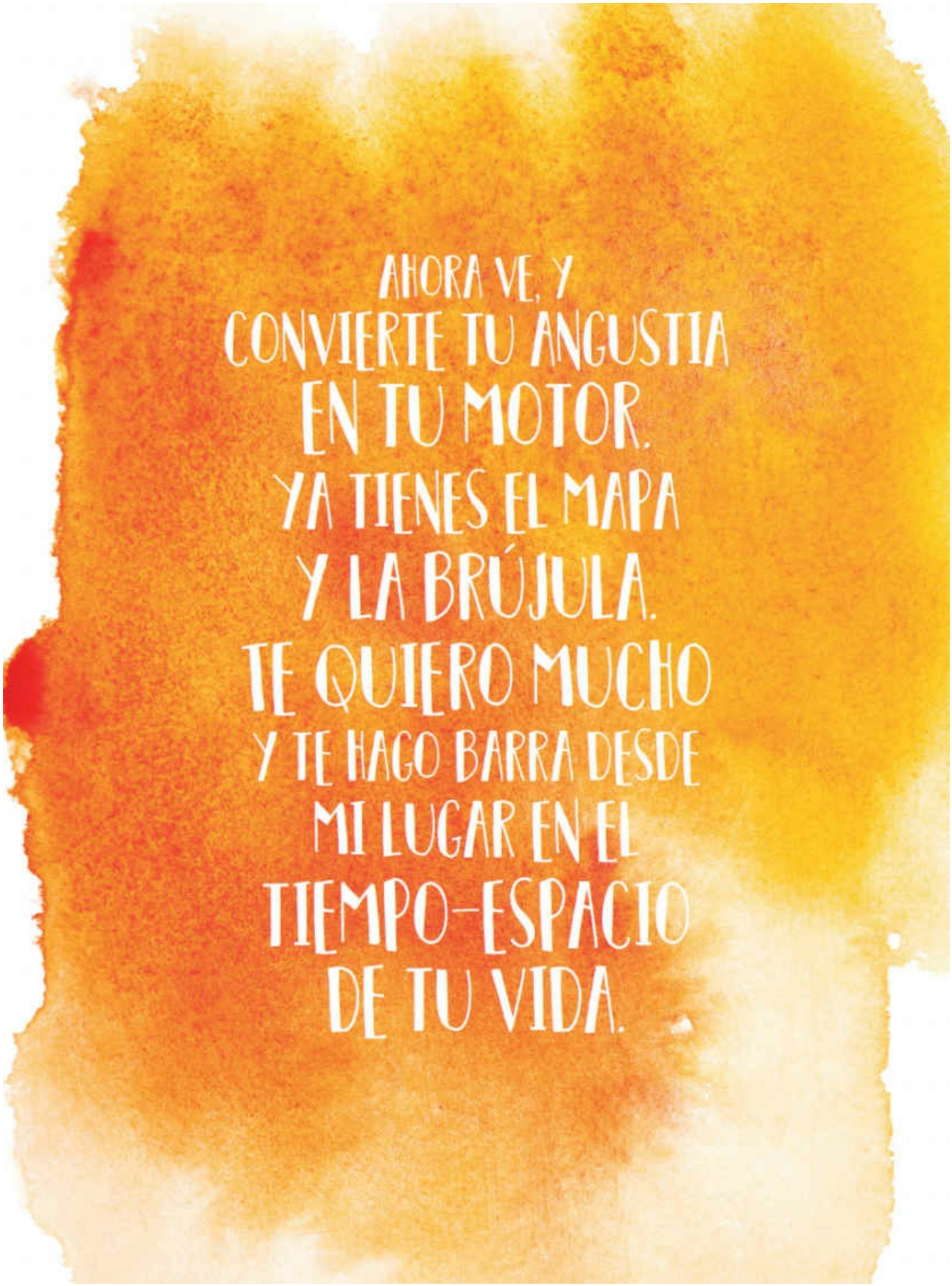
¿Cómo distribuyes tu tiempo todos los días? ¿Qué actividades del plato de la mente sana reduces sistemáticamente?

Con el simple hecho de ver qué estás priorizando y qué te estás perdiendo, te harás una idea de las necesidades personales que no estás satisfaciendo y podrás planificar mejor cómo organizar tu tiempo. Dibuja tu propio plato:



Espero desde el fondito de mi corazón que este manual haya acariciado tu cerebro y ahora puedas decir:

Estoy
agradecido
de que
algunas cosas
no me
hayan salido
como
esperaba.


AHORA VE, Y
CONVIERTE TU ANGUSTIA
EN TU MOTOR.
YA TIENES EL MAPA
Y LA BRÚJULA.
TE QUIERO MUCHO
Y TE HAGO BARRA DESDE
MI LUGAR EN EL
TIEMPO-ESPACIO
DE TU VIDA.

TERAPIAS
PARA ENTENDER
QUÉ PASA
ADENTRO
DE UNO Y
SABER QUÉ
HACER.

Todos los meses organizo:

- Retiros de yoga y meditación aptos para principiantes
- Talleres de sanación holística para la ansiedad, el estrés, la depresión y los síntomas psicosomáticos como migrañas, gastritis emocional, fibromialgia, dolores musculares, insomnio, etc.

Para más información, escribe a mi correo:
info@yogaoclonazepam.com.

Sígueme por Instagram como: @yogaoclonazepam.
En Facebook búscame como: ¿Yoga o clonazepam?
En mi canal de YouTube como: ¿Yoga o clonazepam?
Mi página web es: www.yogaoclonazepam.com.

También hago asesorías, inclusive por Skype.

Para adquirir el equipo necesario para practicar yoga, como mats de yoga y accesorios de relajación, te recomiendo: www.laalyoga.com.

Estas son las terapias a las que he recurrido y me han servido mucho:

- **Acupuntura & Ayuverda:**
  Teléfono: 960596718.
  Correo: dao.medics@gmail.com.

- El centro de mi psicólogo Paolo se llama **Contexto:**
  Teléfono: 981307562.
  Correo: informes@centrocontexto.com.

Agradecimientos

Agradezco a mi tío Tomás y mi tía Susy
por enseñarme qué significa la palabra amor.

Agradezco a mi hijo Matías por terminar
de sanarme con todo su amor.

Agradezco a Gonzalo por ser tan buen compañero.
Agradezco a mis dos abuelas por el ejemplo
que me han dado de incondicionalidad y fuerza.

Agradezco a mi mamá y papá por estar ahí para mí.

Agradezco a mis primos por ser mis hermanos.

Agradezco a mis hermanas por ser las mejores amigas.

Agradezco a mis amigas por ser las mejores hermanas.

Agradezco y siempre le agradeceré a Paolo por contestar
mis llamadas en los momentos que más necesito su ayuda.

Agradezco a mi Jime bella por darme la mano sin soltarme
y crear este libro conmigo.

Agradezco, más que a nadie, a Darko, mi mejor amigo,
quien me motivó a escribir, me empuja a seguir haciéndolo cuando más dudo de mí y me inspiró a crear *¿Yoga o clonazepam?*

Darko vive. Darko vive en mí.

Bibliografía

Blackburn, Elizabeth (2017). *La solución de los telómeros.*
Barcelona: Editorial Aguilar.

Brogan, Kelly (2016). *A Mind of Your Own*.
Nueva York: Harper Collins.

Brown, Brene (2016). *El poder de ser vulnerable*.
Barcelona: Editorial Urano.

Daruna, Jorge (2012). *Introduction to Psychoneuroimmunology*.
Londres: Elsevier Science Publishing Inc.

Doidge, Norman (2007). *The Brain that Changes Itself*.
Nueva York: Viking Press.

Goldstein, Elisha (2016). *Encuentra la felicidad con mindfulness*.
Madrid: Editorial Paidós.

Marchant, Jo (2017). *Cúrate: Una incursión científica en el poder que ejerce la mente sobre el cuerpo*.
Barcelona: Editorial Aguilar.

McGonigal, Kelly (2012). *Autocontrol*.
Editorial Urano.

Nhat Hanh, Thicht (2009). *La ira: el dominio del fuego interior*.
Barcelona: Ediciones Oniro.

Perlmutter, David (2015). *Alimenta tu cerebro*.
Barcelona: Editorial Grijalbo.

Perlmutter, David (2013). *Cerebro de pan*.
Barcelona: Editorial Grijalbo.

Salpolsky Robert (2017). *Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst.*

Nueva York: Penguin Press.

Salpolsky, Robert (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers?*
Nueva York: St Martin's Press.

Siegel, Daniel J. (2011). *El cerebro del niño.*
Barcelona: Editorial Alba.

Swaab, Dick (2014). *We Are Our Brains: A Neurobiography of the Brain.*
Nueva York: Spiegel & Grau.

Van der Kolk, Bessel (2014). *The Body Keeps the Score*.
Nueva York: Penguin Press.

Jessica Vega Puch nació en Lima, en 1988.

En el 2014, terminó la carrera de Ciencias y Artes de la Comunicación, con una especialidad en Comunicación para el Desarrollo mientras realizaba sus estudios de Yoga y Meditación en un profesorado en Buenos Aires. Luego continuó estudiando dos profesorados de Yoga y Meditación en Lima y Tailandia.

En ese mismo año abrió el blog *¿Yoga o Clonazepam?,* el cual se convertiría en libro en octubre del 2016 y sería uno de los cinco libros más vendidos en el Perú durante los dos primeros años desde su publicación.

Entre el 2017 y 2018, cursó estudios en *Health Coaching, Medicina* Mente-Cuerpo y Psiconeuroendocrinoinmunología.

Actualmente se dedica a dictar cursos de *mindfulness,* yoga y meditación. Además, organiza retiros de meditación y detox en todo el Perú. Sigue —y seguirá— escribiendo en el blog *¿Yoga o Clonazepam?*, el cual ya cuenta con más de cien mil seguidores sumados en Facebook e Instagram.

Otros títulos publicados por el Grupo Planeta

Mandalas andinos
Carla Gilardi

Cosas que piensas cuando te muerdes las uñas
Amalia Andrade

Uno siempre cambio al amor de su vida
Amalia Andrade

Felices
Elsa Punset

¿YOGA O CLONAZEPAM?

Botiquín de EMERGENCIA emocional

¿Quieres hacer cambios, pero no tienes suficiente fuerza de voluntad? ¿Quieres entender qué está pasando en tu cerebro cuando te sientes desmotivado, estresado o ansioso? ¿Sientes que no tienes energía para seguir adelante y superar los obstáculos que te pone la vida? ¿Tienes problemas para dormir, dolores musculares o algún desequilibrio intestinal?

Entonces, este libro es para ti.

Después del éxito de su primer libro, *¿Yoga o Clonazepam?*, Jessica Vega ha creado una guía que enseña los cambios de estilo de vida que ella hizo para transformar su mente en su aliada, en vez de su enemiga. Ofrece claves para entender el lado positivo de las emociones negativas. Enseña atajos para salir del hoyo y la flojera, transformar la ira y la desesperanza; y nos explica qué hacer con los pensamientos para lograr dejarlos ir.

Es momento de empezar a rescatarte y darte cuenta de que todo lo que sientes es parte de un proceso de evolución.

CODIGO DE BARRAS

Planeta

Índice

Página del título	2
Copyright	4
Dedicación	5
Índice	6
Introducción	7
Capítulo 1: Estoy enloqueciendo… o ¿qué %&/? está pasando?	20
Capítulo 2: Soltar para avanzar: instrucciones para aumentar la fuerza de voluntad	38
Capítulo 3: La Sra. ansiedad: una gran maestra	78
Capítulo 4: ¿Cómo usar tu estilo de vida para sanarte?	97
Capítulo 5: Aprender a nadar en un mar de caca	128
Capítulo 6: Plan de acción para volvernos resilientes	141
Agradecimientos	166
Bibliografía	167
Contraportada	171