

ELISHA GOLDSTEIN

DESCUBRE
LA FELICIDAD CON
MINDFULNESS



 PAIDÓS

Elisha Goldstein

Descubre la felicidad con mindfulness

Los 7 pasos para recuperar
el control de tu mente,
tu estado de ánimo y tu vida

 PAIDÓS

Índice

Agradecimientos

Introducción

PRIMERA PARTE

UN CEREBRO NATURALMENTE ANTIDEPRESIVO

Paso 1. Entender el bucle de la depresión

Paso 2. Despidete de los malos hábitos

SEGUNDA PARTE

LOS CINCO ANTIDEPRESIVOS NATURALES

Paso 3. Transformar el cerebro gracias al mindfulness

Paso 4. Cultivar la compasión hacia uno mismo y sus maravillosos efectos secundarios

Paso 5. Vivir con propósito. Por qué importas y qué puedes hacer al respecto

Paso 6. Ponerse a jugar y descubrir de nuevo la alegría de vivir

Paso 7. Aprende a ser cada vez mejor

TERCERA PARTE

CAJA DE HERRAMIENTAS CON LOS ANTIDEPRESIVOS NATURALES

Descubre la felicidad con mindfulness. Diez estrategias para que sea una realidad

Cinco estrategias para mantener hábitos saludables

Tres *asanas* de yoga para combatir la depresión

Cinco pasos para una disposición mental de crecimiento

Veintiún días con propósito

Reforzar los antidepresivos naturales. Ejercicios largos

Descubre la felicidad con mindfulness: recapitulación

Descubre la felicidad con mindfulness: guía de debate

Saber más

Notas

Acerca del autor

Créditos

*Para Lev y Bodhi, que me han enseñado el
arte de descubrir la felicidad*

Puede que no controles los hechos que ocurren, pero sí puedes decidir no dejarte derrotar por ellos.

MAYA ANGELOU, *Letter to my Daughter*

Agradecimientos

Éste no es *mi* libro. Es el libro de innumerables personas que, antes que yo, han hablado, escrito, investigado y vivido los elementos que conducen a descubrir la felicidad. Este libro no existiría de no ser por mis profesores, amigos y colegas que, mediante su ayuda directa, me han ayudado a descubrir lo que significa vivir con conciencia plena y compasión día a día: Viktor Frankl, Thich Nhat Hanh, Jack Kornfield, Jon Kabat-Zinn, Bob Stahl, Dan Siegel, Rick Hanson, Susan Kaiser Greenland, Pema Chodron, Tara Brach, Tim Ryan, Jim Gimian, Barry Boyce, Trudy Goodman, Christiane Wolf, Roger Nolan, Ron Alexander, Richard Davidson, Zindel Segal, Mark Williams, John Teasdale, Kristin Neff, Christopher Germer, Brené Brown, Sharon Salzberg, Stephen Porges, Pat Odgen, James Baraz, Mark Feenstra y Dacher Keltner. Todo mi agradecimiento también a Babette Rothschild, una reconocida terapeuta del trauma, que fue la primera que acudió a mí con la idea de escribir un libro sobre la depresión. También siento un profundo agradecimiento hacia Julia Cameron, por haberme ayudado a descubrir mi espíritu creativo, y hacia Jaak Panksepp, Mihaly Csikszentmihalyi y Stuart Brown por el increíble trabajo que han llevado a cabo para destacar la importancia que tiene el juego en la vida adulta. También quiero dar las gracias a unos periodistas extraordinarios: Charles Duhigg, por haber aportado toda su investigación sobre el poder de los hábitos, y Daniel Pink, por recordarme que los mayores motivadores están en nuestro interior. El trabajo de Carol Dweck me confirmó la importancia del hilo conductor del libro: ver la vida a través de la lente del aprendizaje es la manera más potente de conseguir el control personal y la seguridad en uno mismo en el descubrimiento de la felicidad.

Siento también una enorme gratitud hacia mis pacientes y mis alumnos, que han confiado en mí y que, además de abrirme sus corazones, me han dado permiso para usar algunas de sus historias en este libro (bajo seudónimo) y han sido grandes maestros para mí.

También debo dar las gracias por haber conocido a Leah Pearlman, de <Dharmacomics.com>, que no sólo ha aplicado su extraordinario talento para crear los cómics de este libro, sino que tiene un corazón enorme y rebosante de generosidad. Stefanie Goldstein ha renunciado a muchas de sus tardes para dibujar las magníficas ilustraciones del libro. Jamás podré agradecerérselo lo suficiente. También quiero dar las gracias a Beatrice Dumin y a Ashley Graber por haberme ayudado a traer esta obra al mundo. Y a mis amigos Ari y Olisa Klaristenfeld, de We Are A-OK, por haber escuchado mis ideas y haberles dado una presencia maravillosa en internet.

Gracias a John Grohol, director ejecutivo de <PsychCentral.com>, a todos los editores de *The Huffington Post* y a Barry Boyce de <Mindful.org>, por haberme permitido escribir para ellos durante todos estos años acerca de la intersección entre el mindfulness y la psicoterapia. Gracias a todos los que integran la comunidad The Now Effect y a los lectores de mis blogs. Me ha encantado interactuar con ustedes. Sus comentarios, preguntas e historias han generado un conocimiento del que he podido beneficiarme.

Una larga lista de amigos, familiares, colegas y alumnos leyeron los primeros borradores de *Descubre la felicidad con mindfulness* o aportaron ideas en distintas etapas: las sugerencias de Beatrice Dumin, Therese Borchard, Lisa Ray, Jan Goldstein, Stefanie Goldstein, Bonnie Goldstein, Jane Wick, Steve Nelson, Donna Gregory, Stephanie Tade, Daniel Siegel y Tony Yollin me han sido de gran utilidad. Gracias especialmente a Alice Lesch Kelly, que ha hecho un trabajo maravilloso con su magnífica edición, sus consejos y la idea creativa para el acrónimo NUTs.*

Tengo la gran suerte de contar con una agente literaria brillante y afectuosa, Stephanie Tade, que ha sido una maravilla y ha estado ahí para mí cuando he necesitado comentar ideas, dar vueltas a distintos títulos o que me guiara con talante amable. También tenemos la fortuna de tener una editora magnífica en Atria Books, Johanna Castillo, junto con su ayudante Kaitlyn Zafonte. Ambas saben cómo conseguir que las cosas tengan un aspecto fantástico.

No podría haber escrito el libro sin el apoyo de mis padres, Jan, Jane, Steve y Bonnie, que me han dado un amor y un apoyo constantes, y jamás han dejado de creer en mí. Mis hermanas Yaffa, Batsheva y Shira, y mi hermano Ari, también me han abierto puertas a la inspiración, la creatividad y la esperanza. Todas mis sobrinas y sobrinos, como Asher, Isabella, Chaz, Shai, Tali, Max, Gabrielle, Jonas, Hillel y Destiny, han sido unos guías ideales en el arte del juego. Marion y Matt Solomon han hecho todo

lo que han podido y más, tanto en el plano personal como en el profesional, y les estoy profundamente agradecido. Gracias a mis suegros, Judy y George Nassif, que también me han animado y querido durante todo este proceso. Y a mis cuñados, Audrey y Karl Jacobs y Randy Kessel.

He decidido dedicar el libro a mis dos chicos preferidos de todo el planeta, Lev y Bodhi, que son mis guías absolutos en el descubrimiento de la felicidad. Me proporcionan infinitud de oportunidades para practicar el mindfulness, la compasión hacia mí mismo, el propósito, el juego y el dominio. Les deseo toda una vida de descubrimiento de la felicidad. Los hilos de sus vidas están tejidos en mi corazón para siempre.

Finalmente, mi profundo agradecimiento a mi mayor apoyo, amiga y compañera en esta vida, Stefanie Goldstein. Es la que me guía para que viva con un corazón sabio y abierto. He descubierto tanta felicidad y propósito durante este trabajo que hemos llevado a cabo juntos, que hemos desarrollado el programa de ocho semanas de duración CALM (Connecting Adolescents to Learning Mindfulness)[Conectar a Adolescentes con el Aprendizaje del Mindfulness], que se ampliará para ayudar a otros en Raising a Mindful Family [Crear una Familia Consciente]. Compartir esta vida contigo me llena de alegría y de felicidad.

Y también te doy las gracias a ti, lector, por haber tomado la decisión activa de arrancar tiempo a tu ocupada jornada para prestar atención consciente a tu vida y descubrir la felicidad. Es un acto radical de amor hacia ti mismo. Gracias, gracias, gracias.

NOTAS:

* Aquí, traducido como PNI. En inglés, *nuts* puede significar «locura» o «de locos», de ahí el juego de palabras, intraducible en castellano. [N. de la T.]

Introducción

Mahatma Gandhi, el célebre líder del movimiento de independencia indio y de la no violencia, describió la depresión como una sequedad del corazón que, en ocasiones, le hacía desear huir del mundo.¹ El Dalai Lama la plasmó como pensamientos y emociones que resquebrajan la paz interior.² El escritor John Keats habló de la desesperanza que la depresión creaba en su alma: «Si estuviera bajo el agua, apenas me movería para ascender a la superficie».³

Todas y cada una de las partes de la mente y del cuerpo pueden sentir el peso de la depresión. Secuestra los pensamientos y las emociones, influye sobre la conducta y las decisiones y consume la salud física y mental. Puede ser una enfermedad grave que roba la felicidad y cubre de oscuridad a quien la padece. Y nos toca a todos, ya sea directa o indirectamente. En Estados Unidos, 25 millones de personas al año sufren un episodio de depresión mayor;⁴ muchas ya la han sufrido antes y volverán a sufrirla en el futuro.

La depresión tiene muchas caras. Hay personas deprimidas que pueden funcionar de un modo relativamente normal en su vida cotidiana, a pesar de la sensación crónica y omnipresente de tristeza leve. Otras quedan incapacitadas como consecuencia de los pensamientos autodestructivos y del turbio laberinto de emociones negativas que obstruyen su mente. Muchas descubren que las actividades que antes les resultaban divertidas, agradables o satisfactorias ahora no les proporcionan la menor felicidad y que tienen dificultades para llevarlas a cabo. Es como si hubieran perdido la capacidad de controlar sus pensamientos y sus acciones.

Es posible que tú mismo hayas sufrido una depresión en el pasado. O que estés deprimido precisamente ahora. Quizás hayas experimentado esos síntomas que parecen secar el alma: problemas de concentración, falta de motivación, aburrimiento, cansancio, ansiedad, insomnio, irritabilidad, sensación de culpa, sensación de inutilidad, vacío, tristeza y la cantinela constante de los pensamientos negativos automáticos... Quizás, incluso, hayas pensado en suicidarte.

«¿Para qué vivir? —te preguntas—. Nadie puede ayudarme, nada cambiará nunca.» Es posible que sientas tal desesperanza que, al igual que Keats, apenas te moverías para ascender a la superficie si estuvieras bajo el agua.

Son emociones absolutamente reales. Cuando estamos deprimidos, *estamos* desesperados.

Sin embargo, eso no significa que la situación *sea* desesperada.

Lo que sucede es que la depresión nos engaña. Nos hace creer que lo que pensamos es realidad. Puede arrebatar nos hasta la última brizna de esperanza.

En las páginas que siguen, te mostraré que hay muchas razones para ser optimista. Te explicaré que los enormes avances en mindfulness y en neurociencia, así como los exhaustivos estudios sobre el cerebro deprimido, nos han permitido avanzar a pasos agigantados en lo que sabemos acerca de las causas y los tratamientos de la depresión. Te enseñaré a utilizar un amplio abanico de herramientas y de técnicas sencillas con las que liberarte de las cadenas de la depresión y empezar a descubrir la felicidad que mora en el núcleo esencial de quien eres en realidad.

Hay esperanza. *Puedes* sentirte mejor. Si sigues los pasos que te indica el libro, podrás recuperar el control sobre tu mente, sobre tu estado de ánimo y sobre tu vida.

El cerebro tiene una capacidad antidepressiva natural

Es muy probable que, cuando escuchas la palabra *antidepressivo*, pienses en una pastilla: un fármaco con el que tratar la enfermedad que te aqueja. Los fármacos son un tipo de antidepressivo. Pero no son el único.

Ahora, la ciencia está demostrando que nuestros cerebros cuentan con antidepressivos naturales. Se trata de disposiciones mentales (pensamientos y conductas) que nos elevan en lugar de hundirnos y que permiten que nosotros mismos mejoremos nuestro estado de ánimo.

Podemos clasificar los antidepressivos naturales en cinco categorías:

1. **Mindfulness:** estado mental flexible y sin sesgos en el que nos mostramos abiertos y curiosos ante lo que está presente, tomamos distancia y somos conscientes de las elecciones disponibles.
2. **Compasión hacia uno mismo:** estado mental en el que entendemos nuestro

sufrimiento y usamos el mindfulness, la amabilidad y la apertura amorosa para observarlo sin juzgar y entenderlo como parte de la condición humana.

3. **Propósito:** estado mental que nos lleva activamente a vivir según nuestros valores, a sentir compasión hacia los demás y a entender que nuestra existencia es valiosa para el mundo.
4. **Juego:** estado mental flexible en el que participamos en una actividad elegida con libertad y que, posiblemente, carece de objetivo y nos resulta interesante, agradable y satisfactoria.
5. **Dominio:** estado mental en el que sentimos control y seguridad personal, y en el que aprendemos a ser cada vez mejores en algo que nos importa.

Si desarrollas estos cinco antidepresivos naturales básicos (algo que te enseñaré a hacer paso a paso), reforzarás la capacidad de tu cerebro para actuar como un antidepresivo natural que puede llegar a ser tan potente (o incluso más) que los fármacos antidepresivos.

Todo es posible, porque estás vivo.

THICH NHAT HANH, monje y maestro budista vietnamita

Una nota acerca de los fármacos antidepresivos

Reconozco el valor que tienen los fármacos antidepresivos y creo que la función que desempeñan en el tratamiento de la depresión clínica es importante. He visto cómo algunos han sido verdaderos salvavidas para pacientes deprimidos a quienes han proporcionado la ayuda que necesitaban para poder iniciar el tratamiento psicológico indicado.

Sin embargo, también creo que este tipo de fármacos se recetan y se consumen en exceso. Son muchos los pacientes a quienes los antidepresivos hacen más mal que bien. Pueden desencadenar toda una serie de problemas de salud mental que van mucho más allá de la depresión para la que fueron recetados. Demasiadas personas han caído en la trampa de tener que pasar de un fármaco a otro o polimedarse para compensar los

graves efectos secundarios que provocan los fármacos.

En mi opinión, el problema con los tratamientos farmacológicos actuales es que todavía no se han puesto al día en los últimos descubrimientos en neurociencia.

Cada vez más profesionales de la salud incorporan los últimos avances científicos cuando toman decisiones sobre el tratamiento de la depresión. Empiezan a ver la enfermedad bajo un enfoque basado en la ciencia y que tiene en cuenta una visión integral de la persona. Aun así, hay demasiados pacientes, profesionales de la salud, investigadores, organizaciones médicas y organismos públicos que recurren a información desfasada cuando deben tomar decisiones o dar recomendaciones sobre el uso de fármacos antidepresivos. Operan según el supuesto, que ya cuenta con varias décadas de antigüedad, de que lo único que necesitan las personas deprimidas para recuperar la salud mental es tomar fármacos que «equilibren» los neurotransmisores de sus cerebros.⁵ Ahora sabemos que este supuesto es incorrecto.

En los últimos años, la investigación que estás a punto de conocer ha revelado gran cantidad de datos sobre los antidepresivos naturales, el mindfulness, la terapia cognitivo-conductual y otros abordajes no farmacológicos para el tratamiento de la depresión y para el fomento de la salud mental a largo plazo. Los fármacos antidepresivos siguen siendo una herramienta útil en el tratamiento de la depresión, pero no son la única y, en muchos casos, tampoco la más efectiva. Es muy importante conocer los fármacos disponibles y tomar la decisión de integrarlos en el tratamiento o de eliminarlos de forma gradual, siempre siguiendo las indicaciones del médico.

Tanto si tomas antidepresivos y te van bien, como si los tomas y quieres dejarlos o no los tomas, el trabajo que llevarás a cabo con este libro te ayudará a superar los ciclos depresivos.

ESTADÍSTICAS SOBRE FÁRMACOS ANTIDEPRESIVOS EN EE. UU.

- Aproximadamente un 11 % de los estadounidenses mayores de doce años toman fármacos antidepresivos.
- Más del 60 % de los estadounidenses que toman antidepresivos lo hacen desde hace dos años o más. El 14 % los toma desde hace diez años o más.
- Los antidepresivos son el tercer fármaco más recetados a los estadounidenses de todos los grupos de edad.
- Durante los últimos veinticinco años, el uso de antidepresivos en Estados Unidos ha aumentado casi en un 400 %.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Abordaje desde el mindfulness

El mindfulness constituye los cimientos sobre los que se alza todo lo que contiene *Descubre la felicidad con mindfulness*. En pocas palabras, el mindfulness es conciencia. Es la acción de usar deliberadamente los cinco sentidos para dirigir por completo la atención en la experiencia del momento presente, al tiempo que se abandonan juicios y sesgos. Aunque hunde sus raíces en el budismo, en Occidente se ha estudiado la práctica del mindfulness desde un punto de vista científico, y se ha demostrado su potencia y eficacia a la hora de generar bienestar psicológico. Se ha utilizado con éxito en el tratamiento de personas con depresión, ansiedad, trastornos relacionados con el estrés, dolor crónico, conductas adictivas e, incluso, estrés crónico. El mindfulness es uno de los modos en que podemos aprovechar la *plasticidad* cerebral para reforzar nuestra fortaleza emocional.

A lo largo de los últimos años, los investigadores en psicología han concluido que la práctica del mindfulness resulta especialmente útil a la hora de reducir el riesgo de recaídas en personas que han sufrido depresiones en el pasado.⁶ Muchos estudios han concluido que es una alternativa o un apoyo importante para la medicación.⁷

El mindfulness funciona porque interrumpe el ciclo condicionado de pensamientos, emociones, sensaciones y conductas que sumen a la persona en una espiral depresiva descendente. El mindfulness nos permite transformar a nuestro durísimo crítico interno en una voz de apoyo, porque aumenta la capacidad de sentir compasión hacia nosotros mismos y alimenta la autoestima y la fortaleza emocional.

Abordaje desde la compasión hacia uno mismo

El mindfulness constituye los cimientos de *Descubre la felicidad con mindfulness*, pero, con frecuencia, no es suficiente. Otra de las bases de este programa es la compasión hacia uno mismo: reconocer el propio sufrimiento con la intención de ayudarse a uno mismo. Una vez que somos conscientes de que tenemos dificultades, la autocompasión nos permite activar el sistema de autoconsuelo del cerebro. Así, generamos la sensación de seguridad y la valentía que nos permiten emprender los

cambios conductuales necesarios para avanzar hacia la curación.

En tanto que humanos, estamos programados con un sesgo automático que nos lleva a prestar más atención a lo negativo que a lo positivo.⁸ Se trata de un sistema de supervivencia: si el peligro acecha, necesitamos un sistema de respuesta rápida que nos mantenga a salvo. El problema es que ese sesgo negativo puede volverse contra nosotros y hacer que seamos excesivamente duros con nosotros mismos. Cuando estamos deprimidos, esas voces llegan a ser muy hirientes, nos golpean allá donde somos más vulnerables y evocan emociones de vergüenza, insuficiencia y desprecio. El estigma cultural que entiende la depresión como un signo de debilidad no hace más que alimentar esas emociones. Parte de la compasión hacia uno mismo consiste en darnos cuenta de que no estamos solos, de que no es nada de lo que avergonzarse y de que las dificultades emocionales forman parte de la condición humana.

Ahora, la ciencia empieza a revelar que la compasión hacia uno mismo es un estado mental transformador y protector clave a la hora de reducir los síntomas ansiosos y depresivos. La alquimia del mindfulness y de la compasión hacia uno mismo transforma la vulnerabilidad, de modo que, en lugar de ser algo que tememos que nos hunda, se convierte en una fuerza que nos impulsa en una espiral ascendente de autoestima y fortaleza emocional.

Aunque parezca difícil, es una habilidad que todos podemos aprender.

Piensa en este libro como en un guía compasivo. Incluso cuando lo hayas leído hasta el final, seguiré junto a ti, dispuesto a ayudarte a avanzar por los altibajos que forman parte de la vida.

Con base científica

Las técnicas, las herramientas y las estrategias que presenta este libro se basan en un amplio conocimiento científico reciente y emocionante. Durante décadas, el tratamiento psicológico se basó en la observación de las conductas, las decisiones, los pensamientos y las explicaciones de las personas. Sin embargo, el desarrollo de nuevas tecnologías, como la resonancia magnética funcional (RMf), ha abierto ventanas a la mente humana que han permitido a los investigadores en neurología entender la función cerebral de un modo asombroso que hasta ahora había resultado imposible.

Por ejemplo, gracias a la avanzada tecnología científica, los investigadores han descubierto que ciertas técnicas cognitivas y de cuerpo-mente nos permiten transformar al cerebro. Es lo que se conoce como *neuroplasticidad*. Hasta aproximadamente la década de 1970, los científicos creían que una vez que el cerebro deja atrás el crecimiento y el desarrollo durante la infancia, su estructura, así como las vías y las conexiones neuronales, es prácticamente inmutable. Sin embargo, hubo investigadores que empezaron a cuestionar esta afirmación y diseñaron estudios para ponerla a prueba (explicaré algunos más adelante, son fascinantes). Muy pronto, la idea del «cerebro estático» se vio sustituida por la de la plasticidad cerebral, a medida que la ciencia demostraba que el cerebro puede reprogramarse usando procesos neuronales, conductas y el entorno. Esto fue de una importancia colosal para las personas con depresión, ansiedad y otros problemas de salud emocional, porque demostró que era posible reforzar las regiones cerebrales asociadas a las emociones. Por ejemplo, ahora sabemos que podemos desarrollar conexiones neuronales nuevas y activar áreas del cerebro asociadas a la conciencia, el aprendizaje, la memoria y la empatía. Podemos reforzar las partes del cerebro asociadas a la fortaleza emocional, del mismo modo que podemos reforzar la musculatura del cuerpo. Y, lo que es más, podemos desactivar regiones cerebrales que se aceleran cuando experimentamos los pensamientos negativos automáticos que alimentan la depresión.

Para resumir: podemos reforzar las regiones cerebrales que nos protegen de la depresión y ralentizar las que la promueven. Así, permitimos que los antidepresivos naturales del cerebro se activen y se refuercen, al tiempo que creamos la fortaleza emocional que necesitamos tanto para disfrutar de los buenos momentos como para sobrevivir a los difíciles y abrirnos a vidas que sentimos que verdaderamente vale la pena vivir.

Desaprender la indefensión

Este libro también aborda otra cuestión crucial cuando hablamos de superar la depresión: cómo desaprender la *indefensión aprendida* que influye en la conducta de tantas personas deprimidas.

La indefensión aprendida es un estado mental en el que somos incapaces o no queremos resolver un problema, a pesar de disponer de una solución viable a nuestro

alcance.⁹ Sucede cuando el cerebro llega a la conclusión de que no podemos controlar las situaciones problemáticas. La depresión induce una indefensión aprendida que puede reaparecer en el futuro si recaemos en la depresión. La indefensión aprendida nos enseña a dejar de intentar ayudarnos a nosotros mismos, *incluso cuando podríamos hacerlo*, y nos impide aprender estrategias nuevas para prevenir las recaídas, *incluso cuando dichas estrategias existen*. Es una más de las múltiples mentiras que la depresión nos obliga a creer.

Sin embargo, al igual que aprendemos la indefensión, podemos desaprenderla. Podemos empezar a sustituir la *indefensión* aprendida por la *defensa* aprendida. La ciencia ha demostrado que podemos forjar conexiones neuronales nuevas en las zonas del cerebro que procesan el dolor emocional,¹⁰ lo que nos permite reconocer nuestra propia indefensión y sustituirla por una forma de pensar más constructiva y una conducta orientada a ayudarnos.

Una vez que identificamos y entendemos los hábitos de indefensión en los que caemos durante los episodios depresivos, podemos cuestionarlos y modificarlos, para sustituirlos con nuevas conductas de defensa que nos permitan resolver problemas y alejarnos de la depresión. Si *desaprendemos* la indefensión aprendida, podemos activar la fuerza interior que necesitamos para tomar las decisiones que nos permitan escapar del círculo vicioso en el que nos sumen la indefensión y la depresión.

El formato de Descubre la felicidad con mindfulness

Las páginas siguientes integran las conclusiones de cientos de estudios académicos y de docenas de entrevistas con profesores de mindfulness, psicólogos, neurocientíficos e investigadores (encontrarás las citas en el apartado de «Notas»). También incluye las historias de algunas de las personas con las que he trabajado, que han sufrido bajo el peso de la depresión y que han utilizado las técnicas que presenta este libro para encontrar sus propias sendas hacia la curación. Todas las historias reproducidas cuentan con autorización y se han utilizado seudónimos para proteger la intimidad de los protagonistas.

Descubre la felicidad con mindfulness consta de tres partes.

En la primera, presentaré las bases para cultivar lo que yo denomino *cerebro antidepressivo*. Hablaremos, entre otros, de los temas siguientes:

- Qué es la depresión y por qué aparece.
- Qué es el bucle depresivo, cómo funciona y cómo interrumpirlo.
- Por qué haber sufrido una depresión una o dos veces, o incluso de forma recurrente durante años, no significa que se esté destinado a sufrir una depresión crónica en el futuro.
- Cómo el condicionamiento subconsciente alimenta la depresión.
- Por qué la depresión no es culpa tuya.
- Cómo romper con los hábitos que contribuyen a la depresión y la mantienen.
- Cómo un método transformador está cambiando el modo en que pensamos acerca del potencial humano.
- Cómo detener una fuerza concreta e impedir que nos lleve a caer una y otra vez en la depresión.

En la segunda parte, examinaremos los cinco antidepresivos naturales fundamentales: mindfulness, compasión hacia uno mismo, propósito, juego y dominio. Te explicaré qué son, cómo pueden protegerte de la depresión, cómo inspiran la felicidad real y cómo desarrollarlos en tu vida cotidiana.

La tercera parte, «Caja de herramientas con los antidepresivos naturales», es un recurso extraordinario que te presentará una amplia variedad de herramientas, técnicas y prácticas que te acompañarán en tu camino. Encontrarás guías para crear tus propias «chuletas» antidepresivas, para formar tu propio «equipo para el bienestar», para adquirir hábitos saludables que puedas seguir durante el resto de tu vida y para integrarte en una comunidad de apoyo basada en el mindfulness.

Mi propio camino

El mindfulness me cambió la vida. De hecho, quizá sea más preciso decir que me salvó la vida. Si miro hacia atrás, puedo seguir la pista de mis altibajos depresivos hasta llegar a la infancia. En niños y adolescentes, la depresión puede adoptar la forma de ira, por lo que durante esos años mi familia me describía como desafiante, obstinado y airado. Imagínate a un niño rechoncho y pecoso con los brazos cruzados sobre el pecho. Ése era yo. Mis padres se divorciaron cuando yo tenía seis años y crecí buscando el modo de aliviar la sensación de soledad y de dolor emocional. Durante la preparatoria, empecé a experimentar con el alcohol y la marihuana como vías de escape, y en la universidad descubrí los alucinógenos y las anfetaminas. La droga me ayudaba a alejarme de la experiencia interna de soledad y de dolor que habitaba en mí desde la infancia.

Entre los veinte y los treinta años de edad viví en San Francisco y me forjé una carrera exitosa en ventas. Sin embargo, por la noche vivía sin freno, salía de fiesta sin cesar, y consumía drogas y alcohol con un grupo de almas tan perdidas como la mía. Al final, mi desesperación y mi vergüenza llegaron a ser tan profundas que me aislé de mi familia y de mis amigos, y me perdí en las conductas adictivas.

De vez en cuando y en algunos de los locales más sórdidos que frecuentaba, me encontraba con un hombre deshecho, tan drogado que me provocaba repulsión. Recuerdo que, entonces, les decía a mis amigos: «Dios me libre de acabar como él». Estaba convencido de que, como en el trabajo me iba bien, controlaba mi conducta autodestructiva. Sin embargo, un día, después de largas horas de fiesta, vi la verdad de en quién me había convertido. Cuando me encontré tirado junto a ese hombre y a su amigo, igualmente drogado, en el asiento trasero de una limusina abandonada, vi mi propio reflejo en su cara descompuesta y me di cuenta de que estaba echando a perder mi vida. Salí del vehículo, decidido a transformarme.

No fue fácil y admito que tropecé varias veces en mi camino hacia la recuperación. Mi familia me pidió que pasara un mes en un centro de rehabilitación. Durante ese tiempo, cuestioné todo lo que hacía y todo lo que creía. Empecé a practicar mindfulness y las respuestas empezaron a llegar solas: quería dejar de destruir mi propio cuerpo. Quería encontrar el propósito y el sentido de mi vida. Quería ser feliz. Quería curarme y, luego, me di cuenta de que quería ayudar a curarse también a otros que se enfrentaban a dificultades parecidas a las que casi habían acabado conmigo.

Volví a estudiar y me lancé a una aventura con el mindfulness. Me centré en vivir una vida con más propósito, en rodearme de personas que me apoyaran y en sustituir las conductas destructivas por opciones saludables que me realizaban. Empecé a construir una vida con significado y con propósito con la que me sentía completo. Empecé a descubrir la felicidad.

Una vez que terminé mi formación como psicólogo clínico, empecé a dirigir programas de reducción del estrés basada en el mindfulness (MBSR)¹¹ y de terapia cognitiva basada en el mindfulness (MBCT),¹² cuyo objetivo era ayudar a los participantes a gestionar mejor el estrés y a evitar la recaída en la depresión. Durante los años que siguieron, vi con cuánta eficacia ayudaban a las personas los tratamientos basados en el mindfulness a la hora de reducir el estrés y de curarse emocionalmente. Empecé a formar a terapeutas, médicos, educadores y empresarios en esta combinación de mindfulness y salud mental. Luego, colaboré en la redacción del libro *Mindfulness*

para reducir el estrés: una guía práctica, y escribí *The Now Effect* y *Mindfulness Meditations for the Anxious Traveler*. Diseñé programas con los que llegar a varios tipos de personas, como Mindfulness at Work[®], para empresas, y la terapia cognitiva de compasión consciente (MCCT, por sus siglas en inglés), para prevenir la recaída en la depresión, y codiseñé junto con mi esposa, la doctora Stefanie Goldstein, el programa CALM. Mientras que continuaba mi práctica personal y aprendía de la de mis pacientes y la de mis alumnos, descubrí potentes elementos antidepresivos fundamentales que nunca antes se habían integrado explícitamente en los tratamientos existentes basados en el mindfulness para las personas con depresión.

Durante todo este trayecto, he ido transformando profundamente cómo me relaciono conmigo mismo y con el mundo en general. He aprendido que no tengo por qué permanecer esclavizado por la historia pasada y que, ciertamente, no tengo por qué crearme todo lo que pienso. Estoy profundamente convencido de que merezco ser amado, convicción que con frecuencia viene acompañada de valentía para mostrarme vulnerable ante mí mismo y ante los demás. Ya no caigo con tanta frecuencia en la trampa del «¿qué pensarán?», sino que recurro más a la convicción de que «lo estoy haciendo lo mejor que puedo en este momento y es suficiente». También me he dado cuenta de que la vida tiene sus altibajos y de que, aunque no puedo controlar lo que me sucede en cada momento, sí puedo elegir conscientemente cómo responder ante ello.

Ahora sé que descubrir la felicidad es más que emborracharse de vida: consiste en vivir la experiencia profunda y duradera de aprender a amarnos a nosotros mismos y a los demás, tanto en los buenos momentos como en los malos. Es una felicidad basada en la conciencia de la humanidad, en la conexión y en el propósito que todos tenemos en común. Noto que ahora vivo con más amor hacia mí mismo y hacia los demás, y con más paz; no siempre, pero sí mucho más que antes. Es cierto que, en ocasiones, aún me engancho a la autocrítica y a los pensamientos negativos, pero he aprendido a mostrar agradecimiento por los buenos momentos y a superar con algo más de elegancia los malos, porque sé que todo en la vida viene y se va.

La orientación que ofrece este libro no es una panacea milagrosa: no puede curar la depresión de la noche a la mañana e integrar cada uno de los pasos en la vida cotidiana requiere esfuerzo. No puedo prometerte que la lectura de *Descubre la felicidad con mindfulness* hará desaparecer al instante todos los síntomas depresivos que sufres. Sin embargo, sí puedo prometerte que las directrices que encontrarás en las páginas que siguen te proporcionarán las herramientas que necesitas para empezar a romper el bucle

de la depresión y escapar de sus garras.



John O'Donohue

Sea cual sea tu experiencia con la depresión, tanto si es una tristeza ligera o una infelicidad crónica leve, como si has sufrido uno o más episodios de depresión mayor, tienes la capacidad de cambiar cómo te sientes. Entender cómo funciona la depresión y tomar la decisión de cultivar los antidepresivos naturales te ayudará a ser más fuerte y más resistente emocionalmente. Confía en ti mismo: puedes cultivar un cerebro antidepresivo y descubrir la felicidad.

Si aún no estás plenamente convencido de que puedes dar pasos para ayudarte a ti mismo a sentirte mejor, intenta dejar de lado ese juicio. Quien habla es tu depresión. Esfuérzate en desoír esas dudas y da un salto de fe. Muy pronto, la experiencia de la verdad empezará a sofocar las mentiras de la depresión.

¿Preparado? Vamos a empezar.

Primera parte

Un cerebro naturalmente antidepresivo

PASO 1

Entender el bucle de la depresión

Clint, un ejecutivo de mediana edad, sufría episodios de ansiedad y depresión intermitentes desde la infancia. Criado por un padre muy crítico, creció convencido de que las emociones negativas eran signo de debilidad, por lo que las reprimía al máximo. Cuando era pequeño, su padre lo llamaba «maricón» y lo humillaba en público. Ahora, de mayor, cuando estaba triste o experimentaba alguna emoción complicada, se encerraba en sí mismo y se «anestesiaba», evitaba a su pareja y se sumergía en el trabajo para intentar ocultar sus emociones. Aunque entonces no se daba cuenta, estaba atrapado en un bucle depresivo: las emociones complicadas (como la tristeza) activaban pensamientos (diálogo interno negativo) y sensaciones (anestesia emocional) reactivas que, a su vez, generaban conductas concretas (aislamiento de los seres queridos y búsqueda de refugio en la computadora y en el trabajo). La ansiedad y la desesperanza hacían que Clint fuera pesimista sobre las probabilidades de superar la depresión, lo que creaba un círculo vicioso en el que se sentía atrapado.

Juntos, Clint y yo nos concentramos en entender la naturaleza cíclica de sus respuestas ante las emociones que sentía. Así, empezó a ver y a reconocer cómo él mismo desencadenaba el bucle depresivo. Empezó a aprender a alejarse de su estado mental habitual cuando se enfrentaba a emociones complicadas y, en su lugar, las examinaba de cerca, así como a las reacciones a las que daban lugar. Identificó los desencadenantes, las pautas de pensamiento y las conductas asociadas a sus experiencias depresivas.

Una mañana, Clint dio un gran paso hacia delante. Le dieron una mala noticia familiar y, entonces, prestó atención a sus reacciones: se dio cuenta de que estaba empezando a insensibilizarse y a aislarse. Sintió el impulso de sentarse ante la computadora y empezar a trabajar, tal como había hecho tantas veces antes. Se vio a sí mismo intentando alejarse de la tristeza en lugar de permitirse experimentarla. Sin

embargo, esta vez las cosas fueron distintas. Como había aprendido a reconocer la activación de su bucle depresivo, fue consciente de él y pudo interrumpirlo. Se dio permiso para experimentar una sensación incómoda, la tensión corporal desapareció y, en media hora, la tristeza había pasado. Clint sintió una libertad que hacía mucho tiempo que no experimentaba y que ahora le daba alas. Reconocer sus estímulos depresivos personales le permitió cambiar su respuesta y evitar una espiral negativa que le hubiera llevado a experimentar emociones, pensamientos, sensaciones y conductas negativas.

Aprender a identificar la naturaleza cíclica de la depresión y reconocer los desencadenantes personales, tal como hizo Clint, es un paso crucial para descubrir la felicidad. Y es en esto en lo que nos centraremos en este capítulo, porque saber qué activa tu bucle depresivo será un primer paso muy potente en el camino que te llevará a superar la depresión. Ser consciente te da espacio para elegir: en lugar de responder automáticamente y sin pensar, puedes tomar decisiones conscientes e informadas que te protejan de la depresión y te abran puertas que antes ni siquiera veías.

La verdad sobre la depresión

Entender la depresión, y saber qué es y qué no, nos ayuda a poder identificarla en nuestras propias vidas, a reconocer cómo nos afecta y a desarrollar respuestas proactivas personales ante nuestros desencadenantes depresivos particulares y, así, preparar el terreno para cultivar un cerebro con antidepresivos naturales.

Empecemos por averiguar *qué es* la depresión.

ENCONTRAR LIBERTAD EN EL «ESPACIO»

Me gustaría que, a medida que avances en los pasos que plantea este libro, recordaras las maravillosas palabras de Viktor E. Frankl, un neurólogo y psicoterapeuta austríaco que sobrevivió al Holocausto y que escribió *El hombre en busca de sentido*: «Entre un estímulo y una respuesta hay un espacio. En ese espacio reside nuestra capacidad para elegir cómo responder y en nuestra respuesta reside nuestro crecimiento y nuestra libertad».

El espacio entre *estímulo* y *respuesta* es el espacio en el que el pensamiento

inconsciente y automático suele tomar las riendas. Es posible que, ante un estímulo dado, al principio pensemos que no podemos elegir cómo responder. Alguien se nos cruza en la carretera y respondemos con ira. Una crítica del jefe nos hunde en la miseria. Y, sin embargo, aunque podamos sentir que se trata de respuestas inevitables, no lo son en absoluto. Hay un espacio entre el estímulo y la respuesta, y en ese espacio tenemos libertad de elección. Ésta es la filosofía que sustenta *Descubre la felicidad con mindfulness*. Empieza a detectar el espacio entre los estímulos y las respuestas en tu vida cotidiana. Una vez que seas consciente de ese espacio, podrás usarlo para elegir de forma razonada y consciente.

En primer lugar, es una enfermedad y, al igual que sucede con muchas otras enfermedades, la experiencia de la depresión puede variar significativamente de una persona a otra. Hay personas que sufren una depresión mayor, que ataca al cerebro del mismo modo que una neumonía aguda ataca los pulmones. Quienes la sufren experimentan síntomas extremos que pueden interferir con gravedad en su vida cotidiana durante períodos de tiempo variables. Y hay personas que presentan síntomas menos graves, más parecidos a las alergias, que pueden durar semanas, meses o años y que, aunque interfieren con la felicidad, no les impiden necesariamente vivir una vida funcional.

Como no se suele hablar abiertamente de la depresión, muchas personas desconocen lo que es. A veces, piensan que se trata de algo inventado, de una especie de holgazanería voluntaria, de falta de autodisciplina o de un defecto de la personalidad. Pero se equivocan. Gracias a los avances en el diagnóstico por imagen, ahora sabemos que los escáneres cerebrales de las personas con depresión son distintos a los de las personas que no la padecen, del mismo modo que los escáneres de los pulmones de una persona con neumonía son distintos a los de una persona cuyos pulmones están sanos.

La depresión provoca una serie de síntomas que interfieren con la vida cotidiana, la felicidad y la capacidad para dormir, trabajar, comer, tomar decisiones, relacionarse y disfrutar de las actividades. Es tan prevalente que casi un 7 % de los adultos estadounidenses sufrirán un episodio de depresión mayor este año.¹ Y millones más sentirán infelicidad crónica.

No hay una causa única responsable de la depresión. Puede ser resultado de

características genéticas, de haber sufrido experiencias duras durante la infancia o de una combinación de ambas cosas. Los episodios depresivos pueden aparecer tras acontecimientos o situaciones externas, como un trauma físico o emocional, la pérdida de un ser querido, un accidente, un desastre natural, el cambio de las estaciones, los cambios hormonales, el embarazo o el parto, el estrés, las dificultades de pareja, el desempleo o muchísimas causas más. O pueden carecer de desencadenantes visibles.

Al igual que la mayoría de las enfermedades, la depresión puede tratarse con éxito de varias maneras, que van desde la medicación hasta terapias de distintos tipos. Incluso cuando hablamos de la depresión más severa, el tratamiento puede mejorarla e, incluso, en ocasiones, prevenirla.

Ahora veamos *qué no es* la depresión.

Lo principal y más importante que debes saber es que la depresión *no es culpa tuya*. La depresión es resultado de una combinación de factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos. Nadie elige tener depresión y no es algo de lo que podamos escapar sin más cuando alguien nos dice que nos animemos.

La depresión no define quién eres tú. Es un hábito condicionado que tu cerebro ha aprendido y que, por lo tanto, puede desaprender. Un hábito es una rutina, un proceso en el que aprendemos y que, tras haberlo repetido varias veces, reaparece de forma inconsciente. Incluso cuando se trata de alguien con predisposición genética a la depresión, el hábito es lo que lleva al cerebro a reaccionar ante las señales de recaída, de tal modo que impulsa la espiral descendente. Basta un único episodio depresivo para que el cerebro, al percibir un estímulo, desencadene una combinación condicionada de pensamientos, emociones y sensaciones que se activan sin que seas consciente de ello. El cerebro lo percibe como una amenaza y activa las conductas habituales para evitar el malestar. Quizá comes en exceso, te aíslas de los amigos, te pasas el día frente a la televisión o postergas las cosas que tienes que hacer. Como sucede con todos los hábitos, el resultado de estas conductas es predecible: desprecio hacia uno mismo, indefensión, ira o tristeza. Lo que, a su vez, te hunde aún más en la reacción condicionada a la que llamo *bucle depresivo*. Uno de los mayores errores que podemos cometer es identificarnos con este bucle depresivo y pensar que eso es lo que somos.

Tú *no eres* tu depresión.

A medida que el hábito del bucle depresivo se va asentando, el cerebro crea una historia en la que tú, el protagonista, eres una persona depresiva. Si esta dificultad te ha acompañado durante toda tu vida, es muy probable que familiares y amigos hayan

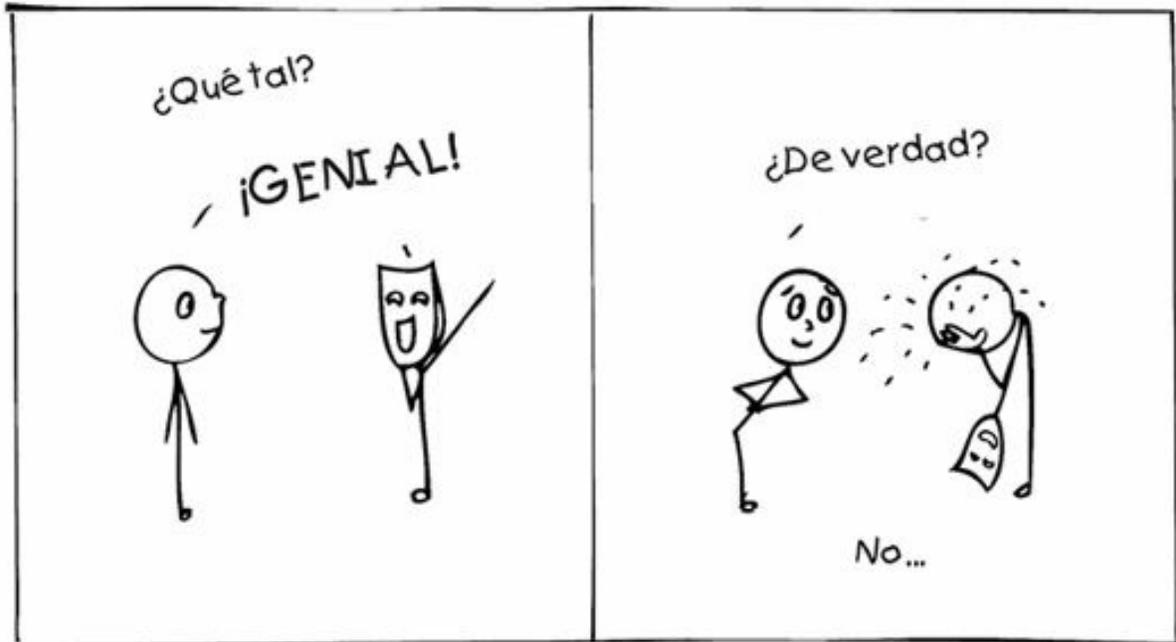
reforzado esta identidad y que te hayan calificado de «depresivo». Cuando algo forma parte de quiénes somos, se fija y se vuelve inmutable, lo que nos lleva a sentirnos insuficientes o defectuosos. Sin embargo, cuando investigamos de verdad qué es la depresión, o incluso la infelicidad crónica, vemos que no es más que una pauta pasajera de pensamientos, emociones y sensaciones que fluctúan, y van y vienen como todo lo demás. No se trata de algo fijo en absoluto y aferrarse a esta identidad puede ser una fuente de vergüenza y tristeza profundas que desencadena repetidamente la infelicidad crónica o episodios más agudos. Sin embargo, las cosas no tienen por qué seguir así. Durante los últimos quince años, los científicos han descubierto que el cerebro tiene una naturaleza dinámica y que podemos crear conexiones neuronales nuevas a lo largo de toda la vida.

Como de momento esto puede resultar difícil, por ahora límitate a intentar tomarte un poco más a la ligera cualquier historia que afirme «soy una persona deprimida». Cuando lo hagas, es muy posible que entiendas que la conocida sensación de que «hay algo en mí que está mal» no es nada de lo que debas avergonzarte, del mismo modo que no te avergonzarías de tener neumonía o una alergia. No elegimos la depresión. La depresión nos elige a nosotros.

La depresión aparece en todo tipo de personas y, aunque las mujeres tienen un 70 % de probabilidades más que los hombres de sufrir un episodio depresivo en algún momento de sus vidas, millones de hombres la padecen también.² Sin embargo, muchos intentan mantenerla en secreto, porque desde pequeños les enseñaron que deben ser «fuertes» y que la depresión es algo de lo que avergonzarse, ya que es una muestra de «debilidad». Desde una perspectiva evolutiva, si somos débiles, la tribu no nos valora, no somos una pareja deseable y no pertenecemos al grupo. Si nos echan de la tribu, nuestra vida corre peligro. El cerebro actual lo ve del mismo modo. Ocultar la depresión sólo consigue que nos identifiquemos más con ella y que impidamos que haga lo que debe hacer: irse por donde llegó. Cada vez más hombres lo entienden mejor y hablan acerca de la depresión y buscan ayuda para superarla. Por otro lado, muchos niños no pueden ocultarla, porque la depresión infantil se presenta en forma de ira, irritabilidad y obstinación.

La depresión no siempre es obvia. La vergüenza asociada a la depresión lleva a que las personas la escondan ante amigos, familiares e, incluso, médicos. Por lo tanto, si crees que eres el único que sufre por esta enfermedad, sabe que lo más probable es que estés equivocado. Es muy posible que alguno de tus amigos, vecinos, compañeros de

trabajo o familiares también sufra depresión. Pero te lo ocultan, del mismo modo que tú se lo ocultas a ellos.



SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN

- Tristeza, ansiedad o sensación de «vacío» persistentes.
- Desesperanza o pesimismo.
- Sensación de culpabilidad, incapacidad o indefensión.
- Irritabilidad e inquietud.
- Pérdida de interés en las actividades o aficiones que antes resultaban placenteras, inclusive las relaciones sexuales.
- Cansancio y falta de energía.
- Dificultades para concentrarse, recordar detalles y tomar decisiones.
- Insomnio, despertares tempranos o somnolencia excesiva.
- Aumento o pérdida del apetito.
- Ideaciones suicidas o intento de suicidio.
- Dolores, achaques, cefaleas, calambres o problemas digestivos que no remiten con el tratamiento.

Fuente: Instituto Nacional de Salud Mental de Estados Unidos

La depresión como efecto secundario

A veces, la depresión puede ser consecuencia de otras enfermedades, como el hipotiroidismo, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes o trastornos neurológicos.³ También puede ser consecuencia del uso de ciertos medicamentos: hay docenas de fármacos que incluyen la depresión como uno de los posibles efectos secundarios, como, por ejemplo (aunque no únicamente), los antagonistas de los canales de calcio, los betabloqueadores, las benzodiazepinas, las estatinas, los analgésicos, los tratamientos oncológicos, las hormonas terapéuticas o los anticonceptivos.

Nadie elige sufrir depresión y no es algo de lo que podamos salir sin más cuando alguien nos dice que nos animemos.

El bucle de la depresión

Mi trabajo con la depresión me ha enseñado que resulta útil entenderla como un proceso circular: como un bucle depresivo, en lugar de como una sucesión lineal de acontecimientos. A los clientes les resulta útil pensar en ella como un ciclo, como una espiral o incluso como una glorieta vehicular. Se imagine como se imagine, entender la naturaleza circular de lo que conduce a la depresión o la mantiene es un paso importante para darse cuenta de cómo puede arrastrar a su esfera de influencia.

De momento, utilizaremos la imagen de la glorieta vehicular para explicar el funcionamiento del bucle de la depresión. Si donde vives hay muchas glorietas o si has tenido que manejar alrededor de alguna, sabrás lo confusas y exasperantes que pueden llegar a ser.

Vas por una carretera recta, mientras piensas en tus cosas y tarareas la canción que suena en la radio. De repente, te acercas a la glorieta. Es como si se hubiera materializado de la nada ante ti. Tu mente empieza a anticipar inmediatamente la entrada en la glorieta, cómo se irán incorporando el resto de los vehículos y cómo tomar la salida correcta. La ansiedad hace su aparición. Las manos empiezan a sudar y se aferran al volante. Cuando entras, buscas la señal de la salida y a media glorieta te das cuenta de que debes cambiar de carril y ponerte en posición si quieres estar preparado para salir.

Mientras, pasas por delante de otras entradas que admiten un flujo de vehículos adicionales a la glorieta. Ves tu salida, pero te das cuenta de que necesitas acelerar o frenar. Si no puedes tomar tu salida (algo que parece muy posible), no tendrás más remedio que volver a dar la vuelta entera y esperar tener más suerte cuando vuelvas a llegar a tu salida.

Caer en el bucle de la depresión se parece mucho a entrar en una glorieta. Vives muy tranquilo, te encuentras bien y te ocupas de tus cosas cuando, de repente, te das cuenta de que la depresión acecha. Quizá no es más que una sensación con la que te despiertas, un momento en el que, súbitamente, caes presa del crítico interno que te avergüenza con algo parecido a «hay algo en ti que no está bien» o responde a una mala noticia. Una vez adentro, haces todo lo que puedes por salir. Pero quedar atrapado es muy fácil.

Del mismo modo que varios caminos llevan a una misma glorieta, el bucle de la depresión tiene cuatro vías de entrada: pensamientos, emociones, sensaciones y conductas. Cualquiera de las cuatro puede hacerte caer en el bucle depresivo. Y una vez adentro, la mente empieza a dar vueltas y a esforzarse por salir. Una marea de pensamientos irrumpe en el bucle mientras el cerebro sigue esforzándose en entender qué le pasa. Tal y como dice uno de mis alumnos, «el sabueso busca el rastro del villano (y luego hay que llevar a cabo un análisis profundo)». El cerebro, ansioso, recurre al pasado, y repasa y da vueltas a toda una serie de acontecimientos negativos, en un intento de comprender lo que le sucede ahora. Simultáneamente, salta al futuro y planifica, ensaya y anticipa alguna catástrofe inevitable. Y, con todo esto, añade estrés a una situación ya estresante de por sí.

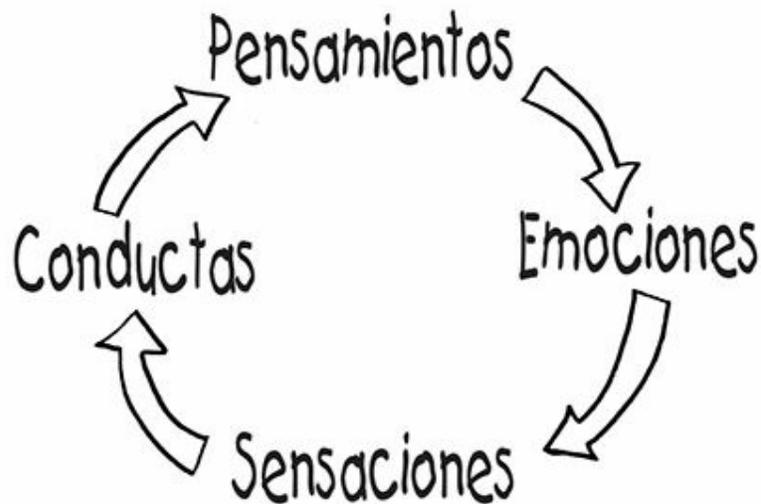
Quizá ves una salida, pero cuando intentas salir del bucle, cada vez más pensamientos, emociones, sensaciones y conductas depresivas te bloquean el camino. En un abrir y cerrar de ojos, el tráfico se congestiona como consecuencia de los flujos de miedo y de ansiedad que irrumpen cuando empiezas a darte cuenta de que estás quedando atrapado en el bucle depresivo que se retroalimenta a sí mismo. Estás desesperado por escapar, pero el miedo y la negatividad te golpean por los lados y te bloqueas: sólo puedes seguir dando vueltas. La indefensión aprendida no tarda en hacer su aparición. Ya ni siquiera ves la salida, por lo que dejas de intentar escapar y empiezas a creer que no podrás salir de ahí jamás.

Esto le sucedía con frecuencia a una de mis pacientes, Sandy, de treinta años de edad y que había sufrido episodios depresivos durante toda su vida. Normalmente, tenía períodos en los que se encontraba bien, pero, entonces, sin causa aparente, se deprimía.

Perdía interés por las actividades de las que normalmente disfrutaba y le costaba reunir la motivación suficiente para llevar a cabo las tareas cotidianas. La culpa y la crítica invadían su mente y respondía aislándose de la familia y de los amigos, y tomando decisiones que alimentaban la depresión en lugar de ayudarla a salir de ella.

Sandy experimentaba la depresión como un bucle persistente que se retroalimentaba a sí mismo y que la hundía. Los pensamientos negativos activaban emociones perturbadoras (o a la inversa) que, en poco tiempo, se transformaban en un estado de ánimo depresivo omnipresente. A Sandy le costaba hasta salir de la cama por la mañana. Le resultaba casi imposible llevar a cabo las actividades que normalmente le gustaba hacer y, en lugar de participar en la vida que la rodeaba, decidía quedarse en casa, sintiéndose mal consigo misma, comiendo demasiado, bebiendo demasiado y cayendo en un marasmo de desdicha cada vez más profunda.

El bucle de la depresión



El cerebro se transforma

Sandy no lo sabía, pero cada vez que sufría una crisis depresiva y se sumía en el

bucle de la depresión, su cerebro cambiaba. Cuando repetimos una y otra vez cualquier conducta, acaba por volverse automática. En el campo de la psicología lo llamamos *respuesta habitual condicionada* y, en el de la neurología, se conoce como *neuroplasticidad dependiente de la experiencia*.⁴ En este mismo instante, entre 80 000 y 100 000 millones de *neuronas* interactúan con lo que, según algunos, llega hasta el billón de conexiones o *sinapsis*, en una red extraordinariamente rápida y dinámica.⁵ Cuando hacemos algo una y otra vez, tanto si se trata de algo que queremos aprender, como, por ejemplo mejorar nuestro saque en el tenis, como si se trata de algo que preferiríamos no aprender, como la ansiedad ante los perros después de que uno nos mordió, grupos de neuronas empiezan a disparar juntas. Cuando repetimos la conducta, acaban por conectarse y hacen de todo el proceso un hábito inconsciente. Es lo que llamamos *procesamiento arriba-abajo*:⁶ el cerebro recurre a la memoria implícita para entender lo que sucede en este momento. Así es como funciona la neurociencia de la toma de decisiones.

¿Tienes que pensar en cómo agarrar la cuchara para comer el cereal del desayuno? O ¿en cómo pisar el acelerador o el freno mientras manejas? No: dale gracias al procesamiento arriba-abajo. El cerebro hace que puedas llevar a cabo todas esas conductas automáticamente. El procesamiento arriba-abajo resulta muy útil cuando el hábito en cuestión es positivo o neutro. Sin embargo, el cerebro también puede tomar decisiones automáticas que nos mantienen atrapados en el bucle de la depresión.

Una buena manera de entender el papel que desempeña el procesamiento arriba-abajo en la depresión es pensar en su relación con el trauma. Un trauma es una reacción tan sobrecogedora para el sistema nervioso que establece al instante las conexiones necesarias para que el cerebro se muestre altamente sensible a la menor señal de que la situación pueda repetirse. Por ejemplo, el trauma de ser mordido por un perro basta para tender un puente neuronal entre todos los pensamientos, las emociones, las sensaciones y las conductas asociados al mordisco. Después del trauma de ser mordido por un pastor alemán que iba sin correa, pasar junto a un chihuahua atado puede desencadenar instantáneamente la misma sensación de inseguridad y la misma emoción de miedo, por mucho que el chihuahua no suponga ningún peligro real. Esto hace que el *cortisol*, una de las hormonas del estrés, inunde el cerebro y bloquee el acceso a la región que puede procesar el contexto de la situación: el chihuahua es inofensivo y no supone peligro alguno. Lo que sucede es que el cortisol desencadena una respuesta de huida, lucha o bloqueo controlada por el miedo y la irracionalidad, en lugar de por la razón y el criterio.

El chihuahua te da miedo como consecuencia de tus propias respuestas emocionales y fisiológicas automáticas, no porque exista un peligro real.

Esto es lo que le sucedía a Sandy, mi clienta, en una versión menos dramática, pero igualmente perturbadora. Un día llegó al consultorio especialmente alterada y me explicó que había recibido un correo electrónico sobre un cliente que estaba insatisfecho con su trabajo. Cuando lo exploramos juntos, nos dimos cuenta de que los estímulos de este tipo activaban su preocupación de perder al cliente, intensificaban su ansiedad, le aceleraban el corazón y le cortaban la respiración. La mente entraba en una espiral de pensamientos negativos y de desesperanza acerca del futuro de su empresa y, entonces, empezaba a evitar el trabajo. Sandy sabía que se estaba deprimiendo y eso la asustaba todavía más. Esta respuesta impedía que pudiera gestionar el correo electrónico del cliente de un modo lógico y objetivo.

Pudo empezar a romper este círculo vicioso cuando por fin vio el bucle de la depresión como lo que era: un hábito muy condicionado (o una reacción traumática). De hecho, entender el concepto de *bucle depresivo* bastó para que Sandy empezara a cambiar su relación con la depresión. Ahora podía verla en acción en su vida cotidiana y darle un nombre. En cuanto percibía su aparición, podía alejarse de ella y permanecer en un *espacio de conciencia* separado del bucle y desde el que podía tomar perspectiva, al igual que hizo Clint, el cliente que describí al principio de este capítulo. Ya no sentía que *era* el bucle, sino que era una persona consciente que *observaba* el bucle. En ese espacio encontró libertad y un «punto de elección», un momento en el tiempo en el que era lo suficientemente consciente como para responder de una manera más saludable.

El primer paso para descubrir la felicidad y sentirnos libres de la depresión consiste en aprender a observar de forma objetiva el bucle en funcionamiento, en lugar de caer atrapados en él. En el mismo momento en que percibimos que el bucle depresivo ha entrado en acción, salimos de él y nos colocamos en un espacio de perspectiva y de elección. Y lo mejor es que la ciencia está demostrando que la acción deliberada y repetida nos permite cambiar nuestros cerebros para mejor. Es lo que el psiquiatra e investigador Jeffrey Schwartz, de la Facultad de Medicina de la Universidad de California en Los Ángeles, ha llamado *neuroplasticidad autodirigida*.⁷ Aunque pueda parecer imposible, no lo es. Muy pronto te darás cuenta de que puedes bajar el volumen del miedo que mantiene el hábito y detectar los estímulos que lo activan.

En el mismo momento en que percibimos que el bucle depresivo ha entrado en acción, salimos de él y nos colocamos en un espacio de perspectiva y de elección.

Aprender a sentirse indefenso

Como ya mencioné en la introducción, el mecanismo que conocemos como indefensión aprendida desempeña una función fundamental en el bucle depresivo.⁸ Antes de seguir, me gustaría explicar mejor qué es la indefensión aprendida y el poder que, probablemente, ejerce sobre ti.

La indefensión aprendida es un estado en el que la mente ha decidido que carecemos de control alguno sobre las situaciones problemáticas, incluso aunque en realidad sí lo tengamos. La depresión induce una indefensión aprendida que nos impide ver las opciones de que disponemos e intentar ayudarnos a nosotros mismos, a pesar de que realmente tengamos la capacidad de mejorar las cosas.

La indefensión aprendida se descubrió a finales de la década de 1960, cuando el psicólogo Martin Seligman y su colega Steve Maier, de la Universidad de Pensilvania, diseñaron un estudio para determinar qué sucedería si alguien experimentara repetidamente un dolor del que no pudiera escapar. ¿Aprendería a sentirse indefenso e impotente?

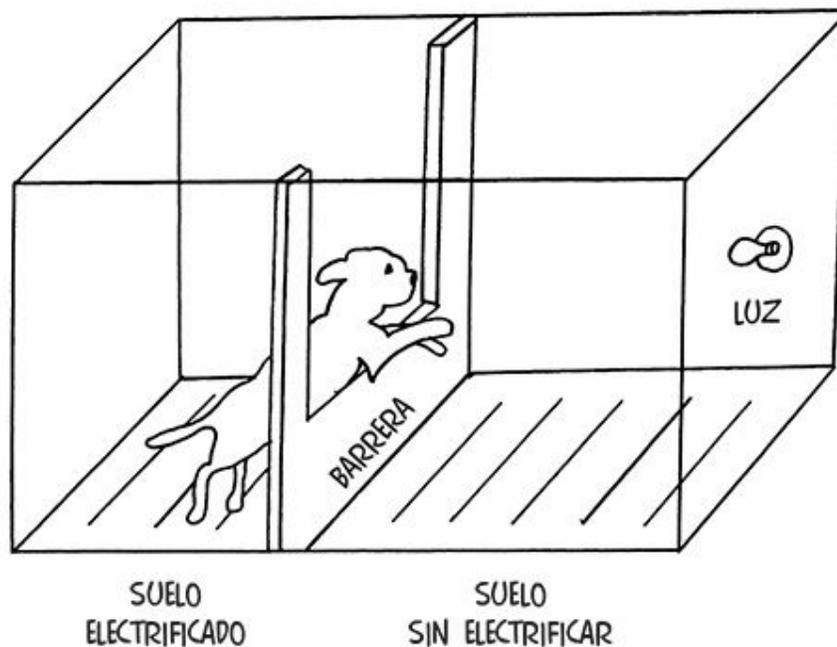
Seligman utilizó treinta perros en su estudio, ahora célebre. Los separó aleatoriamente en tres grupos. En el primer grupo, ataron a los perros con arneses durante un breve período de tiempo y luego los soltaron. En el segundo grupo, los ataron con arneses y los sometieron a descargas eléctricas leves que podían detener si presionaban un panel con el morro. En el tercer grupo, ataron y sometieron a descargas eléctricas a los perros, pero éstos no podían hacer nada para detener las descargas (aunque ahora pueda parecerse cruel, hace cincuenta años no se pensaba igual acerca de los animales de laboratorio).

Los perros del tercer grupo aprendieron que hicieran lo que hicieran no podrían escapar de las descargas.

Entonces, Seligman se preguntó qué efecto podría tener una experiencia traumática como ésta sobre la capacidad de los perros para aprender a escapar del sufrimiento en el

futuro. Para responder a la pregunta, metió a los perros en una caja como la de la ilustración de la página siguiente, con el suelo cubierto por una malla eléctrica y con una pequeña barrera que la dividía en dos espacios. Una luz se encendía para avisar a los perros de la descarga eléctrica inminente. Al poco tiempo, los perros del segundo grupo aprendieron que podían escapar de la descarga si saltaban la barrera cuando se encendía la luz. Por el contrario, los del tercer grupo, que habían aprendido a sentirse indefensos, permanecieron allí, estoicos e inmóviles, sin gastar la menor energía en intentar escapar. La experiencia de haber sido incapaces de aliviar su sufrimiento en el pasado estaba interfiriendo con su capacidad para evitar el sufrimiento en el futuro. Ésta fue la primera vez que los investigadores demostraron que la experiencia de indefensión en el pasado puede interferir con la capacidad para aprender a escapar de recaídas en el futuro.

Años después, los investigadores llevaron a cabo estudios parecidos con personas y utilizaron tecnologías de diagnóstico por imagen para ver qué sucedía en el cerebro en situaciones como éstas.⁹ Descubrieron que las áreas del cerebro que se activan para ayudar a la persona a tomar decisiones claras y a motivarse para llevarlas a cabo quedan alteradas. Aunque las personas deprimidas no querrían otra cosa que ayudarse a sí mismas a sentirse mejor, sus cerebros se han habituado a pensar que no hay salida.



Cuando vemos a alguien deprimido, no pensamos en la indefensión aprendida. Con

frecuencia, pensamos que se trata de una cuestión de holgazanería, de falta de motivación o de poca fuerza de voluntad. Las personas que desconocen la indefensión aprendida creen que si quien está deprimido se esforzara un poco más, mejoraría. Pero las cosas no son así. Este mito sobre la depresión no podría ser más erróneo.

Al igual que los perros de la caja, ¿cómo podemos aprender a ver «la luz» o los signos de recaída para aprender a escapar del sufrimiento de la depresión? ¿Cómo podemos resolver la inseguridad que arrastramos desde hace tiempo, los traumas sin resolver o las creencias limitantes que nos mantienen atrapados?

En 2011, los investigadores de un pequeño laboratorio de la Universidad de Colorado Boulder llevaron a cabo un estudio que nos ofrece otro ejemplo interesante. Separaron a ratas en tres grupos: las de los grupos 2 y 3 recibieron descargas eléctricas leves en la cola, mientras que las del grupo 1 no recibieron ninguna descarga.¹⁰ El grupo 2 podía escapar de las descargas, mientras que el grupo 3 no podía hacer nada al respecto. Cuando los investigadores estudiaron los cerebros de las ratas, descubrieron que las del grupo 2 presentaban crecimiento neuronal en la parte del cerebro a la que llamamos *corteza prefrontal* (véase la página siguiente). Además de escapar de las descargas, sus cerebros habían cambiado como reacción a la experiencia.

Esta investigación se sumó a la evidencia creciente de que el cerebro es capaz de escapar de la trampa de la indefensión aprendida. Al igual que los animales de estos estudios, podemos aprender a escapar del sufrimiento que causa la depresión. Y, cuando lo hacemos, cultivamos un cerebro antidepresivo, porque reforzamos la actividad de la corteza prefrontal y ralentizamos la de la amígdala.

Gracias a la investigación sobre la indefensión aprendida, ahora entendemos mejor la depresión y contamos con herramientas más eficaces para combatirla.

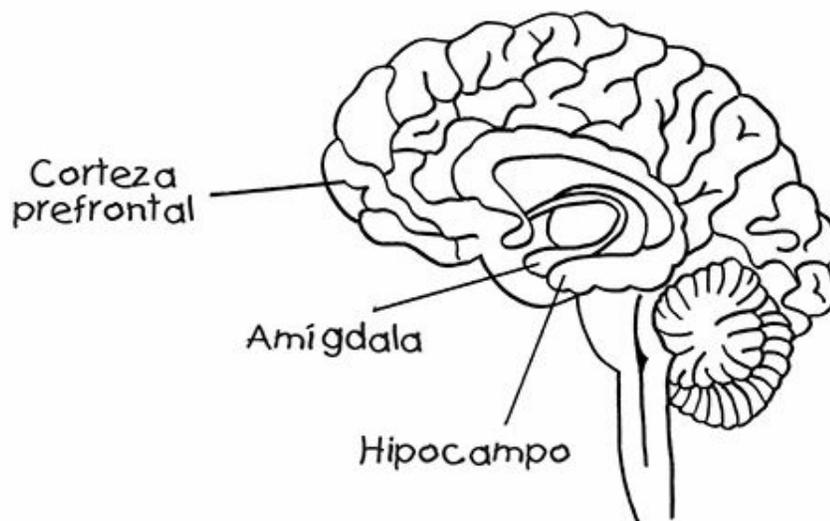
Los nombres del cerebro

El cerebro es un órgano extraordinariamente complicado. No es necesario conocer sus entresijos para descubrir la felicidad, pero siempre resulta útil conocer los nombres de algunas de las estructuras cerebrales más importantes y cómo intervienen en la depresión.

- La *amígdala* es una estructura con forma de almendra que se halla en el centro del cerebro, y que regula la memoria y las reacciones emocionales.¹¹ Procesa e interpreta la información que recogen los cinco

sentidos y, entonces, le dice al cuerpo cómo debe reaccionar.¹² Se le conoce como «circuito del miedo», porque desempeña una función crucial en las reacciones de miedo. Suele ser de mayor tamaño en los cerebros deprimidos,¹³ lo que sugiere que puede ser más sensible a los estímulos de miedo.

- La *corteza prefrontal* (CPF) está en la parte anterior del cerebro, justo detrás de la frente.¹⁴ Es el centro cerebral de la *función ejecutiva*, responsable de las conductas cognitivas complejas, como el pensamiento abstracto, el pensamiento analítico, la toma de decisiones, la perspectiva racional y la predicción de las consecuencias de las decisiones. Es la región más evolucionada del cerebro. La CPF se activa cuando llevamos a cabo una toma de decisiones racional y deliberada. Gestiona los objetivos y las respuestas adecuadas para conseguirlos. Con frecuencia, el cerebro deprimido presenta una actividad general reducida en la CPF,¹⁵ pero con una actividad aumentada en la CPF derecha (que media las emociones más negativas) y reducida en la izquierda,¹⁶ que se activa con las emociones positivas.
- El *hipocampo*, ubicado junto a la amígdala, participa en el aprendizaje, la memoria y el contexto. Recurre a recuerdos para ayudarnos a tomar perspectiva y a tomar decisiones conscientes. Cuando la amígdala percibe peligro, bloquea el acceso al hipocampo. Al fin y al cabo, en ese momento no hay necesidad de aprender nada, lo que hay que hacer es huir, luchar o quedarse inmóvil, no estar tan tranquilo y empezar a hacer inferencias. Esto es lo que nos dificulta aprender nuevas maneras de afrontamiento cuando nos hallamos sumidos en la depresión. El hipocampo también se ve afectado negativamente por la liberación repetida del cortisol, que inunda el cerebro en respuesta a estados de miedo, frecuentes en el bucle depresivo. Quizás, esto explique por qué el hipocampo de los cerebros deprimidos es de menor tamaño.¹⁷



Escapar del bucle

Pensamientos, emociones, sensaciones y conducta. Cuando hablamos de depresión,

estos cuatro elementos se retroalimentan y crean un bucle depresivo. Nadie sabe qué causa la depresión, pero sí sabemos que el bucle depresivo se repite y se convierte en un hábito condicionado, por lo que un único estímulo (quizás un pensamiento negativo, un momento de tristeza o el cansancio físico) puede activar de nuevo el bucle.

Sin embargo, todo esto tiene una contrapartida positiva: del mismo modo que el cerebro se condiciona y acaba convirtiendo el bucle de la depresión en un hábito instaurado, también puede descondicionarse. Podemos reprogramar al cerebro de modo que no caiga automáticamente en la depresión cada vez que aparecen pensamientos, emociones, sensaciones o conductas concretos. Haber sufrido una depresión en el pasado no significa que estemos condenados a sufrirla durante el resto de nuestras vidas. Entender el funcionamiento del bucle depresivo es el primer paso para salir de él, tomar perspectiva y colocarnos en un espacio de elección, de posibilidades y de libertad. Cuando conduces y ves que te aproximas a una glorieta, no tienes por qué entrar en ella. Puedes desviarte y seguir otra ruta.

No es fácil, pero es posible y, cuanto más lo practiques, mejor se te dará no sólo salir del bucle, sino evitar caer en él.

Son muchos los estímulos que pueden desencadenar una depresión. Algunos son obvios: acontecimientos vitales muy negativos, como el fallecimiento de un ser querido, problemas de salud, tener que cuidar de progenitores ancianos, la pérdida de un empleo, el final de una relación o las dificultades económicas. Otros son más sutiles, como sentirse rechazado por un amigo, perder una oportunidad profesional o descubrir la deslealtad de un familiar. También pueden estar relacionados con el calendario y tener que ver con el cambio de estación, cumpleaños, vacaciones y aniversarios de pérdidas o de acontecimientos traumáticos. Paradójicamente, incluso acontecimientos aparentemente positivos, como la compra de una vivienda, conseguir un trabajo, casarse, celebrar un aniversario de bodas, irse de vacaciones, tener un hijo o cumplir por fin un sueño, pueden activar una depresión. Nuestra personalidad, nuestra historia personal, lo que nos ha sucedido y nuestra bioquímica cerebral influyen en qué es para nosotros un estímulo depresivo que puede desencadenar una depresión.

ESTÍMULOS DEPRESIVOS

Con frecuencia, la depresión empieza con un estímulo o desencadenante:

una sensación inicial de malestar que puede ser consecuencia de un pensamiento inconsciente, un recuerdo, una sensación física, una emoción o un acontecimiento externo. Puede ser algo tan trivial como la expresión desaprobadora de un amigo o algo tan grave como perder el trabajo o a un ser querido. Normalmente, al estímulo le siguen:

- **Pensamientos.** Tras el estímulo, la mente empieza a pensar y a generar historias. El cerebro, ansioso, recurre al pasado, y repasa y da vueltas a sucesos negativos, en un intento de dar significado y contexto al presente. Al mismo tiempo, el cerebro empieza a planificar el futuro, y ensaya y anticipa todo tipo de catástrofes como consecuencia del estímulo. Y, mientras sucede todo esto, se añade cada vez más estrés a una situación que ya era estresante de por sí.
- **Emociones.** La tristeza o la ansiedad aparecen (o se intensifican). Entonces surgen pensamientos nuevos y empezamos a decírnos: «¿Por qué me estoy deprimiendo?», «¿Qué hice mal?», «Siempre me pasa lo mismo» o «Soy un desastre». Esta espiral de pensamientos puede ser algo instantáneo o prolongarse durante días. Cuanto más nos identifiquemos con la narrativa, más profunda será la espiral de ansiedad y de depresión.
- **Sensaciones.** A medida que los pensamientos y las emociones se vuelven más oscuros, se instauran sensaciones y síntomas físicos como pesadez, cansancio, insomnio y cambios en el apetito.
- **Conducta.** Los pensamientos negativos, las emociones difíciles y las sensaciones incómodas alteran la percepción e influyen en la capacidad de tomar decisiones saludables acerca de la conducta. Esto, a su vez, puede llevar a pensamientos, emociones y sensaciones aún más negativos, difíciles e incómodos.

¿Cuáles son sus estímulos depresivos?

El primer paso para detener el ciclo de la depresión es reconocer los estímulos depresivos personales. Lo mejor es que reflexiones sobre ello en un momento en el que te encuentres bien (es decir, cuando no estés atrapado en el bucle depresivo), porque te será más fácil ser objetivo y tomar perspectiva. Si escribes un diario, es posible que

releer los fragmentos escritos antes de los períodos depresivos, o durante éstos, te ayude a discernir tus estímulos personales.

Una vez que los hayas identificado, ponlos por escrito y reflexiona sobre ellos. Así los grabarás en tu memoria a corto plazo y aumentarás las probabilidades de reconocerlos en acción cuando estés a punto de deprimirte. Ser consciente de los estímulos depresivos personales aumenta la probabilidad de que te des cuenta de que estás a punto de caer en el bucle de la depresión.

Cuando tengas una idea más clara de cuáles son tus estímulos personales, podrás ser más consciente de ellos cuando aparezcan y usarlos como un barómetro de la depresión.

Reflexiona sobre tu pasado y pregúntate cuáles podrían ser algunos de los momentos que estimularon una depresión. ¿Sucedió algo concreto? En caso negativo, ¿puedes recordar pensamientos, emociones, sensaciones o conductas específicos que te llevaran al bucle de la depresión?

Cuando trabajo con grupos de clientes o con alumnos, hacemos una lluvia de ideas que ayuda a que todos puedan identificar sus estímulos depresivos personales. Estoy frente a un grupo de personas que sufren depresión de distintos niveles (desde infelicidad leve crónica a brotes de estado de ánimo depresivo o episodios repetidos de depresión mayor) y pregunto: «¿Cuáles son sus estímulos depresivos? ¿Cómo se dan cuenta de que les acecha una depresión?». Durante unos instantes, todo permanece en silencio y, entonces, empiezan los murmullos. Alguien dice algo parecido a «Duermo demasiado», otro sigue con «Me doy cuenta de que los pensamientos se vuelven mucho más negativos» y alguien más declara: «Empiezo a aislarme de los amigos y de la familia». Mientras hablan, escribo todo lo que dicen en el pizarrón. Esto genera una conciencia nueva acerca de la diversidad de los estímulos que pueden desencadenar una depresión. Además, e igualmente importante, llama la atención sobre el hecho de que ninguno de ellos está solo y destaca que, aunque los estímulos personales pueden ser muy distintos, todos compartimos esta experiencia profundamente humana.

Es posible que al principio te resulte incómodo identificar y poner por escrito tus estímulos depresivos, porque te verás obligado a enfrentarte a ellos. Sin embargo, intenta pensarlo de este modo: *conocerlos te ayudará a protegerte del bucle de la depresión en el futuro.*

A continuación encontrarás algunos de los estímulos depresivos más habituales. Usa la tabla para identificar qué puede desencadenarte la depresión.

PENSAMIENTOS	EMOCIONES	SENSACIONES	CONDUCTAS
• Estoy gorda	• Ansiedad	• Cansancio	• Comer en exceso
• Soy tonto	• Tristeza	• Pérdida de energía	• Comer determinados alimentos, como helados
• Ya la volví a regar	• Irritabilidad	• Sensación de pesadez	• Hablar demasiado
• Nadie me quiere	• Impaciencia	• Tensión muscular	• Dormir demasiado o demasiado poco
• No merezco que me quieran	• Mal humor	• Ansiedad	• Beber en exceso
• La gente me evita	• Miedo	• Inquietud	• Comprar de forma compulsiva
• Soy un fraude	• Vacío	• Pensamientos confusos	• Gastar en exceso
• Jamás me curaré	• Desesperanza	• Cambios de apetito	• Mantener conductas sexuales de riesgo
• No valgo nada	• Pesimismo	• Pérdida de memoria	• Evitar a amigos y familiares
• Siempre me equivoco	• Culpa	• Achaques	• No disfrutar de las actividades que solían proporcionar placer
• Soy un mal marido, padre, amigo, hermano, estudiante, empleado...	• Vergüenza	• Dolor de cabeza	• No hacer ejercicio
• Esto no mejorará nunca	• Dolor	• Síntomas gastrointestinales, como náuseas o diarrea	• Ver demasiada televisión
• No merezco vivir	• Ira	• Boca seca	• Pasar demasiado tiempo ante la computadora o jugando a videojuegos
• Nada vale la pena	• Desesperación	• Temblores	• Morderse las uñas
		• Aumento o descenso del apetito sexual	• Jalarse el pelo
		• Dificultades de visión o de oído	• Presentar conductas obsesivo-compulsivas
			• Llorar de un modo excesivo

Tabla. Mis estímulos depresivos personales

En la tabla que encontrarás a continuación, escribe los pensamientos, las emociones, las sensaciones y las conductas que, en ocasiones, actúan como estímulos depresivos para tí.

PENSAMIENTOS	EMOCIONES	SENSACIONES	CONDUCTAS
			

Una vez que hayas finalizado tu lista de estímulos depresivos, asegúrate de poder consultarla con frecuencia. Llévala en la cartera, cuélgala en la puerta del refrigerador o cópiala en tu agenda electrónica. Préstale atención a ti mismo y a tu estado de ánimo. Quizá te ayude hacer pequeñas comprobaciones a lo largo del día: deja lo que estés haciendo, quédate quieto unos instantes, cierra los ojos y pregúntate: «¿Dónde estoy en este momento?». Sé consciente de qué sientes, piensas, percibes y haces. Repasa la lista de estímulos personales. ¿Alguno de ellos está activo ahora? (Mientras lo haces, quizá se te ocurran otros estímulos posibles. Escríbelos todos. Cuantos más tengas en la lista, más probable será que los detectes.) Si te parece demasiado esfuerzo, hazlo una vez al final del día o, incluso, al final de la semana, y ve si has detectado algún estímulo. Haz lo que te resulte más cómodo.

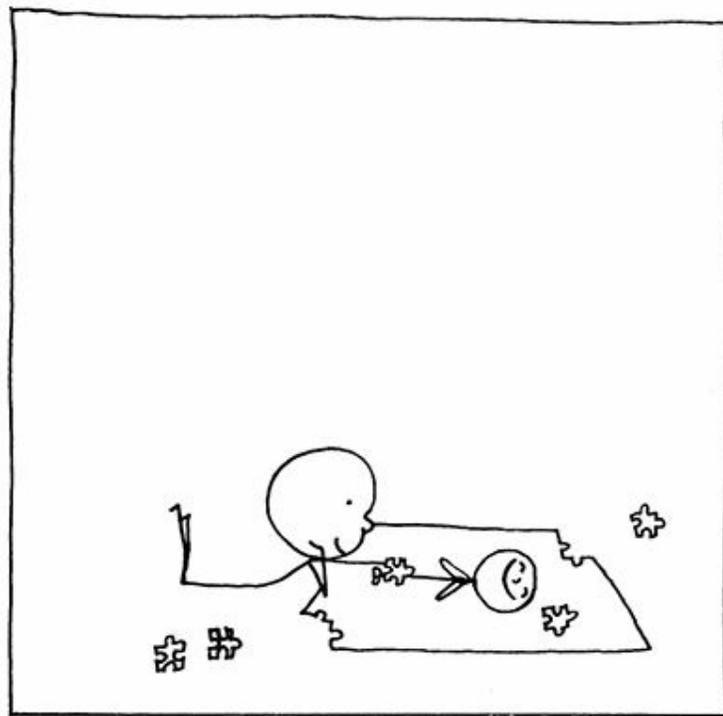
Cuando te concedes unos instantes de pausa para tomar conciencia, entrenas a tu cerebro para que esté presente y te das la oportunidad de ver si se ha activado alguno de los estímulos depresivos. Si todo sale bien, puedes convertir esos instantes en un momento para la gratitud y, luego, reanudar lo que estuvieras haciendo antes. Si, por el contrario, te das cuenta de que alguno de tus estímulos personales de depresión se ha activado, tienes la oportunidad de tomar medidas. Por ejemplo, puedes empezar por reconocerlo y etiquetarlo. Esto, por sí mismo, le restará fuerza.

Por ejemplo, imagina que uno de tus estímulos depresivos es que empiezas a comer excesivamente con más frecuencia y sin pensar. Seamos más específicos: comes cantidades excesivas de helado de chocolate. Cuando te concedes una pausa consciente y compruebas la lista, es muy posible que te des cuenta de que últimamente se te antoja el helado de chocolate más de lo habitual. Una vez que te hayas dado cuenta de ello, podrás reconocer la posibilidad de que se haya activado uno de tus estímulos depresivos. Cuando esto suceda, etiquétalo: «Se ha activado el estímulo depresivo del antojo de helado de chocolate. Es posible que esté a punto de caer en un bucle depresivo».

Puede que el hecho de identificar un antojo de helado de chocolate no signifique que estés a punto de caer en una depresión. De hecho, podría tratarse de algo absolutamente benigno y no significar nada en absoluto, excepto que se te antoja comer tu helado preferido. Sin embargo, si optas por disfrutar de un par de bolas, se tratará de una decisión consciente, no de un hábito no reflexionado.

Con el tiempo, te darás cuenta de que, a veces, se trata de falsas alarmas. Como dice el chiste sobre Sigmund Freud, hay veces en que un puro es sólo un puro. Por el contrario, habrá otras ocasiones en que el helado de chocolate será la señal de que estás empezando a entrar en un bucle depresivo. Y, cuando sea así, podrás tomar medidas para protegerte.

En el siguiente capítulo describiré algunas de las precauciones concretas que puedes tomar en respuesta a la activación de un estímulo depresivo. De momento, seguiremos concentrándonos en entender por qué es tan importante entender el bucle de la depresión y etiquetar tus estímulos depresivos personales.



Mereces entenderte.

Una vez que eres consciente de que se ha activado uno de tus estímulos depresivos, puedes aprender a observar el bucle en acción objetivamente, en lugar de caer en él y perderte en él. Quizá te parezca imposible, pero no lo es. Muy pronto te darás cuenta de que puedes bajar el volumen del miedo que mantiene el hábito y detectar los estímulos que lo activan.

Nombrarlos para domarlos

Etiquetar un estímulo depresivo (literalmente, pronunciar su nombre en voz alta o escribirlo en un diario) tiene una potencia extraordinaria. Cuando le pones nombre, le arrebatas parte de su poder y reduces las probabilidades de caer en el bucle de la depresión.

Lo sabemos gracias a la fascinante investigación que llevaron a cabo el psicólogo Matthew Lieberman y sus colegas en el Laboratorio de Neurociencia Cognitiva Social de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA). Descubrieron que el mero proceso de poner las emociones en palabras (proceso al que los psicólogos llaman *etiquetado afectivo*) ayuda a las personas a gestionar mejor dichas emociones.¹⁸

Lieberman y sus colaboradores lo demostraron en un estudio algo desagradable (a no ser que te gusten las arañas). Concluyeron que las personas aracnofóbicas que etiquetan y expresan el miedo que sienten como consecuencia de la proximidad de una araña pueden reducir el miedo y acercarse más al insecto que los aracnofóbicos que ven una araña, pero no etiquetan ni expresan el miedo. El mero hecho de reconocer y etiquetar el miedo y expresarlo con palabras redujo el malestar que sentían los aracnofóbicos voluntarios.

¿Por qué reconocer y etiquetar las emociones ayuda a mitigar su poder? Para responder a esta pregunta, Lieberman y sus colegas llevaron a cabo estudios sobre sujetos cuyos cerebros eran escaneados mediante resonancias magnéticas funcionales (RMf). La RMf nos muestra las regiones cerebrales con más flujo sanguíneo, una señal directa de actividad cerebral. Vieron que el etiquetado emocional activa una región concreta de la corteza prefrontal, menos activa en las personas deprimidas, y reduce la actividad de la amígdala, más activa en las personas deprimidas. «Si entendemos la amígdala como una alarma que nos avisa de riesgos potenciales, dar palabras a las emociones es como darle al botón de *stop* —escribió Lieberman en un artículo sobre su trabajo en *The New York Times*—. El resultado final es que reducimos el malestar cuando nos encontramos ante algo que nos asusta [...] y menos estresados a largo plazo, lo que puede contribuir a una mejor salud física.»

Cuando el estímulo de la depresión se activa, empezamos a sentir miedo y la amígdala se acelera. Sin embargo, lo que queremos es desactivarla y liberar el miedo. Reconocer, aceptar y etiquetar el estímulo depresivo (y entender activamente que ese estímulo puede lanzarnos a un bucle depresivo) puede interrumpir el miedo, desactivar la

amígdala y devolver el equilibrio al cerebro.

A medida que practiques y repitas este proceso, empezarás a cambiar, literalmente, tu programación neurológica y cultivarás un cerebro antidepresivo gracias al aumento de la actividad de la corteza prefrontal y a la reducción de la actividad en la amígdala.

Te explicaré un dato psicológico muy interesante: cuando vemos la imagen de un rostro enojado, la amígdala se activa. Esto sucede porque la amígdala se encarga de interpretar los datos que recogen los sentidos. Ver un rostro airado dispara una especie de alarma en la amígdala que, a su vez, activa una serie de respuestas fisiológicas (conocidas como *respuesta de huida, lucha o bloqueo*), diseñadas para ayudarnos a protegernos del peligro. Sin embargo, Lieberman y sus colegas descubrieron que cuando los sujetos veían la imagen de un rostro airado y le daban un nombre (ira), la actividad cerebral pasaba de la amígdala a la corteza prefrontal, que es la responsable de analizar los datos y de tomar decisiones en función de ese análisis. Se trata de una explicación muy simplificada del trabajo de Lieberman, pero ayuda a explicar por qué a las personas con tendencia a la depresión les resulta tan útil etiquetar sus emociones: desplaza la atención del cerebro desde una reacción emocional impulsada por el miedo a una reacción equilibrada y con mayor perspectiva.

Tal y como dice mi buen amigo el Dan Siegel, psiquiatra de la Facultad de Medicina de la UCLA, cuando se trata de emociones, si puedes nombrarlas, puedes domarlas.¹⁹

Hablaremos en detalle de este tema en capítulos posteriores. De momento, lo más importante que debes de recordar es que puedes empezar a dar pasos ahora mismo para romper el bucle de la depresión si tomas las siguientes medidas:

- Haz una lista con tus estímulos depresivos habituales.
- Concédete pausas a lo largo del día o al final de la jornada para dar un repaso a tus pensamientos, emociones, sensaciones y conductas.
- Identifica y reconoce si se ha activado alguno de tus estímulos depresivos.
- Etiqueta el estímulo y pon en palabras la posibilidad de que puedas estar entrando en un bucle depresivo.
- Sabe que, en cuanto te das cuenta de que el bucle está ahí, encuentras en un espacio de conciencia (un punto de elección) en el que puedes empezar a tomar medidas.

Quizá no puedas evitar caer nunca más en un bucle de depresión, especialmente si lo has sufrido en el pasado. Pero lo que sí puedes hacer, es diseñar un plan personalizado y aplicarlo cada vez con más eficacia en cuanto percibas la activación de uno de tus estímulos depresivos.

PASO 2

Despídete de los malos hábitos

Te voy a contar un secreto que aún no he compartido con nadie: cuando estaba en el mundo corporativo, gestionando equipos de venta en San Francisco, a veces «me iba de pintura»: me escapaba de la oficina y paseaba junto al mar, en la zona conocida como el Embarcadero, frente a la bahía. Con frecuencia, estaba envuelto en neblina. Dejaba vagar la mirada, sin rumbo, mientras me preguntaba qué diantres estaba haciendo con mi vida y por qué no podía enderezarla. Me sentía confundido y bloqueado, y seguía atrapado en las malas costumbres que me dejaban hecho trizas, tanto física como mentalmente. Cuanto más lo analizaba e intentaba entender lo que sucedía, peor me sentía. No di con una de las grandes razones por las que seguía repitiendo esos malos hábitos sino hasta mucho más adelante: estaba mirando en la dirección equivocada. La verdadera mala costumbre que alimentaba mi bucle depresivo no era algo que normalmente asociara a los malos hábitos. Sin embargo, lo era, y lo tenía frente a mis narices.

Mi peor costumbre era mi manera de pensar.

Empecé a estudiar la naturaleza del pensamiento y descubrí que se puede convertir en un mal hábito cuando la mente no está satisfecha. Y eso sucede con bastante frecuencia. El cerebro detecta el descontento y hace lo que está programado para hacer: intenta analizarlo y busca el modo de resolver el malestar, para que desaparezca. Sin embargo, tanto en mi experiencia como en la de las miles de personas con las que he trabajado, cuando el cerebro intenta escapar del dolor, refuerza la sensación de que «hay algo que no funciona en mí», lo que inevitablemente añade estrés al dolor y genera aún más sufrimiento emocional.

Esto impulsa al cerebro a buscar otras maneras de aliviar el malestar, lo que puede llevar a las conductas no saludables que solemos asociar a los malos hábitos. *La realidad es que no somos nuestros pensamientos. Ni siquiera aquellos que nos dicen que lo*

somos.

En el paso 1, descubriste el funcionamiento del bucle de la depresión y definiste tus estímulos depresivos personales. Ahora, en el paso 2, ahondarás en esta exploración, identificarás los pensamientos habituales que mantienen el bucle en funcionamiento y aprenderás cómo desestabilizan tu cerebro (véase recuadro siguiente) y cómo puedes empezar a liberarte de tu propia mente. También verás con más claridad los malos hábitos conductuales que mantienen el bucle en marcha, y aprenderás a reconocerlos y a usar un proceso sencillo que te permitirá invertirlos paso a paso. Hacerlo supone quitar combustible al bucle depresivo y alimentar la confianza y la seguridad en ti mismo, lo que, a su vez, impulsa una espiral ascendente de fortaleza emocional.

¿QUÉ SON LOS PNI?

El acrónimo PNI alude a los pensamientos negativos inconscientes que invaden el cerebro sin que nos demos cuenta y que alimentan el bucle depresivo. Un ejemplo de PNI son las creencias como «no valgo nada», «hay algo que no funciona en mí» o «nada cambiará nunca». Cuando nos encontramos en una situación complicada, los PNI se convierten en la lente a través de la cual miramos el mundo y hacen que lo veamos todo negro. Si empezamos a prestar atención a cuáles son nuestros PNI, cada vez somos más conscientes de ellos. Y entenderlos nos da la capacidad de desmontarlos y liberarnos de su influencia.

Hábitos de pensamiento

¿Te has dado cuenta de las voces que habitan en tu mente? (Me refiero a los pensamientos automáticos que la invaden sin invitación previa.) ¿Alguna vez te has preguntado qué son? ¿Por qué repasan constantemente acontecimientos pasados, te juzgan, te comparan con otros y anticipan todos los escenarios catastróficos habidos y por haber? ¿Las oyes ahora? Es muy posible que, justo ahora, una esté diciendo algo así:

«Sí, ya lo hemos oído antes» o «¿Qué quieres decir con *voces*?».

Sí, ésa es la voz a la que me refiero.

Se trata de voces internas que te hablan constantemente, a veces mientras llevas a cabo actividades rutinarias, como cuando te bañas.

¿Qué tengo que hacer hoy? A las once tengo cita con el médico. Ah, y tengo que comprarle el regalo de cumpleaños a mi sobrina... ¿Qué le compro? Nunca sé qué regalar a la gente. Espero que le guste lo que sea que compre. Siempre me equivoco con los regalos, sería casi mejor ni intentarlo. Oh, casi se me olvida que tengo que ir al banco a hacer el depósito.

Hay veces en que no estamos bien y en las que parece que nos estamos volviendo locos.

[Mirándose en el espejo.] Caramba, hoy me veo súper bien *[tono sarcástico]*. No me extraña que no haya manera de encontrar novio. Si no me gusta ni yo. No me gusta dónde estoy, nada cambiará nunca. ¡Ay! ¿Por qué tengo que ser tan negativa siempre? Quizá todas mis relaciones acaban mal por culpa de esto.

Y hay otras veces en que varias voces discuten entre sí:

—¿Otra multa? Pero ¿qué me pasa?

—No te pasa nada, velo como un donativo a la ciudad.

[Sensación deprimente.]

—Soy un desastre.

—¡Deja de ser tan negativo! ¡Piensa en positivo!

[Tono irritado.]

—Sí, claro, eso va a cambiar mucho las cosas. Ya lo he intentado mil veces. Hasta mis propios consejos son penosos. Además de hundirme a mí mismo económicamente, ni siquiera soy capaz de ver lo mal que estoy.



Las cinco trampas mentales

Tanto si se trata de pensamientos negativos conscientes como si se trata de PNI, éstas son las cinco trampas principales que nos mantienen atascados en el ciclo de sufrimiento perpetuo.¹

1. La duda

La voz de la duda es una de las que nos mantienen atrapados en el bucle de la depresión. Es posible que la oigas, incluso, mientras lees este libro.

«Sí, quizá funcione para algunos, pero seguro que no funciona conmigo.» Aunque lo que motiva a esta voz es protegernos del fracaso y de la decepción, lo único que consigue es mantenernos alejados de nuevas experiencias que podrían sernos útiles.

2. El vacío

La mente anhela estar en otro lugar o ser otra persona y se convence de que el momento actual *nunca es*

suficiente, que nosotros *no somos suficientes* o que *no podemos hacer lo suficiente*.

En la película *Quisiera ser grande*, Tom Hanks interpreta a un niño que sueña con ser mayor. Sin embargo, cuando consigue cumplir su sueño, descubre que su voz interna sigue insatisfecha y quiere volver a ser un niño. Muchos de nosotros oímos una voz parecida: «Cuando acabe la escuela y ya no tenga que hacer tareas nunca más, seré feliz» o «Si encontrara otro trabajo, todo sería mejor» o «Cuando me case, mi vida será perfecta». El problema con los pensamientos de este tipo es que cuando por fin sucede lo que llevamos tanto tiempo esperando, a veces nos encontramos con que no viene acompañado de la felicidad que anticipábamos. Caemos en la trampa de pensar que lo que tenemos ahora no es suficiente. Seremos felices cuando hayamos alcanzado este o aquel objetivo, cuando nos casemos, nos divorciemos, nos cortemos el pelo, nos hagamos ricos, bajemos de peso, cambiemos de vestuario o nos jubilemos. La lista es infinita.

Mientras, el empeño de arreglar el presente nos sume en un ciclo de insatisfacción perpetua. Si la estudiamos de cerca, veremos que, con frecuencia, esa insatisfacción esconde un dolor subyacente. Cuando el cerebro se concentra en la convicción de que no estamos «donde deberíamos estar», refuerza constantemente la idea de que hay algo que no está bien con nosotros, lo que, a su vez, subraya una deficiencia que crece más cuanto más queremos corregirla. Y cuando conseguimos lo que la mente deseaba (el nuevo trabajo, la nueva casa, la nueva pareja, etc.), el alivio es efímero, porque, aunque el anhelo se calma temporalmente, las voces no tardan en empezar a anhelar otra cosa. El problema de base no es lo que no tenemos, sino el hecho de que no nos sentimos enteros o completos.

3. *La irritación*

Las voces también pueden alimentar la irritación. Un compañero entra en la oficina tarareando su canción preferida y los pensamientos acuden en tropel: «¿Es que piensa que todos queremos escucharlo? Además, no sé por qué tiene que estar tan contento... Seguro que es el siguiente en la lista de despidos».

¿Quién sufre en esta situación? Nosotros. Sin embargo, nuestro cerebro piensa que si proyectamos la irritación sobre otra persona, en forma de juicios, detendremos el dolor y, de algún modo, encontraremos alivio. O que, si dirigimos la ira hacia nosotros mismos, nos motivará para cambiar, a pesar de que con frecuencia sólo conseguimos sembrar las semillas de la depresión. O, si las voces irritadas siguen sonando en nuestras relaciones y no hablamos de ello, con el tiempo la irritación se convertirá en un resentimiento que irremediamente carcomerá la relación, como un cáncer. Sin embargo, nuestra experiencia narra una historia muy distinta. Las voces de la irritación pueden ser un aviso de que hay algo que no funciona, ya sea con nosotros mismos o con nuestra relación. Y, si somos conscientes, podemos usar esa información para ser constructivos. Si no confrontamos a esa voz, podemos quedar atrapados en ella.

4. *El aletargamiento*

Las voces también interfieren con nuestros intentos de mejora. ¿Alguna vez has pensado en hacer algo que sería positivo para ti, como salir con los amigos, hacer ejercicio, meditar o incluso sencillamente prepararte algo sano para cenar, sólo para inmediatamente oír esta voz?: «Sí, quiero hacerlo, pero es que estoy muy cansado. Lo haré mañana».

Cuando el cansancio es real (quizá no dormimos suficiente la noche anterior o la jornada laboral fue excepcionalmente dura), tenemos que escuchar lo que nos dice el cuerpo y descansar. Pero hay otras veces en que la voz de la pereza no es más que otra señal de que evitamos estar con nosotros mismos, porque tememos que será incómodo; así que conviene que lo comprobemos. Lo que motiva a esta voz es muy parecido a lo que nos lleva a emprender conductas autodestructivas, como el consumo de drogas o de alcohol, para amortiguar la fuerza de las emociones incómodas. Sin embargo, las voces de la culpa, del juicio y de la vergüenza acaban por aparecer y alimentan el bucle de la depresión. Si las reconocemos, podemos confrontarlas y, si las confrontamos, podemos trabajarlas y escapar de ellas.

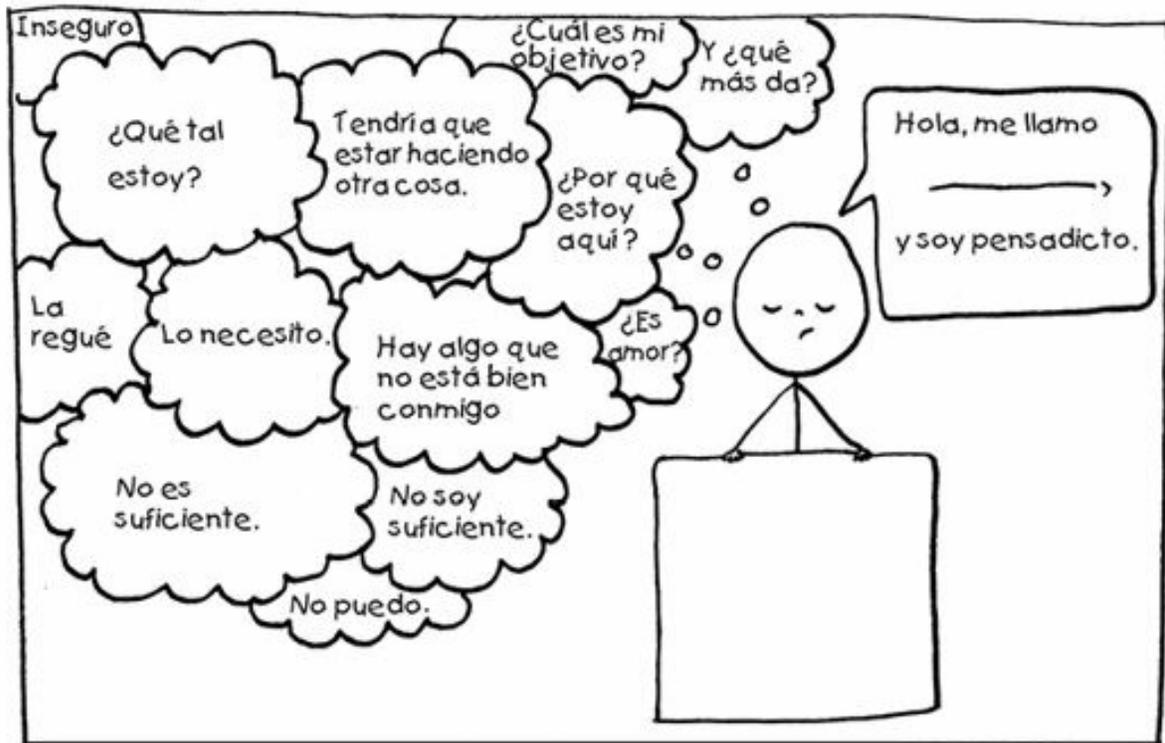
5. *La inquietud*

Aún hay más voces, las que gritan de inquietud. En la actualidad, nuestros cerebros están entrenados para ser más ruidosos, estar más ocupados y distraerse más. Por ejemplo, estamos sentados ante una mesa, solos, esperando a que nos traigan la bebida que pedimos y, de repente, la mirada se posa en el teléfono, sobre la mesa. Y las voces empiezan: «¿Habré recibido algún mensaje? No, hace un minuto que no. ¿Alguna notificación de Facebook? No, nada interesante. Y ¿Twitter? Mira, este tuit es interesante. A ver si me traen la copa de una vez.» Mientras, miramos a nuestro alrededor y movemos la pierna, nerviosos.

Siempre que hay un momento de espera, la mayoría de las personas saca el celular y comprueba si hay notificaciones o correos electrónicos, navega por internet o juega con una aplicación. En cuanto hay un espacio vacío de *acción*, las voces inquietas se hacen oír. Sentimos que debemos llenar esos espacios, pero no nos damos cuenta de que es precisamente en esos espacios vacíos en los que, como decía Viktor Frankl, podemos elegir entre hacer y ser. Es en esos espacios donde aparecen la posibilidad y la oportunidad, y donde tenemos la ocasión de hacer cambios para mejorar.

Todas estas voces nos pesan y alimentan el bucle de la depresión. Sin embargo, la pregunta fundamental que debemos hacernos es quién está detrás de ellas. Y la respuesta es que ninguna de esas voces es verdaderamente la nuestra. La mayor piedra con la que tropezamos una y otra vez es que creemos que somos esos pensamientos y que los pensamientos son verdades. Una de las claves esenciales para cultivar un cerebro antidepresivo y descubrir la felicidad es que nos demos cuenta de que no somos nuestros pensamientos ni las historias que narran. Ni los que nos dicen que somos maravillosos ni los que nos dicen que somos lo peor. Ni siquiera los neutros. Entonces, ¿quiénes somos? ¿Quién eres tú?

Si pones atención, descubrirás que *tú* eres el oyente.



QUÉ HAY DETRÁS DE LOS PENSAMIENTOS

¿Qué quedaría de ti si un día se te borrarán todos los pensamientos? En 1996, Jill Bolte Taylor, una neuróloga de treinta y siete años de edad, sufrió un trauma neurológico:² un ictus que le bloqueó el acceso al hemisferio cerebral izquierdo, que es el que rige el pensamiento, el análisis, la comprensión del lenguaje, el repaso de acontecimientos pasados y la anticipación de los futuros. Aunque cuando su madre la visitaba, Jill no la reconocía, percibía la calidez que desprendían su tono de voz y su lenguaje corporal. Sus pensamientos habían desaparecido, pero la conciencia seguía allí. Piensa por unos instantes que detrás de todos los pensamientos, las emociones y las sensaciones que componen la experiencia momento a momento hay una conciencia tranquila, sólida y duradera que siempre está ahí.

Piensa en cómo sería la vida si supieras de verdad y en lo más profundo de

tu ser, que esos pensamientos no son verdades y que no tienes por qué creértelos. Imagínalo por unos instantes. Es posible que te venga a la mente una escena en la que estás acostado en la playa, al arrullo de las olas y, si tienes suerte, puedes respirar profundamente y saborear la paz que te rodea en este momento, durante unos instantes.

Hay personas (aunque no muchas) que tienen «momentos eureka» que les permiten alejarse de estos pensamientos y cambiar el curso de sus vidas. Los demás tenemos que esforzarnos para desconectarnos de estos pensamientos, porque los años de práctica han llevado a que el hábito de creérnoslos esté muy instaurado en nuestros cerebros. Una manera de empezar a darle la vuelta a este hábito es acostumbrarnos a jugar con la mente. Durante unos instantes, escucha tan objetivamente como puedas las voces que inundan tu mente, incluso las que no hacen más que repetir las palabras que estás leyendo, así como las que ponen en duda la utilidad de este ejercicio tan sencillo.

Juega a ser consciente de tus pensamientos, toma las riendas y grita una cita del doctor Seuss: «Me encantan las payasadas, porque activan las neuronas». Intenta no pensar en un oso polar... ¿Lo lograste? Lo más probable es que no. Intenta fijar en tu mente la imagen del oso polar. ¿Mejor? Si «oyes» una autocrítica recurrente como «soy tonto», prueba decir la palabra *tonto* treinta veces a toda velocidad. ¿Qué sucedió con la percepción de la palabra? ¿Cómo ha cambiado? Pregúntate: «¿A ver qué pensamiento viene ahora?». Y espera. Siempre hay uno a la vuelta de la esquina.

La mejor manera de estar tenso, incómodo y confundido es desarrollar una mente que se esfuerza demasiado. Una mente que piensa demasiado.

BENJAMIN HOFF, *El tao de Pooh*

Engancharse

La mayoría de las veces, los pensamientos negativos que alimentan el bucle de la depresión no son conscientes, sino que proceden de creencias consolidadas que aparecen automáticamente en forma de juicios mentales instantáneos. Debemos recordar que la mayoría de las reacciones que presentamos están impulsadas por el subconsciente, en forma de percepciones, juicios y opiniones que surgen con tal rapidez que nos enganchan sin que ni siquiera nos demos cuenta. La mente puede haber decidido que el ejercicio es «malo» incluso antes de que hayamos encontrado conscientemente la excusa de que estamos demasiado cansados o de que no tenemos tiempo. Tu pareja estaba «equivocada» en cuanto abrió la boca. Si no somos conscientes de estos juicios instantáneos, el bucle depresivo se acelera y acabamos atrapados en un círculo vicioso.

Esto es exactamente lo que le sucedió a Julia, una de mis clientas. Estaba en su segundo año de universidad y le iba muy bien. Entonces, se enteró de que un antiguo mentor al que admiraba desde hacía mucho tiempo se había suicidado tras toda una vida de lucha contra una depresión oculta. La noticia sumió a Julia en una espiral de *shock* y de confusión. Pensó en todas las similitudes que siempre había observado entre los dos y empezó a preocuparse por si lo que le había sucedido a su mentor podría sucederle también a ella. Aterrada, cayó en una depresión profunda y acabó por ingresar voluntariamente en un hospital.

Cuando la dieron de alta, acudió a mí para que la ayudara. Una de las tareas en las que nos centramos fue reconocer los pensamientos intrusivos que tanto la asustaban. Me explicó que, con frecuencia, se decaía y la ansiedad la inundaba. Le dije que los PNI nos atacan sin que seamos conscientes de ello y que alteran nuestro estado de ánimo. Cuando le expliqué lo que eran, contestó que era un alivio entenderlo. Pareció tranquilizarse y, en los días que siguieron, usó el acrónimo para desengancharse del bucle depresivo cuando se daba cuenta de que había entrado en acción. En ocasiones, esto le permitió detenerlo al instante.

Nombre sus PNI

Si identificas y le pones un nombre a tus PNI, serás más consciente de ellos cuando aparezcan. Entrena a la mente para crear un espacio entre esa conciencia y tus pensamientos. Si te colocas en ese espacio, eliminarás instantáneamente el poder que tienen sobre ti y podrás respirar mejor. A medida que practiques y repitas los nombres de

tus PNI, cada vez se te dará mejor reconocerlos y hacerlos a un lado.

Para explorarlo en profundidad, piensa en tus cinco PNI principales. Dedicar unos minutos a reflexionar sobre ello y escríbelos en el espacio que encontrarás después de la lista o en tu diario. Una vez que los hayas plasmado sobre el papel, no podrás evitar ver el espacio que hay entre tu conciencia de los pensamientos y los pensamientos en sí mismos, lo que te permitirá iniciar el proceso de liberarte de ellos.

En 1980, Steve Hollon, profesor de Psicología en la Universidad Vanderbilt, y Philip Kendall, profesor de Psicología y director de la Clínica Infantojuvenil de Trastornos de Ansiedad de la Universidad de Temple, llevaron a cabo un estudio con el objetivo de confeccionar un cuestionario para detectar los principales pensamientos automáticos que asaltan a las personas deprimidas.³ Fíjate en que la insuficiencia y la desesperanza son temas recurrentes en la lista. Puedes utilizar las conclusiones del estudio para crear tu propio listado. Es posible que en la del estudio encuentres tus propios PNI o que, por el contrario, los tuyos sean distintos.

1. Soy yo contra el mundo.
2. No valgo nada.
3. ¿Por qué nada me sale bien?
4. Nadie me entiende.
5. Soy una decepción para los demás.
6. Creo que no puedo continuar.
7. Ojalá fuera mejor persona.
8. Soy muy débil.
9. Mi vida no es como quiero que sea.
10. Soy una decepción para mí mismo.
11. No disfruto nada.
12. No aguanto más.
13. No puedo arrancar.
14. ¿Qué me pasa?
15. Ojalá estuviera en otro sitio.
16. No puedo aclarar mis ideas.
17. Me odio.
18. Soy un inútil.
19. Ojalá pudiera desaparecer.

20. ¿Qué problema tengo?
21. Soy un perdedor.
22. Mi vida es un desastre.
23. Soy un fracasado.
24. Jamás lo conseguiré.
25. Me siento impotente.
26. Algo tiene que cambiar.
27. Tiene que haber algo mal conmigo.
28. Mi futuro es negro.
29. No vale la pena.
30. No puedo acabar nada.

Cuestionario de pensamientos automáticos

©1980 Philip C. Kendall y Steve D. Hollon. Reproducido con autorización.

Ahora, escribe tus cinco PNI principales.

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

*6. 

Una vez que los hayas puesto por escrito, dedica unos minutos a reflexionar sobre ellos. ¿Detectas elementos comunes? Cuando te encuentras bien, ¿son más o menos frecuentes? Cuando no te encuentras bien, ¿resultan más convincentes o menos? Si respondes a estas preguntas, lo más probable es que descubras que estos pensamientos tienen lugar con menos frecuencia y son mucho menos convincentes y creíbles cuando te encuentras bien y todo parece salir bien. Esto demuestra que los pensamientos no son verdades. Si lo fueran, permanecerían inmutables independientemente de tu estado de

ánimo, del mismo modo que una silla es siempre una silla.

Cuando empieces a ver estos pensamientos desde la distancia, estarás, literalmente, preparando la mente para observar con objetividad cómo aparecen y desaparecen en tu vida cotidiana. Ahora te relacionas *con* ellos, en lugar de *a partir* de ellos: has iniciado el proceso de [des]identificación y de inversión de los hábitos mentales que te mantienen atrapado.

Los pensamientos no son verdades. Si lo fueran, permanecerían inmutables independientemente de tu estado de ánimo, del mismo modo que una silla es siempre una silla.

Pon fin a tu PNI

Demos un paso más. Cuando trabajo con personas que quieren escapar de sus trampas mentales, comparto con ellas la adaptación de una serie de preguntas de la oradora y escritora estadounidense Byron Katie que ayudan a dar fin a los PNI y que ponen de manifiesto las mentiras que nos cuentan.⁴ Practica y cada vez te será más fácil distanciarte de tus pensamientos, dudar de su veracidad y ver con mayor claridad.

Empieza con uno de los PNI que acabas de poner por escrito y que representa una creencia. Puede ser algo como «soy débil», «mi futuro es negro» o «no merezco ser amado».

1. Una vez que hayas elegido la creencia, pregúntate: «¿Es verdad?». Límitate a observar qué sucede. Es posible que adviertas la misma respuesta que suelen dar muchas personas: «Pues sí, es verdad». Se trata de la reacción inicial del cerebro. Es el piloto automático con el que vive y que crees ser.
2. A continuación, pregúntate: «¿Es *absolutamente* verdad?». ¿Puedes afirmar que ese pensamiento es preciso cien por ciento y sin lugar a dudas? Esta pregunta nos obliga a reflexionar de nuevo sobre ese pensamiento, a detenernos y a distanciarnos un poco de él. Ahora contamos con algo más de perspectiva. Llegados a este

punto, muchas personas se responden algo así: «Bueno, tampoco es cierto cien por ciento. Supongo que hay alguna posibilidad de verlo de otro modo». Fíjate en si esto es lo que te sucede en relación con tu PNI.

3. La tercera pregunta es: «¿Cómo me hace sentir este pensamiento?». Ahora empezamos a ver el pensamiento como parte de un ciclo (podríamos decir que del bucle depresivo) que da lugar a una reacción. Las respuestas habituales son: «Me hace sentir tristeza, ira, vergüenza, dolor o miedo». Podemos ahondar un poco más y cuestionarnos: «¿Qué impacto ejerce ese pensamiento sobre mí cuando aparece repetidamente?». Inevitablemente, la respuesta es: «Me pone de mal humor, me deprime o me causa ansiedad». Esto tiende a generar hábitos de evitación conductual, como postergar tareas, comer, consumir drogas o alcohol... Hay de dónde elegir. Por el contrario, en el proceso que estamos llevando a cabo, salimos del ciclo y reducimos la energía del bucle.
4. Pregúntate: «¿Cómo serían los días, las semanas y los meses que vienen si ya no tuvieras este pensamiento o esta creencia?». Detente unos momentos e imagínalo con tanto realismo como puedas. ¿Qué imagen surge ante ti? Te sentirías más ligero, más feliz o más capaz? ¿Tendrías más energía, estarías más motivado o tendrías menos ganas de seguir con costumbres poco saludables? ¿La relación contigo mismo y con los demás cambiaría para mejor? ¿Te sentirías más esperanzado y abierto, más vivo?
5. Finalmente, plantéate: «¿Quién sería yo sin estos pensamientos?». Esta pregunta nos lleva más allá del pensamiento y nos devuelve a la conciencia de quiénes somos en realidad. Si te fijas bien, es posible que incluso percibas la certeza de ser consciente en este mismo momento. Ahora ya no estás atrapado en la naturaleza trivial de los acontecimientos mentales que suceden en tu interior, sino que por fin puedes saborear cómo se despliega el misterio de la vida.

Puedes empezar a invertir los hábitos de pensamiento a) *jugando* activamente con las voces en tu mente; b) *nombrando* tus PNI; y c) *desmontándolos* para desenmascarar sus mentiras. Así, la relación que mantienes con tus pensamientos se relajará y perderán influencia sobre ti.

Hábitos de conducta

Los científicos afirman que los hábitos se forman en los *ganglios basales*, un tejido neural del tamaño de una nuez ubicado en el centro del cerebro.⁵ Esta región cerebral almacena lo que practicamos y repetimos, para automatizarlo. Las conductas automatizadas requieren menos esfuerzo, por lo que liberan recursos que nos permiten concentrarnos en otras cosas que pueden ser más importantes.

FOMENTE EL PENSAMIENTO POSITIVO

Para descubrir la felicidad, es importante que seamos conscientes de los pensamientos positivos que podamos tener y alentarlos. Así, no sólo equilibramos el sesgo negativo inherente al cerebro,⁶ sino que, como ha demostrado la ciencia, abrimos la mente a posibilidades nuevas.⁷ Es posible que, de vez en cuando, detectes algún pensamiento positivo, como: «Soy bastante bueno», «La vida está bien como está», «Merezco ser amado» o «Qué momento tan bonito». Conviene que estemos alerta y avivemos la llama de estos pensamientos con una variante de las preguntas que presentaremos a continuación.

1. «¿Es verdad?» La fuerza de nuestro crítico interno hace que, con frecuencia, descalifiquemos rápidamente los pensamientos positivos, por lo que es posible que escuches en tu mente un: «No, no es cierto. En realidad no soy guapa, merecedora de amor, lo bastante buena [etc.]».

2. «¿Hay alguna posibilidad de que sea cierto?» Con esta cuestión entreabrimos la puerta y preguntamos si existe alguna posibilidad, por pequeña que sea a juzgar de nuestra mente, de que eso sea cierto. Inevitablemente, la respuesta es: «Sí, supongo que alguna posibilidad, sí que la hay».

3. «¿Cómo me hace sentir aceptar esa posibilidad durante unos instantes?» Pueden suceder dos cosas. Una es que sintamos cómo despierta el miedo: el

miedo a lo desconocido. ¿Cómo sería la vida si entrara en la luz? Me hace pensar en un poema de la escritora y profesora espiritual Marianne Williamson, que empieza así: «Nuestro mayor miedo no es ser incapaces, sino ser enormemente poderosos». Recuerda que ni a nosotros mismos ni a los demás nos sirve de nada que permanezcamos empequeñecidos. Por el contrario, también puede suceder que experimentemos una emoción positiva, como alegría, satisfacción o seguridad en nosotros mismos.

4. «¿Puedo permitirme disfrutar de esta emoción durante unos instantes?» Cuando nos autorizamos a saborear lo bueno, las neuronas del bienestar se disparan juntas. Y como afirma la memorable frase del psicólogo Donald Hebb, «las neuronas que se disparan juntas se conectan juntas» y promueven la fortaleza emocional futura.

Con los siguientes pasos, estaremos descubriendo nuestros antidepresivos naturales. Pero antes de hacer eso, tenemos que averiguar los malos hábitos que surgen de estos pensamientos: aquellos que perpetúan el bucle depresivo.

Piensa en algo tan aparentemente banal como andar en bicicleta. La primera vez que te subiste a una, tuviste que poner toda la atención posible. Tuviste que agarrar el manubrio de forma deliberada y, entonces, pasar la pierna por encima del asiento para sentarte. Quizás empezaste con rueditas, para que la mente se acostumbrara a mantener cierto equilibrio. Además, tuviste que llevar a cabo varias tareas a la vez, y prestar atención al suelo y a tu entorno para asegurarte de no chocar contra nada. En esos momentos, no podías ir a gran velocidad, y el esfuerzo mental (y emocional) era muy importante. Sin embargo, seguiste practicando y repitiendo todos los movimientos, y andar en bicicleta cada vez se fue haciendo más fácil. Al final, sólo tenías que subirte a la bicicleta y empezar a pedalear. ¿Cómo te explicas eso?

Cada vez que llevabas a cabo una de esas tareas, se registraba y luego se almacenaba en forma de recuerdo. Lo llamamos *memoria procedimental*, porque combina muchos procesos separados en uno solo, que podemos llevar a cabo sin pensar en cada uno de los procesos individuales mientras los ejecutamos. El proceso se vuelve automático, lo que deja al cerebro espacio para pensar en otras cosas. En ocasiones, se trata de cosas positivas o beneficiosas: por ejemplo, si andas en bicicleta, la mente puede vagar y pensar en el buen día que hace o en que el carril está lleno de baches y deberían repararlo. Sin embargo, en otras, la mente se ve inundada de pensamientos que no tienen

nada que ver con andar en bicicleta, como por qué discutiste con un compañero de trabajo o las dificultades que te aguardan después del paseo en bicicleta. El cerebro no necesita estar presente para ordenarte cómo pedalear o sujetar el manubrio, así que sale disparado en otras direcciones.

El problema aparece cuando el cerebro une varios procedimientos que se combinan para dar lugar a un hábito no saludable. Es lo que le sucedió a Sherry, una clienta, después de una presentación importante en el trabajo. Cuando acabó, la mente se le inundó de pensamientos como éstos: «Es increíble que Harry haya tenido el valor de decirme que podría haber mejorado la presentación. Con lo que me esfuerzo y no hay manera de hacerlo bien. ¡Buf!, y la semana que viene me toca hacerlo otra vez».

A este pensamiento le siguió el deseo de ir al Dunkin' Donuts más cercano, deseo que vino acompañado de la liberación del neurotransmisor del placer, la dopamina. La dopamina también desempeña una función clave en la adquisición de hábitos y envía señales a los receptores cerebrales: ⁸ «Qué bien se siente esto, ¿verdad?». La secretamos cuando hacemos cosas que nos proporcionan placer, como comer algo delicioso o tener relaciones sexuales. También prepara el terreno para el despliegue de una rutina automática, como le sucedió a Sherry, que quizá pensó: «Necesito una dona y un café, pero... y ¿mi dieta? Bueno, sólo esta vez, lo necesito de verdad».

Muy pronto estaba en el mostrador, pidiendo una dona de mermelada y un café.

El cerebro de Sherry llevó a cabo automáticamente los distintos procedimientos necesarios para llegar al Dunkin' Donuts (manejar, respetar las señales de tráfico, apagar el motor, caminar, pedir en el mostrador, sacar el monedero, dirigirse a la mesa, comer y beber). Si no somos conscientes de cómo funciona este hábito, no tenemos la opción de decir que no. Por el contrario, si hay conciencia, el cambio es posible.

En un abrir y cerrar de ojos, la dona y los azúcares refinados que contenía habían llegado al estómago de Sherry. El placer empezó a desvanecerse con la misma rapidez con que había llegado y el arrepentimiento hizo su aparición. El bucle depresivo se activó al instante.

«¿Por qué lo hice? No se lo puedo contar a mi marido... Sabe que estoy intentando bajar de peso. ¡Soy tan débil! ¿Qué me pasa?»

Piensa en tu propia vida. Puedes adaptar este ejemplo a cualquier tipo de mal hábito conductual: comprar, consumir drogas, abusar del alcohol, jugar, dormir en exceso, aislarse, comprobar el teléfono a todas horas..., el que sea. El cerebro lo ha registrado en forma de procedimiento para ahorrarte tener que pensar en ello. Se limita a hacerlo y,

así, alimenta el bucle de la depresión.

¿Dónde nacen los malos hábitos?

Cathy Thorne dibujó una de mis viñetas preferidas. Dice así: «Hoy viviré el momento... a no ser que sea un momento desagradable; entonces, me comeré una galleta». Ilustra a la perfección que el cerebro hace todo lo que puede para evitar la incomodidad y que se trata de una reacción absolutamente humana y natural. No es nada malo, aunque pueda parecerlo cuando esta forma de funcionar del cerebro nos causa problemas. Pero no es más que el cerebro ejerciendo como tal. Está programado para protegernos y mantenernos a salvo. Sigue una programación profundamente instalada y que ha conseguido que la raza humana no haya dejado de crecer desde su aparición. Tal y como hemos visto con el *pensamiento*, la vía directa que emprende el cerebro para resolver una inseguridad emocional es *evitarla* y pasar a algo más placentero. ¿Estás estresado? Ahí tienes una papa frita. ¿Salir con los amigos te resulta abrumador? Quédate en casa otra vez. ¿Te sientes impotente? Sírvete otra copa.

Todos presentamos conductas no saludables que, con frecuencia, reflejan un hábito que adquirimos en algún momento en un intento de protegernos. Cuando tenía seis años, mis padres nos llamaron a mis dos hermanas y a mí al comedor. Aún no había entendido nada de lo que sucedía cuando mis hermanas empezaron a llorar. Mis padres nos explicaron que iban a divorciarse y que a partir de entonces viviríamos en dos casas separadas. Yo me quedé impasible. Mi madre, preocupada por lo estoico de mi reacción, me preguntó: «¿Qué te pasa, Elisha? ¿Entiendes lo que les explicamos?». A lo que respondí, enfadado: «Claro que lo entiendo. ¿Qué quieren que haga, que me dé cabezazos contra la pared?». No tenía ni idea de qué hacer con la mala noticia que me acababan de dar, me sentía extraordinariamente vulnerable y mostrarme obstinado parecía el único modo de protegerme.

Aunque en aquella época no teníamos mucho dinero, pero de vez en cuando salíamos a comer fuera. A pesar de que sólo tenía seis años, creía que debíamos ser cuidadosos con el dinero, así que, con frecuencia, gestionaba mis emociones escondiéndome bajo la mesa y negándome a comer. Mi ira no tenía que ver con el dinero, sino con mi percepción de lo injusto que era que mi familia se hubiera roto. Entonces no sospechaba que esta manera de afrontar las emociones acabaría

transformándose en conductas autodestructivas habituales.

Años después, emprendí una carrera de éxito en el campo de las ventas y el marketing. Vendía servicios de telecomunicaciones a empresas de San Francisco, pero ni los premios ni el dinero conseguían que me sintiera realizado. Tal y como he explicado, tuve problemas con el abuso de sustancias y cuanto más gritaban mis voces internas que debía parar (y cuantas más llamadas de familiares preocupados recibía), más se activaba mi antigua rutina de obstinación. Seguía con mi pauta de evitación y me escondía debajo de la mesa de la vida.

Las experiencias de la infancia nos llevan a adquirir conductas de afrontamiento que entonces resultaban adaptativas, pero que, llegados a la edad adulta, pueden resultar perjudiciales. La vida avanza y el cerebro hace lo que tan bien sabe hacer: las convierte en hábitos para liberar recursos que destinará a tareas más complejas.

Saber de dónde vienen nuestras pautas de evitación resulta útil, porque nos ayuda a entendernos mejor. Cuando nos sentimos entendidos y cuidados, aparece la aceptación.⁹ Si estuvieras rodeado de personas que parecen entenderte y preocuparse por ti, ¿cómo te sentirías? La psicoterapia, hablar con un amigo o escribir un diario pueden ayudarnos, en ocasiones, a determinar de dónde vienen las pautas de evitación.

Jan era una de mis alumnas, tenía unos cincuenta y pocos años, y se había criado con una madre que había sobrevivido al Holocausto. Cada vez que Jan planteaba un problema personal, su madre lo minimizaba: «Pues imagínate si te hubiera perseguido Hitler». Además, sus padres tenían problemas de pareja y, cada vez que discutían, la madre se encerraba en su dormitorio. Jan aprendió a hacer lo mismo: agarraba algo para comer, se encerraba en la habitación, se ponía los audífonos y ahogaba el ruido emocional con música y comida basura. Aunque sabía que no era la mejor manera de afrontar las dificultades, seguía haciéndolo. Años después, ha conseguido controlar el hábito hasta cierto punto, pero, de vez en cuando, aún recurre a la comida para afrontar el caos emocional. Es la naturaleza humana: sabemos que no nos conviene, pero tropezamos una y otra vez con la misma piedra, y reforzamos los estados de ánimo ansiosos y depresivos.

¿Recuerdas la frase del psicólogo Donald Hebb que mencioné en el paso 2? «Las neuronas que se disparan juntas se conectan juntas.» Describe cómo adquirimos todos los hábitos. Desde el día en que nacemos, escuchamos tantas veces a las personas repetir palabras que acabamos hablando. A medida que las repetimos, vocalizamos cada vez con mayor claridad. Las neuronas que se disparan juntas se conectan juntas y, al final, ya no necesitamos pensar conscientemente en qué hacer para hablar, caminar, cepillarnos los dientes o comer.

Por desgracia, con los malos hábitos sucede lo mismo.

Por qué no podemos decir que no

Muchos de nosotros intentamos dejar atrás malos hábitos conductuales y, cuando recaemos, sucumbimos a las trampas mentales y nos hundimos en la vergüenza y en la sensación de ineptitud. Sin embargo, aunque es cierto que la responsabilidad de recaer en un mal hábito es nuestra, con frecuencia la culpa no lo es. Se trata de una verdad muy importante, que podemos explicar si entendemos el funcionamiento de la corteza prefrontal y de la potente dopamina.

Recuerda que, cuando estamos tristes, desviamos recursos de áreas cerebrales importantes que podrían ayudarnos a tomar decisiones saludables y a dejar atrás los hábitos que alimentan el bucle de la depresión. Si estuvieras deprimido y te hicieran una RMf del cerebro, es muy probable que detectaran una actividad anormalmente baja en la corteza prefrontal (CPF).¹⁰ Cuando la CPF está inactiva, elegir conductas saludables, regular las emociones, demorar la recompensa y controlar los impulsos para obtener beneficios a largo plazo resulta mucho más difícil. Por el contrario, si la CPF presenta un grado de actividad normal, somos capaces de decir: «Parece que estoy algo triste... Ahora me comería ese vaso de helado de chocolate de una sentada, pero sé que luego me sentiré peor. Será mejor que respire profundo y llame a un amigo. Se me pasará». Sin embargo, cuando la CPF está deprimida, como nosotros, no razonamos. Nos limitamos a sacar el helado del congelador.

António Damásio, del Instituto del Cerebro y la Creatividad de la Universidad del Sur de California, lleva años investigando el proceso de toma de decisiones. En un estudio, él y sus colegas reclutaron a pacientes con lesiones en la corteza prefrontal para determinar las consecuencias sobre el proceso de toma de decisiones.¹¹ Pusieron cuatro mazos de

cartas frente a los pacientes. Dos mazos tenían cartas de alto riesgo, con cien dólares para las cartas ganadoras y trescientos cincuenta dólares para las perdedoras. Los otros dos mazos eran más conservadores, con cincuenta dólares para las cartas ganadoras y doscientos cincuenta dólares por las perdedoras. No se explicó a los clientes qué mazos presentaban más riesgo ni que sólo tenían cien cartas entre las que elegir.

Una vez que se han elegido entre cuarenta y cincuenta cartas, la mayoría de las personas empieza a darse cuenta de cuál es el mazo «bueno» y cuál el «malo», pero los sujetos con lesiones prefrontales siguieron eligiendo cartas del malo. Es posible que cognitivamente supieran que no era la mejor opción, pero no lo *sentían*. Era muy parecido a cómo actuaban en su vida diaria: tomaban decisiones arriesgadas y pasaban por alto los mensajes de que ése no era el mejor camino a seguir.

Al igual que estos jugadores con lesiones en la corteza prefrontal, cuando estamos deprimidos sabemos cognitivamente que evitar a los amigos y a los familiares no nos ayuda en nada, pero no *sentimos* que la evitación sea mala. Así que seguimos una y otra vez las mismas pautas de conducta y reforzamos el bucle depresivo.

Además, la liberación de dopamina envía a los receptores cerebrales el mensaje «¡Qué bien se siente!, ¡vamos por más!». Y vamos por más. Cuando la CPF no está activada y un neurotransmisor alimenta la motivación para ir a buscar la bolsa de papas fritas, las drogas, el alcohol, el sexo o la ropa, es prácticamente imposible decir que no.

No pierdas la esperanza. Podemos entrenar al cerebro para que abandones los malos hábitos.

Obviamente, no es tarea fácil. Si lo fuera, la mayoría de nosotros ya lo hubiera hecho desde hace mucho tiempo. La depresión afecta a las regiones cerebrales responsables del aprendizaje, la memoria y el control de impulsos. La dopamina media la motivación inconsciente y envía la señal de «Esto se siente bien». En ausencia de aprendizaje, memoria y control de impulsos, la conducta se activa automáticamente y acelera el bucle depresivo. Creer que podemos decir que no, sin más, a los hábitos no saludables es un pensamiento mágico. Con conciencia, puedes dejarlos atrás.

Si fuera fácil cambiar de hábitos, la mayoría de nosotros ya lo hubiera hecho desde hace mucho tiempo.

Una fórmula que funciona

Abandonar los malos hábitos nos ayuda a alejarnos del bucle de la depresión. Aunque suena complicado, en realidad es más fácil de lo que te imaginas. Se trata de aplicar una estrategia que funciona: conocer los estímulos depresivos personales, identificar la rutina, saber qué recompensa intenta conseguir el hábito, colocarnos en el espacio entre el estímulo y la respuesta, y cambiar la rutina por algo más saludable y que nos permita alcanzar la misma recompensa. Al igual que con el resto de los hábitos, la práctica y la repetición nos llevará a automatizarlo.

La historia de Charles Duhigg, un articulista de *The New York Times* que tenía un grave problema con las galletas de chocolate, es un buen ejemplo de esta estrategia en acción.¹² Duhigg comía galletas de chocolate todas las tardes y quería dejar de hacerlo. Lo había intentado en múltiples ocasiones, pero ninguna de sus resoluciones para eliminar las galletas había funcionado. Así que decidió analizar la costumbre de comerlas para ver si encontraba el modo de ponerle fin.

Investigó sobre el tema y descubrió que todos los hábitos siguen a un estímulo: una especie de palanca que los activa. En el caso de Duhigg y las galletas de chocolate, el estímulo era «la hora del día» (entre las tres y las tres y media de la tarde). Llegada esa hora, iniciaba una rutina que empezaba por levantarse de la silla, caminar hacia el elevador, subir al piso catorce, comprar una galleta y comérsela mientras hablaba con los compañeros.

Al reflexionar detenidamente el ritual, llegó a la conclusión de que, hacia media tarde, su cerebro necesitaba una recompensa. Como tenía que descubrir de qué se trataba si quería cambiar el hábito, decidió llevar a cabo un experimento. Cada tarde, cuando sentía el deseo de ir a buscar la galleta de chocolate, probaba una conducta alternativa: dar una vuelta a la manzana, ir a la cafetería para comprar un caramelo y comérselo en la oficina o charlar con los compañeros, sin más.

Duhigg descubrió que la verdadera recompensa era charlar con los compañeros. Así, supo que podía olvidarse de la galleta y sentir la misma satisfacción con tan sólo pasar tiempo con sus amigos. Así adelgazó cuatro kilos. Y luego escribió su exitoso *El poder de los hábitos: por qué hacemos lo que hacemos en la vida y en la empresa*.

Reflexiona unos instantes sobre el hábito que deseas cambiar.

La historia de Duhigg nos presenta un experimento interesante con el que jugar, aunque no siempre resulta tan sencillo. Algunos hábitos conductuales están mucho más

enraizados. A veces, resulta más sensato no lanzarse de cabeza y empezar por visualizar el proceso, para que la mente se acostumbre.¹³ Aunque no lo creas, la visualización puede ser una herramienta muy efectiva a la hora de modificar hábitos, tal y como demostró un estudio de Harvard.

Hace unos años, un grupo de voluntarios se reunió en uno de los laboratorios de la Facultad de Medicina para practicar un ejercicio muy sencillo con un teclado de piano. El neurólogo Álvaro Pascual-Leone pidió a los participantes que tocaran lo mejor que pudieran durante una hora al día, cinco días a la semana. Al final de cada sesión, les hacían un escáner cerebral para medir los posibles cambios en el área motriz del cerebro que controla el movimiento de los dedos. Tal y como era de esperar, descubrieron que se expandía. Sin embargo, a Pascual-Leone le interesaba otra cosa.

A un segundo grupo se le enseñó el mismo ejercicio de piano, pero se le pidió que *imaginaran* que lo practicaban durante una hora al día, cinco días a la semana. Al final del experimento, los investigadores descubrieron que este grupo presentaba el mismo grado de expansión del área motriz del cerebro que quienes habían practicado de verdad. «La práctica mental dio lugar a una reorganización cerebral parecida», escribió Pascual-Leone. Del mismo modo que visualizarnos tocando el piano puede transformar nuestro cerebro, visualizarnos llevando a cabo cambios conductuales puede transformar las regiones cerebrales que median los hábitos. Es un punto de partida ideal para empezar a abandonar malos hábitos.

Visualízalo

Elige uno de los hábitos no saludables que identificaste como uno de los impulsores de tu bucle de depresión. Durante unos instantes, repasa mentalmente todo el proceso con tanta verosimilitud como te sea posible. ¿A qué hora sucede? ¿Dónde estás? ¿Con quién? Cuanto más real y más detallada sea la imagen, mejor.

Ahora, detente antes de iniciar mentalmente la rutina en cuestión. Desde ese espacio de conciencia, valora la posibilidad de hacer algo distinto. Si la rutina consiste en comer algo, imagina que llamas a alguien por teléfono, sales a pasear o meditas. Es posible que así descubras cuál es la necesidad real subyacente en ese momento. A medida que avances, controla tu grado de estrés. En una escala del uno al diez, ¿qué tan intenso es el impulso de poner en práctica el hábito no deseado? La idea es jugar con ello y ver qué

sientes. Cuando el estrés baje de siete y empieces a sentirte más cómodo en la visualización, puedes pasar a practicar en la vida real.

Una de mis alumnas tenía un problema de obesidad y se sentía totalmente impotente cuando pasaba por delante de una pastelería concreta de Los Ángeles. Cuando repasamos el proceso, se dio cuenta de que comer pasteles en aquella pastelería le proporcionaba consuelo y la sensación de ser amada. Ésa era su recompensa. Diseñamos otro ritual, que consistía en llevarse las manos al corazón o llamar a una amiga cuando necesitara amor o consuelo. Le pedí que cuantificara en una escala del uno al diez en qué medida se creía capaz de hacerlo. Respondió que sobre un dos. Tenía todos los motivos del mundo para creer que no podría hacerlo, porque, en el pasado, cada vez que pasaba frente a la pastelería, su corteza prefrontal se desactivaba. Era mucho más seguro pedirle que visualizara que pasaba frente al escaparate, para que pudiera tener la experiencia de éxito. Después de la visualización, le pregunté qué había sentido. «Cuando ví que me acercaba, noté que el corazón se me aceleraba. Entonces, me di lo que necesitaba: me llevé la mano al corazón, para tranquilizarme, y me seguí de largo de la pastelería. Ahora me siento más segura de poder hacerlo. Es casi como si ya lo hubiera hecho.» La convicción es el fármaco más potente que podemos tomar.

Mientras practicas, piensa que, de vez en cuando, tendrás días malos en los que el estrés podrá más que tú y, quizá, recaigas en los malos hábitos de siempre. Ésta es una de las frases que uso en mis sesiones de terapia: «Perdonar e invitar».¹⁴ En la medida de lo posible, perdónate lo pasado. Atender a las voces de la autocrítica no te ayuda en nada. Por el contrario, consume la energía que necesitas para avanzar. Ahora que estás en el presente, invítate a volver a ponerte en contacto con tu intención de llevar a cabo los cambios que quieres hacer. Esto te ayudará a sentir compasión hacia ti mismo, algo que exploraremos en los pasos siguientes.

A continuación, encontrarás los cinco pasos que te ayudarán a eliminar los malos hábitos:

1. Identifica los estímulos o los impulsores del mal hábito. El escritor Charles Duhigg determinó que el estímulo de su mal hábito era una hora concreta del día. El tuyo puede ser un lugar, una persona, una emoción, un recuerdo o un objeto.
2. Identifica la rutina y cámbiala por otra más saludable. Fíjate en cómo se despliega tu rutina. En el caso de Duhigg, consistía en ir a la cafetería, comprar una galleta y

charlar con sus compañeros. Busca opciones más saludables y experimenta con ellas, para ver si resultan satisfactorias.

3. Identifica qué recompensa buscas. Duhigg se dio cuenta de que quería interacción social y que eso era más importante que la galleta en sí. Experimenta para determinar qué quieren realmente tu mente y tu cuerpo.
4. Visualízate haciéndolo o ponlo por escrito mientras te sientas cómodo. Si de momento te resulta demasiado abrumador cambiar una rutina por otra, relájate y límitate a imaginarlo. Percibe cómo se activa tu cuerpo cuando no practicas el mal hábito y cómo te sientes cuando lo sustituyes por algo más saludable.
5. Experimenta con ello a lo largo del día, y perdónate e invítate cuando tropieces.

Una vez que empieces a cambiar de costumbre, está atento para ver si tienes más energía, si sonríes más o si te sientes menos ansioso y más vivo.

Todos podemos abandonar los malos hábitos. Se trata de entender en qué consiste el hábito y cómo funciona, y creer que puedes hacerlo. La convicción tiene un poder extraordinario. Un ejemplo. Cuando los investigadores estudian el efecto de un fármaco, lo comparan con un placebo, una sustancia inocua y sin efectos farmacológicos, para entender el impacto de las sustancias activas que usan. Por ejemplo, a los integrantes de uno de los grupos de estudio se les administra un fármaco nuevo para la depresión. A otros se les administra un comprimido sin agentes activos, el placebo. Nadie sabe si recibió el antidepresivo o el placebo. Los estudios de referencia son los *ensayos controlados aleatorizados*, donde se asigna aleatoriamente a los participantes a los distintos grupos y, así, se reduce significativamente el impacto que otras variables, como el género, la edad o la personalidad, puedan tener sobre los resultados. Cuando éstos demuestran que el placebo ha ejercido un impacto positivo, hablamos de *efecto placebo*. Y resulta que el efecto placebo en los ensayos controlados aleatorios con antidepresivos es bastante elevado: entre un 30 % y un 50 %, ¹⁵ lo que pone de manifiesto la potencia que tiene estar convencido de algo.

En mi experiencia, una de las mejores maneras de reforzar la convicción es compartir el proceso con otros (aunque el grupo sea de tan sólo dos personas). Antes de seguir avanzando, practica este proceso con tus malos hábitos. Intenta enganchar a un amigo que tenga uno similar al tuyo y apóyense mutuamente.

Imagina que tu vida es un aula y abórdala como un experimento, como si vieras tu propia vida con ojos nuevos. ¿Qué ves? Es probable que al principio te resulte

complicado, pero eso significa que estás enfrentándote a la resistencia que has ido acumulando con el tiempo. Cada vez que te enfrentas a ella, la erosionas un poco más, a la vez que programas conexiones nuevas para un cerebro más fuerte.

Cambiar los hábitos mentales y conductuales puede ser suficiente para transformar el bucle de la depresión, pero si queremos que el cambio sea duradero y descubrir así la felicidad, tenemos que cultivar antidepresivos naturales. Y eso es precisamente lo que estás a punto de hacer.

Es de esperar que, si en el camino hacia el cambio recaes en un mal hábito, tu mente empiece a oír voces de ineficacia y de autocrítica. La mejor estrategia es perdonarse el desliz. Es normal. Desde este espacio de conciencia, investiga y aprende de la distracción y, entonces, invítate a tomar la decisión de empezar de nuevo. Convierte el perdonar e invitar en un hábito, y empieza una y otra vez.

NOTAS:

* Punto extra.

Segunda parte

Los cinco antidepresivos naturales

PASO 3

Transformar el cerebro gracias al mindfulness

En 2012, mi esposa, Stephanie Goldstein, y yo creamos un programa al que llamamos CALH: Connecting Adolescents to Learning Mindfulness [Conectar a Adolescentes con el Aprendizaje del Mindfulness]. Se trata de un programa de ocho semanas de duración e inspirado en la reducción del estrés basada en el mindfulness (REBM) que acompaña a adolescentes y a jóvenes en un viaje que cultiva la presencia y la inteligencia emocional y social.

Al principio del programa, entregamos a todos los participantes una piedra con la palabra *respira* escrita en ella, junto a unas instrucciones muy sencillas: «Acuéstate en el suelo, colócate la piedra en la panza y observa cómo sube y baja mientras respiras. Cuando la mente empiece a vagar y a preocuparse por esto o por aquello, límitate a observar el pensamiento y, con suavidad, vuelve a concentrarte en la respiración». Los chicos se quedan con las piedras, que los ayudan a acordarse de estar presentes.

Andrew era uno de los participantes en el programa. Tenía catorce años y arrebatos de ira que le costaba controlar. Aunque al principio se mostró reticente a participar en el programa, al final decidió probar. Una noche, Andrew tuvo una discusión con sus padres, algo bastante frecuente. Tuvo la reacción habitual: tensión corporal, arrebatos de ira y mente inundada de pensamientos sobre que sus padres jamás lo escuchaban y jamás lo escucharían. Estaba atrapado en algo parecido al bucle de la depresión. Corrió a su dormitorio y dio un portazo, sin la menor intención de responder de un modo distinto a los cientos de veces en que escenas parecidas habían tenido lugar. Sin embargo, por el rabillo del ojo vio la piedra. Y la imagen abrió un espacio de conciencia. Decidió probar y ponérsela en el estómago. De este modo amplió el espacio entre el *estímulo* y la *respuesta*: el lugar en el que aguardan la elección, la perspectiva y la posibilidad. Al cabo de unos minutos, la mente y el cuerpo se habían calmado y un pensamiento nuevo había hecho su aparición: «Tengo que volver y explicarles por qué me enojé tanto. Quizá

podamos mejorar las cosas». Para sorpresa de sus padres, Andrew abandonó su habitación más tranquilo y con la mente más clara, además de orgulloso de sí mismo por haber sido capaz de salir de su reacción emocional habitual.

Y ¿si pudieras practicar para ser capaz, cada vez más, de darte cuenta de cuándo estás atrapado en el bucle y aplicar una técnica que te permita acceder a tus antidepresivos naturales? Sabes que puedes: gracias al mindfulness. En el paso 3 ahondaremos en qué es el mindfulness, además de en la neurociencia que lo sustenta y en cómo baja el volumen de los PNI en nuestra mente. También estudiaremos cómo aprender, como hizo Andrew, a ampliar el espacio entre el estímulo y la respuesta para poder empezar a ver las opciones que alimentan nuestros antidepresivos naturales.

A favor del mindfulness

Puedes pensar en el mindfulness como en el antidepresivo natural básico. La psicóloga social Ellen Langer lo describe como «un estado mental flexible en el que nos implicamos activamente en el presente, percibimos cosas nuevas y somos sensibles al contexto».¹ Ahora, los científicos saben que el mindfulness activa las regiones cerebrales más evolucionadas para que puedan controlar el disparo impulsivo de algunas de las estructuras más primitivas. El mindfulness es fundamental en un cerebro antidepresivo, porque nos abre los ojos a las opciones disponibles aquí y ahora, de modo que podamos recurrir al resto de los antidepresivos naturales que presentaremos después. El ejemplo de Andrew y la piedra ilustra a la perfección cómo funciona. Se hizo presente y fue más allá del pensamiento rígido del «es inútil intentarlo», por lo que pudo ver el valor de seguir hablando con sus padres. Ésa es la clave: queremos entrenar al cerebro para que pueda ir naturalmente más allá del pensamiento rígido, entrar en un estado mental más flexible y activar otros estados mentales más saludables que actúan como antidepresivos naturales.

En muchos aspectos, durante los pasos 1 y 2 ya has estado practicando mindfulness. El momento en que tomas conciencia del bucle depresivo es un momento de mindfulness. Lo mismo puede decirse del instante en el que te das cuenta de que tienes la mente inundada de PNI y de aquel en que decides dar nombre al hábito conductual negativo que estás llevando a cabo.

Los beneficios del mindfulness son cuantificables. Durante los últimos treinta años, la

investigación ha demostrado que las personas que practican mindfulness: ²

- Son más flexibles en sus procesos de toma de decisiones.
- Regulan mejor el cuerpo en momentos de estrés.
- Son más capaces de calmar la ansiedad cuando el pensamiento se desboca.
- Se concentran más, tanto en casa como en el trabajo.
- Sienten más empatía y compasión hacia sí mismas y hacia los demás.
- Se comunican con mayor eficacia.
- Son más conscientes de lo que es importante en la vida.

¿Cómo funciona el mindfulness?

Durante mis primeros años de universidad, sufrí insomnio. Era incapaz de conciliar el sueño. Si alguna vez te has visto privado de sueño durante un período de tiempo, sabrás lo fácil que es sentirse ansioso y deprimido en esa situación. Como acabamos de ver en el bucle de la depresión, el insomnio me llenaba la mente de PNI que me decían continuamente lo terrible y agotador que sería el día siguiente. Cuanto más me esforzaba en conciliar el sueño, más alerta estaba y peor me sentía. Hasta que no me hube familiarizado más con el mindfulness, no entendí cómo impedir que el insomnio ganara impulso.

Empecé a ser más consciente de cuándo la mente echaba a volar con pensamientos negativos que alimentaban el bucle. En esos momentos de conciencia, disponía de la flexibilidad necesaria para acceder a un punto de elección desde el que decidir qué hacer. Aunque no me ponía una piedra en la panza, al igual que Andrew me concentraba en el ritmo natural de la respiración, sin intentar respirar profundo ni controlarla. Me olvidé del objetivo de dormir y me concentré en el de aprender a estar presente con más frecuencia para detener el bucle. Al final, la experiencia me enseñó que el mero hecho de ser consciente y observar con curiosidad lo que sucedía en el momento presente permitía a mi cuerpo hacer lo que quería hacer: descansar.

Es posible que el mayor beneficio de todos fuera que mi confianza en que todo iba a estar bien aumentó. Empecé a trabajar con meditaciones concretas y descubrí que el mindfulness es un modo de vida. A medida que pasaba el tiempo, parecía surgir automáticamente en varias situaciones que iban más allá del trabajo con mis neurosis personales inducidas por el estrés. Ahora surge durante el trabajo con mis clientes y en la

relación con mi esposa y con mis hijos. Está conmigo cuando me doy cuenta de que lo mejor es guardar el celular y prestar atención a lo que sucede a mi alrededor. Me da un toque en el hombro cuando estoy en la tienda, para recordarme que la cajera es una persona, no sólo una trabajadora tras el mostrador. Es una persona con las mismas necesidades básicas que yo: sentirse entendida, cuidada y aceptada. Esa persona es «igual que yo», por lo que la miro a los ojos, sonrío y le doy las gracias. El mindfulness me ha salvado la vida de múltiples maneras.

La realidad es que el cerebro está programado para desconectarse y desvincularse de la vida cuando nos encontramos mal. Sin embargo, como hemos visto, la mayoría de las veces eso sólo sirve para alimentar el bucle de la depresión. Introducir mindfulness en la vida cotidiana significa empezar a practicar la conexión con la experiencia directa de lo que está aquí, aprender a confiar en nosotros mismos, y contar con la seguridad y la claridad necesarias para elegir una respuesta saludable momento a momento.

No se trata de resolver problemas (o estar frente a hacer)

Estamos programados para resolver problemas. Cuando surge un problema queremos *hacer* algo al respecto. Es lo que nos ha permitido evolucionar, inventar la rueda, fabricar las primeras herramientas, las sillas en que nos sentamos y las casas en que vivimos, además de aprender a leer y entender estas palabras. La resolución de problemas es esencial para la vida. Sin embargo, contrariamente a lo que cree el cerebro, la vida no es un problema que hay que resolver. La vida es una experiencia en evolución constante que hay que vivir.

La resolución de problemas nos hunde cada vez más en el bucle de la depresión.

En cuanto experimentamos una emoción incómoda, el cerebro la interpreta como una amenaza, por su potencial de desembocar en una depresión. Se supone que debemos sentirnos bien y, cuando no es así, aparece una discrepancia entre lo que es y lo que «debería ser». La mente piensa: «Algo está mal conmigo» y percibe un defecto, una deficiencia, una falta de valor. El cerebro lo interpreta como algo que hay que «arreglar» y usa la autocrítica para decirnos que algo está mal con nosotros, conjurar escenarios catastróficos futuros o prepararnos para todo tipo de desastres. Estas amenazas potenciales hacen que el cerebro permanezca alerta por si aparecen más indicios de recaída. La vocecilla de nuestra mente pregunta nerviosa: «¿Se ha ido ya? Y ¿ahora?», lo que no hace otra cosa más que añadir presión a un estado mental ya estresado. Cuanta

más atención presta el cerebro a la discrepancia, más la destaca en nuestras mentes y más refuerza la creencia de que «algo está mal» con nosotros.

Y esto nos lleva a hundirnos cada vez más en el bucle de la depresión, que lleva al cerebro a *hacer* algo más y a añadir más leña al fuego.

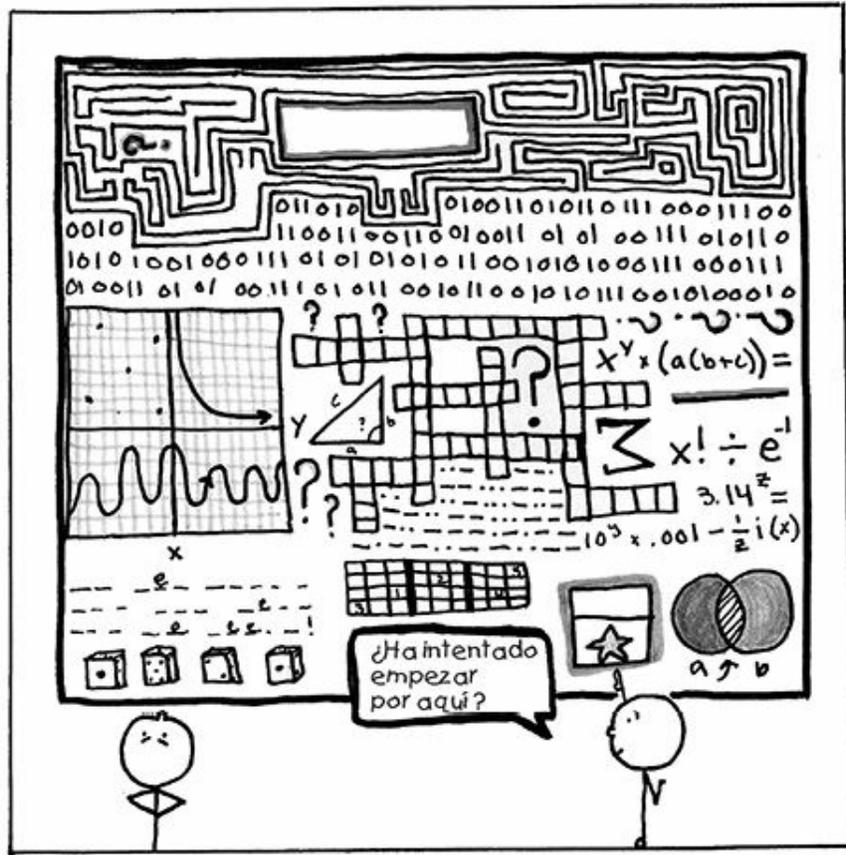
Sin embargo, ¿dónde estamos mientras hacemos todo esto? Donde no estamos es en el presente, que es precisamente donde tenemos que estar si queremos recuperar las riendas de nuestro cerebro, valorar las opciones de que disponemos y efectuar un cambio mediante el mindfulness.

El mindfulness equilibra los objetivos implícitos del cerebro y lo entrena para *estar* en lo que es, en lugar de *hacer* algo al respecto. Cuando usamos el mindfulness para aprender a estar con nuestras emociones, enviamos un mensaje interno que afirma que somos merecedores de atención, lo que cierra el ciclo de desmerecimiento y detiene el bucle depresivo.

Ahora, en este instante, puedes elegir dejar de *hacer* lo que estés haciendo (leer este libro, por ejemplo) durante treinta segundos, para practicar el *estar*. Sólo tienes que respirar y tomar conciencia de cómo estás. ¿La mente va a toda velocidad o está tranquila? ¿El cuerpo está tenso en algún punto o está totalmente relajado? ¿Te notas ansioso, aburrido, inquieto emocionado, cansado...?

Inhala, exhala. Estás aquí.

Contrariamente a lo que cree el cerebro, la vida no es un problema que hay que resolver. La vida es una experiencia en evolución constante que hay que vivir.



Aprender a estar en un minuto

Aprovecha la oportunidad para dejar de leer y empezar a trabajar con el mindfulness. Se trata de un ejercicio breve que puedes empezar a usar inmediatamente y que te ayudará a alejarte del bucle depresivo condicionado para entrar en un espacio de esperanza y de posibilidad.

Aprender a estar es un ejercicio de un minuto que puedes llevar a cabo en cualquier lugar y en cualquier momento, y que te servirá para calibrar tu estado de ánimo. En la medida de lo posible, vélo como un experimento. Las primeras veces, practícalo en momentos en que te encuentras relativamente bien y observa qué notas. Al igual que sucede con todos los hábitos, cuanto más lo integres en tu vida cotidiana, más arraigado quedará en tu memoria a corto plazo y más fácil te será acceder a él en los momentos complicados.

Nota: primero, ve si puedes dejar a un lado los juicios sobre si el ejercicio te será útil

o no. Prácticalo con el único objetivo de ser consciente de la experiencia.

- *Respirar*. Respira profundo unas cuantas veces. Nota el paso del aire mientras inhalas y exhalas. Quizá te ayude pensar en las palabras *inhala* y *exhala* para acompañar el movimiento. Este paso te sacará del piloto automático y te calmará la mente.
- *Expandir*. Este proceso consiste en expandir la atención hacia todo el cuerpo y en percibir el cuerpo como está. Por ejemplo, puedes empezar fijándote en tu postura corporal. Entonces, puedes mostrar curiosidad por las sensaciones corporales. Imagina que esta fuera la primera vez que sientes tu cuerpo. Quizá notes calor, frío, dolor, picor, tensión, contracturas, pesadez, ligereza... o toda una serie de sensaciones combinadas. Puede que haya áreas en las que no percibas sensación alguna. Mientras llevas a cabo esta exploración, toma conciencia de cómo se expresan las emociones en el cuerpo. Quizá descubras que el rostro relajado es una expresión de calma. También puedes detectar emociones dolorosas, por ejemplo, en forma de tensión en el pecho o en los hombros. Si hay dolor físico, ve qué sucede si muestras curiosidad por la sensación y permites que se presente tal y como es. Si el dolor es demasiado intenso, utilízalo como un punto de elección para tomar conciencia de qué es importante o qué necesitas en ese preciso momento. Quizá necesites incorporarte, moverte y hacer girar los hombros. La toma de conciencia es el trampolín que nos permite conectar con lo que importa.

¡Ya está! Quizá pienses que es demasiado sencillo como para ejercer el menor impacto, pero, de nuevo, haz a un lado los juicios y permite que la experiencia sea su maestra.

Practica estar, respirar y expandirte en el cuerpo en minimomentos a lo largo del día, para entrenar al cerebro a ubicarse en ese espacio de conciencia y de elección que te conducirá a una vida más equilibrada y consciente.

También puedes pegar notas a tu alrededor con la palabra *estar* para que te ayuden a recordar que debes practicar el *estar*, sin más. Del mismo modo que las señales de tráfico nos recuerdan que debemos frenar o estar atentos al paso de escolares, las notas en casa o en la oficina pueden recordarnos cómo queremos estar. O, quizá, puedes añadir un recordatorio a tu agenda digital, para que te avise un par de veces al día. O puede que la mejor manera de acordarse sea compartir la idea con un amigo y recordársela mutuamente de vez en cuando.

Los beneficios son extraordinarios. Y sólo necesitas intención y práctica.

Desplazar el cerebro hacia el mindfulness

La mayoría del tiempo estamos en piloto automático y el cerebro toma decisiones automáticas. Recurre a nuestra historia personal, al estado de ánimo y al entorno para ofrecer la respuesta más adaptativa. Sin embargo, si lo que deseamos es cultivar un cerebro antidepresivo (y, por ejemplo, ser más conscientes), podemos aplicar algunos cambios sencillos que nos permitan transformar los estímulos ambientales, de modo que nos ayuden a alcanzar el éxito.

Uno de estos cambios consiste en ampliar el uso de notas que acabo de recomendarte.

(Recuerda que todo el tiempo que inviertes en leer este libro es una oportunidad para ampliar tu conciencia. ¿Escuchas alguna voz crítica en este mismo momento? Por ejemplo: «¿Frasecitas? ¿Estás bromeando? ¿Cómo me va a ayudar eso?» o «¿Qué es esto? ¿Afirmaciones? No funcionan nunca». O: «No sé ni por qué sigo leyendo. Ya he probado estas cosas antes». Si escuchas alguna voz de este tipo, no te preocupes. Es normal. Detente un momento para tomar conciencia del juicio automático, respira para anclarte en el aquí y ahora y, entonces, sigue leyendo tranquilamente y pasa al párrafo siguiente.)

Personalmente, uso de forma constante frases cortas como ésa, porque me ayudan a estar más presente, anclado y consciente en mi vida cotidiana. Llevo años enseñando esta práctica a pacientes, profesionales de la salud, empresarios, psicólogos y alumnos, para ayudarlos a calmar mentes estresadas y a estar más presentes en la vida cotidiana.

Te sugiero que leas los ejemplos que encontrarás a continuación y que elabores tus propias notas personales, tanto en el trabajo como en casa, como recordatorios. Así, entrarás automáticamente en más momentos conscientes a lo largo de la jornada.

FRASES CORTAS

- Da tres pasos mientras inhalas y piensa: «Inhalo, estoy aquí»; entonces, mientras das otros tres pasos, repite: «Exhalo, estoy vivo». Más adelante, puedes acortarlo y pensar «aquí» mientras inhalas y «vivo» mientras exhalas.
- Si estás en la calle, puedes practicar con «inhalo, veo los colores que me rodean; exhalo, sonrío». Más adelante, puedes acortarlo a «inhalo, colores; exhalo, sonrío». Aunque no tengas ganas de sonreír, la ciencia ha demostrado que el mero hecho de hacer una media sonrisa ayuda a relajar la tensión facial, a recuperarse antes del estrés y a mejorar el estado de ánimo.
- «Inhalo, llegué; exhalo, estoy en casa.» Esta frase es del monje budista vietnamita y escritor Thich Nhat Hanh.³ Puedes abreviarlo a «inhalo, llegué; exhalo, casa». ¿Alguna vez te has apresurado a volver a casa para relajarte? No tiene sentido y no ayuda en nada a calmar el sistema nervioso. En ocasiones, recordar

que ya llegamos al momento presente y que *estamos* en casa puede ayudar a calmar una mente ansiosa. Entonces, podemos frenar y llegar a casa unos minutos más tarde, pero más tranquilos y relajados.

- «Inhalo, me lavo las manos; exhalo, les doy las gracias a mis manos.» Acórtalo a «inhalo, lavo; exhalo, doy las gracias». Esta práctica no sólo demuestra gratitud hacia uno de los héroes olvidados del cuerpo, las manos, sino que reforzamos la idea de ser conscientes de todo lo que hacen a lo largo del día y de tenerlas más presentes. Cultivar el aprecio y la gratitud nos ayuda a encontrarnos bien.

Éstos no han sido más que algunos ejemplos y, cuando los tengas interiorizados, puedes redactar otros más personalizados. Puedes practicar mientras paseas o, sencillamente, mientras te sientas a respirar de forma consciente. Y lo más importante: no me creas a ciegas. Prueba tú mismo.

CÓMO FUNCIONA EL MINDFULNESS EN EL CEREBRO

La ciencia ha demostrado que la práctica continuada del mindfulness induce cambios reales en el cerebro.⁴ Por ejemplo, en un estudio, dos grupos de voluntarios vieron dos fragmentos de 45 segundos extremadamente tristes de *La fuerza del cariño* y *Campeón* (probablemente dos de las películas más lacrimógenas de la historia del cine).⁵ Las RMf mostraron que el grupo que había practicado mindfulness durante ocho semanas mostraba un descenso de la actividad en el área cerebral que media la cavilación negativa y un aumento de la actividad en otras áreas dedicadas a la conciencia. Este mismo grupo también obtuvo puntuaciones más bajas en cuestionarios que medían la depresión. Otros estudios han demostrado la capacidad del mindfulness para reducir la actividad cerebral en regiones que se activan cuando sentimos dolor y para aumentarla en regiones que se activan cuando estamos contentos. Esta actividad neurológica es la contraria a la que presentan los cerebros deprimidos.

Practicar mindfulness puede entrenar a nuestros cerebros para que adquieran un piloto automático nuevo. En lugar de caer automáticamente en el hábito de cavilar sobre el pasado o de anticipar el futuro que activa el bucle de la depresión, el mindfulness concentra nuestra atención en el momento presente. Cuando lo practicamos, establecemos conexiones neuronales que equilibran el cerebro de tal modo que se convierten en antidepresivos naturales.

Si ves que no te funciona, déjalo. Pero inténtalo de verdad. Presta atención a cómo te sientes física, emocional y mentalmente antes de practicar, y otra vez cuando hayas hecho unas cuantas respiraciones.

Sube el volumen de la fortaleza emocional

El mindfulness también influye sobre la actividad cerebral que nos hace fuertes ante las dificultades. En un estudio de 2003, Richie Davidson, director del Laboratorio de Neurociencia Emocional de la Universidad de Wisconsin-Madison, colaboró con Jon Kabat-Zinn, escritor y fundador del método de reducción del estrés basado en el mindfulness (MBSR), para proporcionar entrenamiento en mindfulness a los estresados trabajadores de una empresa de biotecnología.⁶ Antes de empezar con el entrenamiento, les hicieron un electroencefalograma (EEG) para analizar las ondas cerebrales y les pusieron una vacuna de la gripe para determinar si sus sistemas inmunitarios cambiaban o no.

Tras dos meses de aprendizaje y de aplicación de varias prácticas de mindfulness en su vida cotidiana, el estudio concluyó que los sujetos que habían completado el entrenamiento en mindfulness presentaban una reducción de las emociones negativas y un aumento de las positivas. Cuatro meses después, los EEG revelaron un aumento significativo de la actividad en la corteza prefrontal izquierda. Cuanta mayor era la actividad en esta parte del cerebro, más emociones positivas referían los participantes. Esto sugiere que existe un paralelismo entre la actividad prefrontal izquierda y el bienestar. El estudio también concluyó que el grupo de mindfulness respondió mejor a la vacuna, lo que sugiere que la práctica fomenta un sistema inmunitario más fuerte.

Y ¿qué tiene esto que ver con la depresión?

Si te sientes bien y, mientras paseas por la calle, alguien te mira mal, es muy probable que ni siquiera te des cuenta o que pienses: «¿Qué le pasa a ése?». Si, por el contrario, te sintieras mal y sucediera lo mismo, es muy probable que te culparas y te preguntaras: «¿Qué me pasa?». Sucedió exactamente lo mismo, pero cuando vives en la corteza prefrontal derecha de las emociones negativas, los PNI están inquietos, preparados para salir desbocados.⁷ El bucle depresivo necesita historias negativas para mantenerse en movimiento. Si el mindfulness facilita el desplazamiento hacia la izquierda, aumentan las probabilidades de que mantengamos una actitud positiva, lo que a su vez aumenta las

probabilidades de una mayor fortaleza emocional.

Sabemos que las neuronas que disparan juntas se conectan juntas. Por lo tanto, queremos que las neuronas de la corteza prefrontal izquierda se disparen juntas, para facilitar que se conviertan en una respuesta más automática. Cuando se trata de liberarnos de las voces negativas condicionadas internas y de abrir las puertas a los antidepresivos naturales, el mindfulness es el ingrediente fundamental.

Baja el volumen del dolor emocional

Del mismo modo que podemos aprender a influir en la actividad cerebral que sube el volumen de la fortaleza emocional, podemos bajar el de la percepción del dolor emocional. El modo en que el cerebro reacciona ante el dolor determina si el bucle depresivo se detiene o se acelera. Si entrenamos al cerebro para que perciba el dolor emocional con menos malestar y menos intensidad, podemos cambiar la intensidad con que se dispara la amígdala (también conocida como «circuito del miedo»). Esto, a su vez, transforma la frecuencia y la intensidad de los PNI y, por lo tanto, reduce la energía del bucle depresivo.

En 2012, el doctor Fadel Zeiden, un investigador de posgrado en la Facultad de Medicina de la Universidad Wake Forest de Winston-Salem (Carolina del Norte), se preguntó si sería posible dar cursos acelerados de mindfulness para que las personas aprendieran a modular el dolor físico.⁸ En el estudio participaron quince hombres y mujeres que habían sufrido quemaduras leves. Les pidió que evaluaran un estímulo de 50 °C en el muslo mientras medía su actividad cerebral con una RMf. Después, se les pidió que meditaran veinte minutos al día durante sólo cuatro días. Cuando regresaron al laboratorio y repitieron la prueba del calor, vio una reducción en la activación cerebral asociada al dolor. Los participantes también informaron de que el mismo estímulo de 50 °C era un 57 % menos doloroso y un 40 % menos intenso que el que habían recibido tan sólo cuatro días antes.

¿Cómo es esto posible y qué tiene que ver con crear un cerebro más fuerte?

Cuando el cuerpo sufre una herida del tipo que sea, el flujo sanguíneo en la zona aumenta, porque los glóbulos blancos acuden para combatir a los posibles cuerpos extraños. Es el proceso inflamatorio necesario en cualquier proceso de curación. Es posible que lo hayas experimentado si alguna vez te has cortado o te has torcido un

tobillo. Sin embargo, ahora la ciencia está demostrando que el estrés crónico modifica la actividad genética de las células inmunitarias, de modo que combaten una herida que en realidad no existe. Esto genera una inflamación innecesaria y asociada a todo tipo de trastornos, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer o la depresión. La buena noticia es que, independientemente de cuál sea nuestra predisposición genética al dolor emocional, podemos aprender a modularlo. Un estudio que se llevó a cabo en el laboratorio de Richie Davidson estudió los efectos de un solo día de práctica intensiva de mindfulness.⁹ Se comparó a un grupo que meditó con otro grupo de control que participó en actividades tranquilas, pero ajenas a la meditación. El primer grupo presentó niveles reducidos de los genes proinflamatorios, niveles que también se asociaron a una mayor resistencia física en una situación estresante. Se trata de un ejemplo directo de cómo podemos usar la mente para transformar la biología inflamatoria de la depresión.

DOLOR Y MINDFULNESS

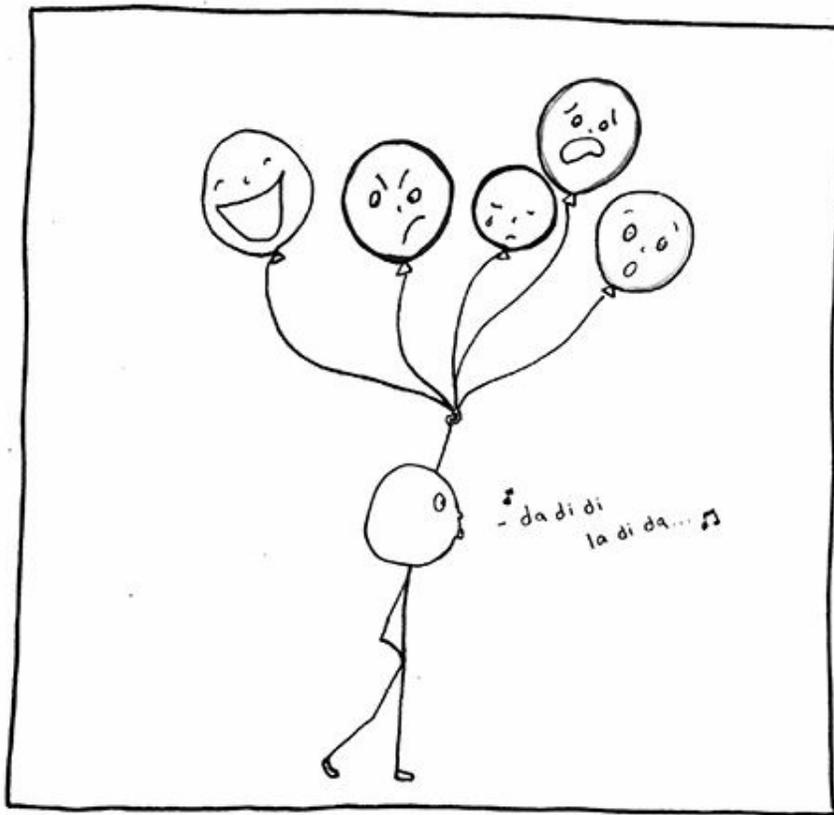
Si detectas dolor, ya sea físico o emocional, observa qué sucede cuando llevas una mente de aprendiz a la sensación física. Durante unos instantes, fíjate en la sensación como si fuera la primera vez. Ubícala con precisión en el cuerpo, evalúa su intensidad y determina los contornos. ¿Te viene algún color a la mente? ¿Qué sucede cuando pones una mano sobre la zona que te duele? Piensa: «Inhalo, me abro a lo que hay aquí; exhalo, le permito estar». Si abordamos el miedo desde el mindfulness, bajamos el volumen de las voces que reaccionan excesivamente ante él, envían una respuesta inflamatoria y exacerban el malestar. Desde este estado de conciencia, entendemos que se trata de algo temporal y podemos abrirnos a una elección más clara sobre qué nos conviene más en este momento.

Piensa en cómo sería la vida dentro de unos días, semanas o meses si la percepción de ese dolor emocional fuera mucho menos intensa y desagradable. De nuevo, cuando minimizamos la amenaza, la amígdala no se activa tanto y las probabilidades de caer en el ciclo depresivo se reducen. En los capítulos que siguen, aprenderás a entrenar el cerebro no sólo para modular el dolor, sino para transformarlo en un estímulo que active un antidepresivo curativo natural.

La investigación sugiere que todos podemos entrenar al cerebro para dejar de cavilar; bajar el volumen del miedo y ser menos reactivos ante sobresaltos o, incluso, experiencias dolorosas, como los pensamientos negativos y las emociones difíciles.

Desarrollar la inteligencia emocional

Una de las maneras más sencillas y menos amenazadoras de llevar el mindfulness a las emociones es dedicar tiempo a descubrir cómo las experimentamos. La realidad es que, mientras crecíamos, la mayoría de nosotros no aprendió sobre las emociones, por lo que es muy posible que no las reconozcamos o que no las entendamos muy bien. Sin embargo, recuerda: si puedes nombrarlo, puedes domarlo. Si dirigimos una atención consciente a las emociones cuando aparecen, desplazamos hacia la izquierda la actividad cerebral, bajamos el volumen de los PNI, alteramos el bucle de la depresión y generamos aceptación, libertad y conexión, elementos claves para descubrir la felicidad.



Estoy aprendiendo a tomarme las emociones a la ligera.

Tienes la oportunidad de desarrollar tu inteligencia emocional ahora mismo. A continuación encontrarás algunas categorías de emociones y de sentimientos asociados a ellas. Fíjate en cada emoción e intenta asociarla a una sensación corporal. Por ejemplo, en mi caso, el miedo aparece en forma de opresión y punzadas en el pecho, mientras que la tristeza se manifiesta como un peso en la cara y en el pecho. Cuando estoy feliz, siento los pies ligeros y la espalda, el rostro y el pecho abiertos. Tu experiencia puede ser parecida o muy distinta. Por sí solo, este ejercicio ya prepara al cerebro para alejarse de los PNI y de las sensaciones asociadas.

Reflexiona sobre las emociones siguientes y enumera mentalmente o por escrito las sensaciones corporales que experimentas cuando aparecen.

Miedo: aprensión, ansiedad, malestar, irritabilidad, nerviosismo, zozobra, contracción, pánico, tensión, incomodidad, preocupación, espanto, sentirse abrumado.



Confusión: desconcierto, incertidumbre, perplejidad, extrañeza, turbación, desorientación, caos, ofuscación, falta de conciencia.



Ira: exasperación, agitación, irritación, destrucción, asco, envidia, frustración, disgusto, mal humor, enfado.



Tristeza: aislamiento, angustia, desaliento, decepción, melancolía, dolor, impotencia, inseguridad, soledad, pesadumbre, infelicidad, rechazo.



Vergüenza: culpa, bochorno, humillación, reparo, arrepentimiento, deshonra, sofoco.



Amor: afecto, excitación, atracción, cariño, compasión, deseo, apego, enamoramiento, amabilidad, ternura, anhelo, calidez, simpatía, sentimentalidad.



Alegría: diversión, felicidad, motivación, júbilo, disfrute, entusiasmo, emoción, euforia, esperanza, optimismo, placer, satisfacción.



Curar el dolor emocional

Hace años, cuando vivía en Mountain View (California), durante mis estudios de posgrado, solía dar paseos semanales por Shoreline Park. Un día, justo antes de salir a pasear, me comunicaron el fallecimiento de alguien muy cercano. Sentí que la tristeza y el dolor me embargaban. La potencia de estas emociones me dejó sin energía, así que decidí sentarme junto a un lago. La tristeza se hacía oír cada vez con más fuerza en mi interior, era como si se tratara de un niño que gritaba para llamar mi atención.

El mindfulness ya se había convertido en un hábito cotidiano y recordé que no era necesario que me resistiera a la emoción: podía elegir prestarle una atención bondadosa y permitir su presencia. La percibía como una pesadez en el rostro y en el pecho, y me di cuenta de que tenía cierta profundidad y amplitud. Me vino a la mente la imagen de un nubarrón negro, justo ahí, en mi cuerpo. También me vino la imagen de un niño que lloraba la pérdida de su familia tras el divorcio de sus padres. El niño era yo. ¿Qué necesitaba ese niño? Me llevé la mano al corazón, para aceptar la tristeza que sentía y ponerme en contacto con ella, como si abrazara al niño que veía. Mientras estaba presente con la emoción y mantenía la mano en el pecho, los nubarrones empezaron a despejarse y sentí que me envolvía el cariño hacia mí mismo. La alquimia que surgió de la unión del cariño y la tristeza hizo que esta última se dulcificara. En ese momento, sentí paz. Ahora lo considero un momento «eureka» de claridad, que expliqué más ampliamente en mi libro anterior, *The Now Effect*.¹⁰

Toda experiencia depresiva abre la posibilidad de que quedemos aplastados por su severidad. Sin embargo, el mindfulness aporta una lente nueva desde la cual observar los acontecimientos más oscuros de la vida y que nos da la oportunidad de curarnos y de crecer. En su libro *Cómo lograr el milagro de vivir despierto*,¹¹ Thich Nhat Hanh dice:

La tristeza, la ansiedad, el odio o la pasión revelan su verdadera naturaleza bajo la mirada de la concentración y de la meditación. Esa revelación lleva de forma natural a la curación y a la emancipación. Podemos usar la tristeza u otro sentimiento que haya sido causa de dolor como un medio para librarnos del tormento y del sufrimiento. Lo llamamos quitar una espina con otra. Debémos tratar la ansiedad, el dolor, el odio y la pasión con amabilidad y con respeto, y no resistirnos a ellos, sino, por el contrario, vivir con ellos, hacer las paces y penetrar en su naturaleza a través de la meditación sobre la interdependencia.

Todos tenemos espinas emocionales que intentamos evitar en la vida. Tomamos decisiones estratégicas para evitarlas, las metemos en cajas y nos aseguramos de mantenerlas bien alejadas de nosotros. Sin embargo, es imposible retirar una espina sin acercarnos a ella. La soledad es una espina que muchos de nosotros tenemos clavada y

organizamos cuidadosamente nuestras vidas para evitar sentirla, sólo para darnos cuenta de que nos invade cuando la otra persona no está o cuando la relación termina. En otras ocasiones, nos aseguramos de ocupar nuestro tiempo y estamos siempre en el teléfono, comprobamos compulsivamente las redes sociales o llenamos nuestro espacio a solas con cualquier otra distracción. Mientras, experimentamos en nuestras propias carnes el dicho: «A mayor resistencia, mayor persistencia».

La única manera de retirar definitivamente la espina que impulsa el bucle de la depresión es dar un giro de ciento ochenta grados y acercarnos a ella con curiosidad, en lugar de evitarla. En una de mis clases, dirijo una meditación en la que los alumnos toman conciencia del dolor emocional que pueden estar experimentando y ven qué sucede cuando «inhalan y se abren a la emoción, y exhalan y la dejan ser». Una vez, cuando acabamos, una alumna comentó que le había parecido una práctica muy agradable. Le pedí que se explicara un poco más. Dijo que, a pesar de que había experimentado muchas emociones y que varias de ellas habían sido desagradables, había sentido que había mucho espacio en el que podían ocurrir. A diferencia de otras ocasiones en las que se hubiera resistido o hubiera quedado atrapada por las emociones negativas, el mindfulness le había permitido librarse de ellas. Y había sido una experiencia muy grata.

Tú no eres la tristeza que hay en tu interior. La tristeza es una emoción pasajera que revela su naturaleza efímera si la colocamos bajo el foco de la conciencia. Tomar conciencia nos brinda una oportunidad que puede parecer un milagro: librarnos de sus garras y experimentar una libertad cuya misma existencia desconocíamos. En esto consiste usar una espina para quitarse una espina.

Inevitablemente, incluso nuestras partes más oscuras quieren sentirse comprendidas y cuidadas. En presencia del mindfulness, surge una especie de crecimiento postraumático. Experimentamos un elemento esencial para curarnos de la depresión y que te presentaré en el paso 4: la compasión hacia uno mismo.

Dedicamos mucho esfuerzo a protegernos de nuestras espinas emocionales o a evitarlas por completo. Con esto, únicamente conseguimos que se claven más. Sólo podemos averiguar cómo retirarlas si nos acercamos a ellas y curamos la herida que han abierto. Es lo que llamamos quitar una espina con otra.



PASO 4

Cultivar la compasión hacia uno mismo y sus maravillosos efectos secundarios

Claudia siempre había sido una apasionada de los zapatos. Comprarlos y ponérselos le proporcionaba una alegría inmensa. Para Claudia, los zapatos eran una forma de arte, hasta el punto de que tenía un par exclusivo dentro de su caja y expuesto en un anaquel. No se los había puesto nunca. Entonces, a los treinta y ocho años de edad, sufrió la mayor tragedia de su vida, una tragedia que lo cambiaría todo. Un desgraciado accidente de tráfico con un conductor ebrio la dejó inválida permanentemente, con una pierna más corta que otra. Aunque la llevaron enseguida al hospital, la gravedad de sus heridas hizo que los médicos no pudieran tomar muchas medidas inmediatas. Cuando al fin se hubo recuperado de la infección, se había acumulado demasiado tejido cicatrizal y ya no pudo someterse a la cirugía reconstructiva que había esperado. La inundó una marea de dolor, incredulidad, tristeza, pena e ira. El médico le comunicó que jamás podría volver a ponerse sus zapatos y esta última pérdida fue el colofón del trauma.

Años después, vino a verme y me dijo: «Ya hace tiempo que sufrí el accidente y aún no puedo mirarme el tobillo destrozado. Cuando pienso en ello, siento que me invaden la ansiedad y la ira, y no puedo quitarme los pensamientos negativos de la cabeza. ¿Qué me pasa?».

Le pedí que dejara a un lado sus pensamientos por unos instantes y que intentara ubicar la ansiedad y la ira en su cuerpo. «La ansiedad es como un pozo en el estómago y la ira está en mis puños cerrados», dijo. Le sugerí que concentrara la atención en esas áreas del cuerpo y, entonces, le pregunté qué sucedería si, sencillamente, aceptara notarlas así. Tras unos momentos, respondió que parecía que la ansiedad y la ira se transformaban en tristeza. Entonces, le pedí que siguiera presente en la emoción, pero que se pusiera la mano en el pecho y visualizara el accidente. Mientras lo hacía, le di otra instrucción: «Ahora, repite para ti frases llenas de amor como “que pueda librarme de

este sufrimiento”, “que pueda estar sana de cuerpo y de mente”, “que pueda sentirme a salvo y protegida” o “que pueda estar en paz”».

Unos minutos después, abrió los ojos, llenos de lágrimas, y se miró el tobillo por primera vez desde hacía años.

«¿Qué sientes?», le pregunté.

Sin retirar la mano del pecho, contestó: «Lo que me sucedió fue terrible. Creo que esta ha sido la primera vez que he sentido algo sobre lo que llevo leyendo desde hace mucho. Es la primera vez desde el accidente que siento compasión hacia mí misma».

Fue un momento crucial.

«Dime, Claudia, ¿cómo serían los días, las semanas y los meses que vienen si experimentarás esa autocompasión más a menudo?»

Me miró y, con los ojos llenos de lágrimas y los labios temblorosos, contestó: «Creo que pensaría que todo saldrá bien».

Y así fue como Claudia encontró el filón de oro que experimentamos como compasión hacia nosotros mismos. Y es una ilustración importante de cómo la compasión hacia uno mismo puede ayudarnos a librarnos de la depresión.

La autocompasión consiste en la experiencia de reconocer el dolor y, entonces, acompañarnos a nosotros mismos mientras lo sentimos. No sólo tiene el poder de transformar por completo la experiencia emocional, sino que también puede cambiar la actividad cerebral ¹ para propulsar la capacidad de interrumpir el bucle de la depresión.² Es un elemento clave para descubrir la felicidad real.

El poder de la negatividad

La compasión hacia uno mismo no es algo que suceda de forma natural y es así por un motivo evolutivo: el cerebro está programado para engancharse como el velcro³ a las voces negativas y para repeler como el teflón las positivas. Piensa en nuestros antepasados, que vivían a la intemperie y que dependían de la caza y de la recolección para sobrevivir. Los que se sentaban en círculo o a solas para maravillarse ante la belleza de los brotes de hierba y no prestaban toda la atención de la que eran capaces a su entorno no duraban mucho. Los que estaban alerta y concentrados en los posibles peligros que los acechaban sobrevivían. Nuestros cerebros se han ido refinando y esculpiendo para estar alerta, y detectar los peligros y las posibilidades negativas de la

vida para protegernos. Ésta es la base de lo que los investigadores llaman *sesgo negativo automático*.

¿Este sesgo negativo tiene base neurobiológica? Ésta es la pregunta que John Cacioppo quiso responder mientras formaba parte del Departamento de Psicología de la Universidad estatal de Ohio.⁴ En 1998 publicó un estudio en el que, junto a su equipo, había colocado electrodos de EEG en el cráneo de treinta y tres participantes, con el objetivo de medir la actividad eléctrica de sus cerebros. Mientras permanecían sentados en cómodas butacas reclinables, iban mirando las imágenes que aparecían en la pantalla de una computadora. Una de ellas debía suscitar emociones positivas (un Ferrari o una persona sonriendo), mientras que la otra debía suscitar emociones negativas (una cara amoratada o un gato muerto) y la tercera debía ser neutra (un plato limpio o una secadora de pelo). Se pidió a los participantes que, después de ver cada imagen, presionaran un botón en el teclado para indicar si experimentaban la imagen como algo positivo, negativo o neutro. Los escáneres cerebrales revelaron que cuando las personas miraban imágenes positivas o neutras, el cerebro mostraba cierta actividad eléctrica. Cuando se exponían a imágenes negativas, el cerebro se activaba de verdad, lo que indica que responde con mucha más fuerza ante estímulos que percibimos como negativos que ante los positivos o los neutros.

Otros estudios han concluido que los acontecimientos negativos afectan *más* al cerebro que los positivos. La doctora Barbara Fredrickson, de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill, lleva años estudiando el crecimiento humano (lo bien que les va a las personas en la vida).⁵ En un estudio, pidió a distintas personas, a matrimonios y a equipos de negocios que respondieran a un «test de positividad». Según la doctora Fredrickson, la experiencia de crecer, o de «que las cosas vayan significativamente bien», se caracteriza por una proporción de eventos positivos-negativos de tres a uno. Esto significa que las personas que se sienten bien experimentan un mínimo de tres eventos positivos por cada evento negativo, lo que da una idea del poder que los acontecimientos negativos tienen en nuestra mente.

John Gottman, uno de los investigadores más importantes en el campo de las relaciones, ha concluido que la proporción es aún más desequilibrada.⁶ Ha desarrollado un sistema que predice con precisión y rapidez si una relación de pareja tiene futuro o no. Lleva años grabando en video interacciones entre parejas en su laboratorio. Cuando él y su equipo analizan las imágenes, registran tanto las discusiones como las interacciones positivas de la pareja. Ha concluido que las relaciones que presentan

números parecidos de interacciones positivas y negativas tienen muchas probabilidades de fracasar. Para tener éxito, la relación necesita cinco interacciones positivas por cada negativa.

Este efecto es aún mayor si hablamos de una persona deprimida. Cuando caemos en el bucle de la depresión, el cerebro se aferra a todo lo negativo que detecta en el exterior y, especialmente, en el interior, para corroborar que «algo no está bien conmigo»; esto enciende una espiral de vergüenza que refuerza el bucle depresivo. Por si eso no fuera suficiente, la investigación demuestra que las personas que han padecido una depresión en el pasado presentan niveles más bajos de la autocompasión que las ayudaría a ser más fuertes ante la autocrítica.

Sin embargo, al igual que Claudia, podemos aprender a transformar el sesgo negativo en un maestro extraordinario. Cuando aparecen emociones y pensamientos negativos, tenemos la oportunidad de aprender a mostrarnos compasión y abrirnos a la posibilidad de que «todo estará bien». Con la práctica, podemos entrenar al cerebro para que active por defecto la corteza prefrontal izquierda, reconocer que el sufrimiento (tanto el propio como el ajeno) es humano y adoptar una actitud de comprensión y cuidado. Inevitablemente, esto media nuestra percepción del sufrimiento personal y nos llena el corazón de sabiduría.

Al igual que hemos aprendido a caminar y a hablar, el cerebro puede aprender a responder automáticamente a las emociones difíciles, dando un giro de ciento ochenta grados hacia la compasión hacia nosotros mismos.

Tranquilo, todos somos imperfectos

Uno de los aspectos fundamentales para la autocompasión es el reconocimiento de que errar es humano. Esto es así para todos. Por desgracia, cuando estamos deprimidos, el sesgo negativo distorsiona la realidad y nos olvidamos de que la imperfección es una experiencia humana. En lugar de conectarnos, la experiencia de falibilidad nos lanza hacia la desconexión y el aislamiento. Cuando el bucle de la depresión nos atrapa, caemos en un círculo vicioso de desprecio hacia nosotros mismos que nos aísla. Sin embargo, esta

sensación de soledad es otra de las mentiras que nos cuenta la depresión.

Este extracto de un artículo publicado en el *New York Post* el 28 de noviembre de 1972 reproduce un texto que Albert Einstein escribió en 1950:⁷

El ser humano forma parte de un todo, al que llamamos «universo». Es una parte limitada en el tiempo y en el espacio. Se experimenta a sí mismo, a sus pensamientos y a sus emociones como si estuvieran separados del resto; es una especie de ilusión óptica de la conciencia. Esta ilusión óptica es como una prisión, porque nos limita a nuestros deseos personales y al afecto que sentimos por las pocas personas cercanas a nosotros. Debemos escapar de esa celda y ampliar nuestro círculo de compasión, para que incluya a todos los seres vivos y a la naturaleza en toda su belleza.

Entender que las dificultades que experimentamos son intrínsecas al ser humano no es una mera teoría: es ciencia probada. Kristin Neff, investigadora de la Universidad de Texas en Austin, lleva más de una década estudiando la compasión hacia uno mismo.⁸ Ha escrito un libro sobre el tema, *Sé amable contigo mismo: el arte de la compasión hacia uno mismo*, y esto es lo que dice al respecto: «Entender las experiencias personales como parte de la experiencia humana en lugar de como algo que separa y aísla» es un elemento esencial del estado mental curativo.

En una sesión, una clienta manifestó que sufría ataques de ansiedad recurrentes que ocultaba a su pareja, porque le daba vergüenza y temía que la dejara. Le pregunté si creía que, en ese mismo instante, era probable que hubiera más personas en el mundo que estuvieran sufriendo como consecuencia de la vergüenza asociada a la ansiedad y la depresión. Reflexionó durante unos instantes antes de responder: «Sí, estoy segura de que sí las hay». Entonces, seguí: «Cierra los ojos e imagina que estás en compañía de todas esas personas. ¿Qué desearías para ellas? ¿Qué desearías para ti misma?». Se detuvo y respiró profundo. Le pregunté qué le sucedía y respondió: «Nos he visto a todos tomados de la mano, en la playa. Nos comprendemos y nos deseamos los unos a los otros más tranquilidad, felicidad y seguridad». Entonces, una sonrisa le iluminó el rostro.

«Y ¿cómo te hace sentir?», le pregunté. «Muy bien», respondió.

Aprender a adoptar la postura de que ser imperfecto es ser humano nos permite relajarnos un poco ante la imperfección. Dejamos de percibir nuestros fallos como algo tan personal, y nos mostramos más comprensivos y atentos con nosotros mismos cuando pasamos por momentos difíciles. En esto consiste la compasión hacia uno mismo. Al final, llegamos a entender que la vulnerabilidad de nuestras imperfecciones es la puerta

que nos lleva a la autoaceptación, la autoestima y la curación.

Haz este experimento: piensa en todas las personas en el mundo que, en este momento, no pueden sentir compasión hacia sí mismas y están atrapadas en un bucle depresivo. Cierra los ojos e imagínatelas. Coloca una mano sobre el corazón y di con tanta sinceridad como te sea posible: «Que todos nos sintamos seguros, que todos nos sintamos sanos de cuerpo y mente, que todos nos sintamos libres del miedo y que todos nos aceptemos exactamente así como somos». Así te pondrás en contacto con ellos y vivirás la experiencia de la compasión hacia ti mismo.



CUESTIONARIO DE AUTOCOMPASIÓN⁹

Las siguientes preguntas te ayudarán a determinar cuán fuerte es tu músculo de la autocompasión. (Nota: no te preocupes si obtienes una puntuación baja; como cualquier otro músculo, puedes entrenarlo y reforzarlo.)

1. ¿Cuándo aparece tu crítico interno? ¿Cuando te miras en el espejo?, ¿cuando estás en una relación de pareja?, ¿en relación con tu papel de padre o de madre?, etc.
2. ¿Qué repercusiones tiene esta dureza contigo mismo? ¿Podría ser que esté reforzando el bucle de la depresión?
3. Ante una dificultad que te genera estrés, ¿qué posición ocupas en la lista de personas de las que debes cuidar? ¿Atiendes a tu sufrimiento o intentas evitarlo?
4. Cuando las cosas se complican, ¿tiendes a compararte con los demás, para llegar a la conclusión de que a ellos les va mejor? ¿O adoptas una postura más equilibrada basada en el reconocimiento de que todas las personas pasamos por dificultades?
5. ¿Cómo serían los días, las semanas y los meses siguientes si afrontaras el estrés y los conflictos internos con más comprensión y compasión?

Si crees que tienes el músculo de la autocompasión algo atrofiado, fíjate en si tu crítico interno tiene algo que decir al respecto. Cuesta mucho ser imperfecto en una sociedad que ensalza la perfección. Haz de éste un momento de conciencia: un momento en el que puedes elegir hacer algo distinto.

Poner el foco sobre la vergüenza o las imperfecciones puede iluminar las sombras que llevamos tiempo intentando evitar u ocultar. Si aceptamos todas nuestras caras, alimentamos la voz de la autoaceptación, que promueve la curación y la libertad.

La biología del consuelo

Uno de los elementos antidepresivos fundamentales de la compasión hacia uno mismo es que nos capacita para consolarnos cuando sufrimos. No se trata de una idea de psicocharlatán del bienestar. Tiene una base biológica asociada a la oxitocina, una hormona a la que se conoce como hormona del amor y del apego. La oxitocina irrumpe en el torrente sanguíneo durante el embarazo, el parto y la lactancia, entre otras

ocasiones.¹⁰ Cuando nos abrazan de verdad, aumenta el nivel de oxitocina en sangre. La investigación ha demostrado que los niveles elevados de oxitocina se asocian a la sensación de confianza, seguridad, tranquilidad y vinculación.

Son muchos los estudios que sugieren que la autocompasión estimula la liberación de oxitocina en el organismo.¹¹ Podemos pensar acerca de esta respuesta bioquímica como en lo contrario de lo que sucede cuando quedamos atrapados en el bucle depresivo. La depresión se alimenta del miedo. Cuando sentimos miedo, el sistema nervioso se activa para mantenernos a salvo y nos prepara para luchar, huir o quedarnos inmóviles. Esto libera cortisol y cuando los niveles de esta hormona aumentan, algunas regiones cerebrales (como el hipocampo, que, como recordarás, media el aprendizaje, la memoria y la contextualización de la experiencia pasada) quedan bloqueadas. El cerebro y el cuerpo quedan afectados y, con frecuencia, la depresión hace acto de presencia.

La compasión hacia uno mismo cambia la química cerebral. Una de las hipótesis a que ha dado lugar la investigación es que activa la liberación de oxitocina en lugar de cortisol. Así, la amígdala se calma y la actividad cerebral se traslada a la corteza prefrontal izquierda.

Deja que dure...¹²

Como sabemos que las neuronas que se disparan juntas se conectan juntas, una de las cosas que debemos tener en cuenta cuando llevamos a cabo cualquier actividad que nos calme o nos consuele es dejar que la experiencia dure, aunque sea durante unos segundos.

Concéntrate en el momento y sumérgete en la experiencia de cómo lo vive tu cuerpo. Aproxímate a la experiencia con curiosidad y con el conocimiento de que las experiencias novedosas constituyen uno de los mejores impulsores de la neuroplasticidad. Cuando lo hagas, estarás grabando un recuerdo de la experiencia que el cerebro podrá recuperar la próxima vez que se encuentre ante esa misma dificultad. Si permites que la autocompasión dure, alargarás el período de disparo neuronal, con lo que al cerebro le resultará más fácil programar el antidepresivo natural que es la compasión hacia uno mismo.

El valor de un abrazo

Mi amigo Stan Tatkin, autor de *Conectados para el amor: descifra el cerebro de tu pareja para que tengas una relación más sólida*,¹³ me sugirió una vez que, cuando

llegara a casa después de un día largo, abrazara a mi mujer y mantuviera el abrazo hasta que ambos sintiéramos que el cuerpo se relajaba. Me explicó que así no sólo liberamos oxitocina, que nos ayuda a sentirnos más equilibrados y tranquilos, sino que también nos ayuda a sentirnos más conectados, ya que los sistemas nerviosos se alinean. ¡Cuánta razón tenía! Esto funciona incluso si vivimos solos. Los estudios han demostrado que imaginar que llevamos a cabo una conducta estimula las mismas regiones cerebrales que si la estuviéramos haciendo de verdad. Si no tienes a nadie a quien abrazar en casa, imagínate abrazando a otra persona, abrázate a ti mismo o, quizá, hazte el propósito de abrazar a los demás con más frecuencia. La cuestión es ejercitar la liberación de este antidepresivo natural.

El palo, el pastel y la zanahoria

Podemos cultivar la compasión hacia nosotros mismos si atendemos a nuestro diálogo interno.¹⁴ Cuando estamos deprimidos y nos sentimos mal, los PNI nos azuzan para intentar motivarnos a cambiar. Sin embargo, el tiro siempre acaba saliendo por la culata y cada vez nos cuesta más sentirnos motivados o inspirados para hacer cualquier cosa. Lo cierto es que la autocompasión motiva mucho más que la autoflagelación con un palo mental. Imagina que eres un niño y que acabas de llevar las calificaciones a casa. Son bastante buenas en general, excepto en matemáticas, que reprobaste. Repasaremos juntos algunas de las situaciones que podrían darse. Presta atención a cómo te sentirías en cada una de ellas.

Situación 1: el palo

Tus padres se te acercan y dicen: «¿Por qué reprobaste? No trabajamos tanto para que vengas a casa con estas calificaciones. ¿Qué te pasa? Con estas calificaciones no llegarás a ser nada en la vida. Ya estamos hartos. No creemos que nadie pueda ayudarte y, ciertamente, parece que no tienes la menor intención de ayudarte a ti mismo. ¿Qué tienes que decir, eh?».

Situación 2: el pastel

Tus padres se te acercan y dicen: «Vaya, tiene que haber sido muy duro. Si te fijas en el resto de las calificaciones, lo cierto es que están muy bien. Es solo una materia de

muchas. El próximo trimestre te irá mejor. ¿Necesitas que te ayudemos en algo?».

Situación 3: la zanahoria

Tus padres se te acercan y dicen: «Acabamos de ver las calificaciones. Te fue bastante bien en la mayoría de las materias. Nueve en lengua, ocho en ciencias y otro nueve en sociales. ¡Muy bien! Esperamos que estés satisfecho contigo mismo. Todo el esfuerzo valió la pena. Pero reprobaste matemáticas. Si no mejoras la calificación, es posible que tengas que repetirla el año que viene y sabemos que no es lo que quieres. Veamos qué pasó e intentemos encontrar la mejor manera de ayudarte a subir tu calificación».

¿Qué te motivaría más?

Aunque la autocrítica puede motivar, lo más habitual es que a la mente se le olvide detenerse y acabemos consiguiendo justo lo contrario. Es lo que sucedió en una investigación en la que se pidió a los alumnos que se plantearan varios objetivos en relación con la salud, los estudios y los amigos, y que luego informaran de cómo avanzaban. Quienes habían obtenido puntuaciones más elevadas en autocrítica se acercaron mucho menos a sus objetivos que el resto. Es posible que uno de los motivos sea que la autocrítica estresa al sistema nervioso en lugar de calmarlo. Cuanto más estresados estamos, más miedo tenemos. Y cuando el cerebro percibe miedo, encuentra el modo de evitar su origen, sea cual sea. Esto nos lleva a postergar las tareas, en un intento de mantenernos alejados de la amenaza percibida o, quizás, a actuar impulsivamente y a decir y hacer cosas que luego lamentamos. Al mismo tiempo, liberamos cortisol, la hormona del estrés. Como ya dijimos antes, el cortisol ejerce un impacto negativo sobre el hipocampo, que es responsable del aprendizaje y de la memoria, y se asocia con frecuencia al estado de ánimo depresivo.

Por el contrario, el ejemplo del pastel equivale a tratar al otro con amabilidad, pero sin hacerle responsable de sus acciones. Evadir la responsabilidad tampoco nos motiva a hacer las cosas mejor. El ejemplo de la zanahoria simboliza la compasión hacia uno mismo, ya que reconoce la dificultad y luego ofrece con amabilidad una ayuda sincera. Muchos estudios apuntan los efectos positivos de integrar la autocompasión en nuestra vida cotidiana como antidepresivo natural.

Paul Gilbert, profesor de psicología en la Universidad de Derby (Reino Unido),

fundó la terapia centrada en la compasión (TCC), diseñada para generar compasión hacia uno mismo y que ahora se usa como tratamiento para la depresión, el trastorno bipolar, los trastornos de la alimentación y otros desórdenes psicológicos.¹⁵ Acompaña a las personas en un proceso que transforma la relación que tienen consigo mismas y que les permite responder de un modo más emotivo y cálido mediante visualizaciones, un diálogo interno más amable y el desarrollo de hábitos más compasivos hacia sí mismas. Otro de los objetivos de la terapia consiste en aumentar la conciencia de cómo funcionan las voces autocríticas en la mente y entender que esas voces no son más que un recurso de afrontamiento. No es fácil.

Sabemos que los pensamientos y las imágenes mentales ejercen un efecto muy potente sobre la neuroquímica y el organismo en su conjunto. La investigación ha demostrado que el mero hecho de imaginar comida o visualizar imágenes sexualmente atractivas ejerce el mismo efecto en el cerebro que la experiencia real. Piensa en algún momento en que tuvieras hambre y te presentaron un plato de comida deliciosa. El cerebro reaccionó y empezó a salivar. O piensa en alguna vez en que viste a alguien que te resultaba atractivo. En ese momento, el cerebro se estimuló y sintió que se excitaba. Sin embargo, sólo imaginar la comida o a la persona atractiva ya estimula el cerebro. Cuando los PNI aparecen en la mente y nos disparan sin tregua, el cuerpo también acaba acribillado.

Podemos usar el poder de los pensamientos y de las imágenes para cultivar el antidepresivo natural de la compasión hacia nosotros mismos. Cuando los investigadores pidieron a los participantes de un estudio que pensarán en una imagen tranquilizadora que inspirara calidez, comprensión y compasión, algunos pensaron en personas como el Dalai Lama o Jesucristo, Buda o su terapeuta. Otros pensaron en el mar, un árbol, el cielo o un animal. La clave es que las imágenes tienen el poder de inspirar cualidades como sabiduría, fortaleza, calidez, ausencia de juicio y aceptación.

En 2006, el doctor Gilbert publicó un estudio sobre pacientes hospitalarios ambulatorios con «dificultades complejas graves o severas, y de larga duración», que habían obtenido puntuaciones elevadas en vergüenza y autocrítica, y que habían seguido un programa de entrenamiento para cultivar la compasión (ECC).¹⁶ Los participantes asistieron a clases semanales de dos horas de duración durante doce semanas. El estudio concluyó que «cuando a los pacientes les cuesta generar emociones o pensamientos alternativos a la autocrítica, pueden concentrarse en la imagen compasiva que hayan elegido y preguntarse “¿qué me diría mi imagen compasiva/mi cuidador perfecto?”». Los

pacientes alternaban entre pensar en la difícil experiencia autocrítica y el paso a la imagen tranquilizadora. A medida que se practica y se repite el proceso, la reacción autocrítica acaba por activar automáticamente la respuesta de compasión hacia uno mismo, que se convierte en un antidepresivo natural y en una fuente de fortaleza emocional. Los resultados tras doce semanas mostraron una reducción en los síntomas depresivos, la vergüenza y la sensación de inferioridad de los participantes.

Autoflagelarnos para motivarnos puede tener consecuencias negativas evitables.

Descubre tu imagen (o héroe) de autocompasión

Reflexiona durante unos instantes en busca de la imagen de una persona o de un lugar que te venga a la mente cuando quieres evocar cualidades de serenidad y compasión, sabiduría, fortaleza, calidez, comprensión, aceptación y ausencia de juicio. Puede tratarse tanto de alguien cercano a ti en tu vida diaria como de una figura espiritual como las que hemos mencionado en el estudio (el Dalai Lama, Jesucristo, Buda...). O quizá sea un lugar como el mar, el cielo o un árbol centenario. Cuando estés bajo el ataque de los PNI, intenta imaginar a esa persona o lugar de compasión y aceptación, y pregúntate: «¿Qué me diría?». Puedes escribirlo a continuación y releerlo periódicamente. Esta práctica no aspira a la perfección. Vela como un puente que puede conectarte con la sabiduría que hay en tu interior.



¿AUTOCOMPASIÓN O AUTOINDULGENCIA?

Hay un matiz importantísimo que debemos tener muy claro siempre que practiquemos la autocompasión. No se trata de ser amables con nosotros

mismos para aliviar una emoción incómoda. Si fuera así, podríamos usarla con insensatez y decidir que sí nos tomaremos esa copa de más cuando escuchemos las voces críticas que nos lo desaconsejan. Confundir la autocompasión con la autoindulgencia es peligroso, porque podemos acabar convirtiéndola en una forma de evitación y en un mal hábito.

Si recuerdas la situación de la «zanahoria» que presentamos anteriormente, los padres eximen al niño de su responsabilidad. Tampoco se limitan a mirarlo y a decirle que el próximo trimestre le irá mejor. Por el contrario, reconocen que hay un problema que, de no resolverse, puede tener consecuencias negativas. Al mismo tiempo, le ofrecen el consuelo y el apoyo necesarios para que el niño pueda efectuar los cambios que necesita hacer. La verdadera compasión hacia uno mismo exige que, cuando sea necesario, tengamos el valor de reconocer que lo que hacemos no funciona y que lo mejor que podemos hacer es amarnos a nosotros mismos y realizar los cambios necesarios para avanzar en la dirección de la salud y del bienestar.

¡Necesito el palo!

Es normal experimentar cierta resistencia a bajar el volumen de la autocrítica y subir el de la autocompasión. Emana del miedo a que pueda llevarnos a la pereza, la complacencia y el apego al propio sufrimiento. Creemos que, si no nos apretamos las clavijas, nos desmoronaremos. Sin embargo, piénsalo de otro modo: si tuvieras un amigo que necesitara motivación, te meterías con él? Si quisieras conservar la amistad, no. Solemos ser mucho más duros con nosotros mismos de lo que seríamos jamás con cualquier otra persona y aceptamos un diálogo interno que no toleraríamos si viniera de un amigo. La investigación de Kristin Neff sobre la autocompasión demuestra que «el principal motivo por el que las personas no son más compasivas consigo mismas es que temen caer en la autoindulgencia. Creen que la autocrítica las mantiene a raya. La mayoría se equivoca, porque nuestra cultura nos inculca que debemos ser duros con nosotros mismos».

Sin embargo, esta lógica es errónea. La investigación psicológica demuestra que somos más efectivos cuando contamos con apoyo y que demostramos más capacidades

de afrontamiento cuando activamos la corteza prefrontal izquierda, asociada a las respuestas de aproximación, las emociones positivas y la fortaleza emocional.¹⁷ Lo cierto es que debemos ser valientes para empezar a querernos y para trabajar activamente para librarnos de las autocríticas. Gandhi dijo: «Cuando te enfrentes a un enemigo, véncelo con amor». Toma conciencia de que justo en este momento te encuentras en un punto de elección, en el que puedes comprometerte a abandonar el palo y a empezar a aplicar la práctica de la compasión hacia ti mismo. Te darás cuenta de que la segunda estrategia es mucho más efectiva.

*Descubre qué necesitas en realidad*¹⁸

Una de las prácticas esenciales a la hora de cultivar la compasión hacia uno mismo consiste, sencillamente, en reconocer que nos encontramos en un momento difícil y preguntarnos: «¿Qué necesito ahora?». Si todas nuestras necesidades están satisfechas, el cerebro no necesita concentrarse en tareas de supervivencia y, por lo tanto, se siente lo bastante seguro como para abrirse a nuestra presencia natural y descubrir la felicidad. Aparecen la comodidad, la satisfacción, la gratitud, la esperanza, la confianza y la energía. Si, por el contrario, las necesidades quedan insatisfechas, nos sentimos incómodos, desencantados, frustrados, avergonzados, solos, confundidos y un largo etcétera. Cuando empezamos a emparejar el momento difícil con lo que necesitamos, condicionamos una respuesta compasiva al dolor emocional. Aunque habrá veces en que acceder a la voz interna que te diga qué necesitas te resultará bastante fácil, lo más habitual cuando estamos desanimados es que carezcamos de la energía mental para pensar en lo que necesitamos en ese momento y no digamos ya para hacer algo al respecto.

A continuación encontrarás un inventario de necesidades que te ayudará a ser más consciente de qué puedes necesitar en momentos difíciles, solo o acompañado, y que puede ayudarte a identificar tus necesidades cuando el cerebro no acabe de funcionar bien. Entender tus necesidades es el primer paso hacia el ejercicio de la compasión hacia uno mismo.

DE PERTENENCIA	DE PERTENENCIA	FÍSICAS	DE HONESTIDAD
----------------	----------------	---------	---------------

Aceptación	Compañía	Respirar	Autenticidad
Afecto	Compasión	Comer	Integridad
Reconocimiento	Empatía	Movimiento/Ejercicio	Presencia
Conexión	Intimidad	Descanso/Sueño	
Comunicación	Amor	Expresión sexual	
Comunidad	Cuidados	Seguridad	
	Respeto/Respeto por uno mismo	Contacto físico	
		Agua	

DE JUEGO	DE PAZ	DE AUTONOMÍA	DE SIGNIFICADO
Alegría	Belleza	Elección	Conciencia
Sentido del humor	Serenidad	Libertad	Celebración de la vida
	Armonía	Independencia	Claridad
	Inspiración	Espacio	Creatividad
	Orden	Espontaneidad	Eficiencia
			Crecimiento
			Esperanza
			Aprendizaje
			Duelo
			Propósito
			Autoexpresión
			Estimulación
			Importar
			Comprensión

Para practicar cómo descubrir qué necesitas, basta con que pienses en alguna experiencia reciente. Empieza por recordar un momento difícil. Puede tratarse de una situación estresante en el trabajo, de una conversación difícil con un amigo o de un ataque en toda regla por parte de sus PNI. Cuanto más vívida sea la imagen, más intensa será la conexión con la experiencia.

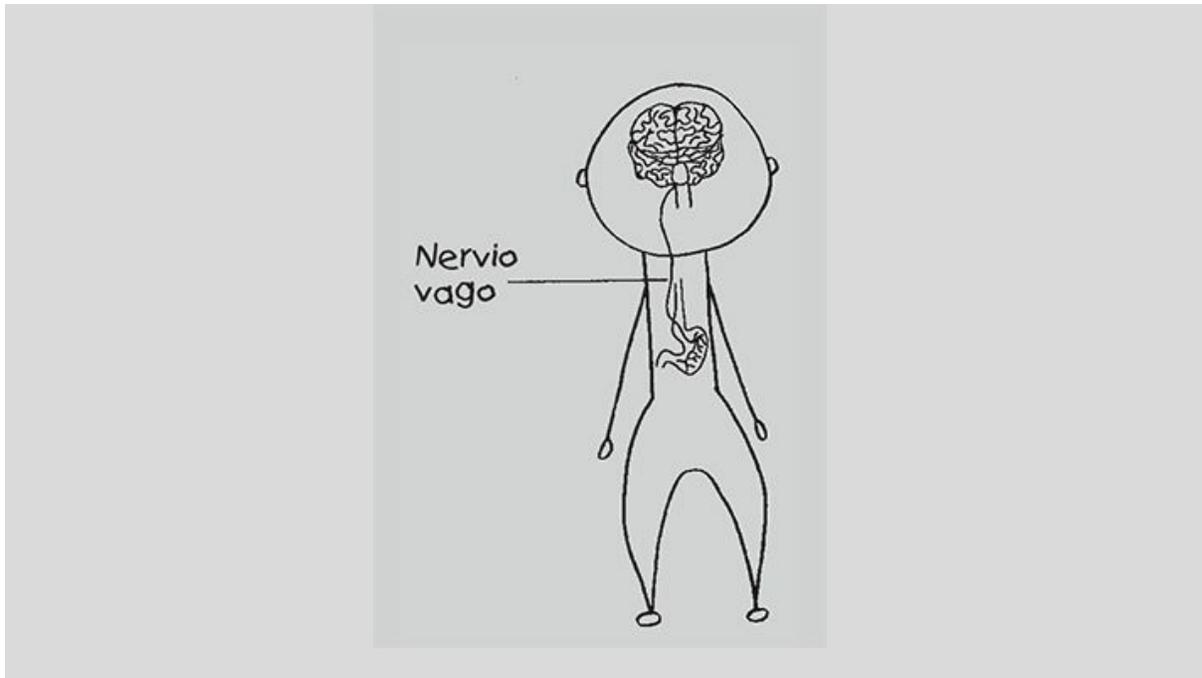
Una vez que hayas identificado la situación, detente un momento y reconoce su dificultad, por ejemplo con un «fue muy duro». Entonces, pregúntate: «¿Qué sentí en aquel momento?» y «¿Qué necesitaba entonces?». Vuelve a leer la lista y ve si alguna de las necesidades coincide con lo que necesitabas en ese momento. Si sientes la misma emoción de la experiencia en este momento, puedes preguntarte: «¿Qué necesito ahora?». El reconocimiento de la dificultad es un momento de mindfulness y, como sabes ahora, esa pequeña pausa basta para cambiar el ciclo depresivo. Una vez que puedas dar un paso más y acceder a lo que necesitas, podrás abrirte a la posibilidad de elegir, aprender a calmarte a ti mismo y avanzar hacia la curación.

EL NERVIO DE LA COMPASIÓN

Si podemos cultivar la compasión como una habilidad, es porque tiene un sustrato biológico. La ciencia está descubriendo ahora que contamos con un conjunto crítico de fibras, el *nervio vago*, que conectan el cerebro con el corazón.¹⁹ Aunque no podemos medir directamente el tono vagal, los investigadores sí pueden valerse de variaciones sutiles en la frecuencia cardíaca para establecer la fuerza de la conexión cerebro-corazón, lo que, a su vez, revela lo que conocemos como tono vagal. Por lo general, cuanto mayor sea el tono vagal, mejor. Cuando el tono vagal es elevado, ralentiza la frecuencia cardíaca, algo que indica serenidad, descanso y relajación. En este estado, el cuerpo tiene más capacidad para regular los sistemas internos que nos mantienen sanos, como la respuesta cardiovascular o la respuesta inmunológica. Cuando el tono vagal es bajo, experimentamos más síntomas asociados a la depresión, como la dificultad para regular el estado emocional, decaimiento emocional, un tono de voz bajo y una frecuencia cardíaca desequilibrada. El nervio vago también interviene en la red de oxitocina, una de las hormonas que median la confianza, la seguridad y los cuidados.²⁰ Facilita que nos sintamos conectados, porque nos ayuda a sintonizar con las expresiones faciales y el tono de voz de los demás, y alimenta nuestra capacidad de vinculación, amistad y empatía.

La Administración de Drogas y Alimentos de Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) ha aprobado la implantación quirúrgica de un aparato que emite impulsos eléctricos para estimular el nervio vago y aliviar los síntomas depresivos.²¹ Sin embargo, hay modos menos invasivos de activar este nervio. El nervio vago también se activa cuando sentimos compasión, somos testigos de la bondad de otros o, sencillamente, escuchamos música que nos emociona.²² Es la sensación de apertura y de expansión que experimentamos en el cuerpo cuando somos menos reactivos a los estímulos depresivos y más capaces de calmarnos a nosotros mismos e interaccionar socialmente. Esto sugiere que la compasión hacia uno mismo puede ser un estímulo potente para adquirir un buen tono vagal, además de un antidepresivo natural.

Piensa en el nervio vago como en una autopista directa entre el cerebro y el corazón. La compasión eleva el tono vagal, lo que sabemos que reduce la sintomatología depresiva, por lo que ejerce de antidepresivo natural.

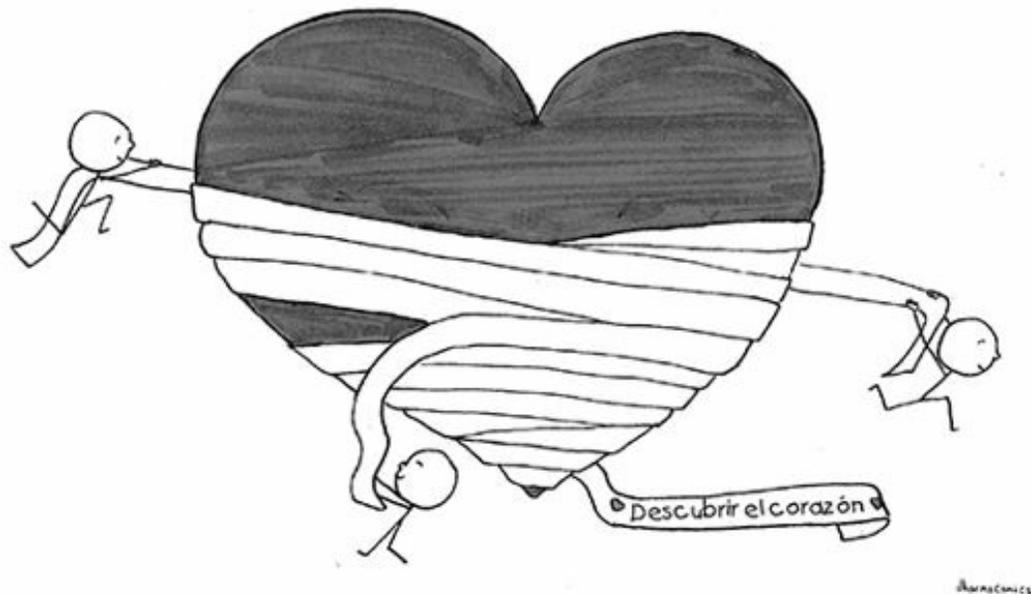


*Pausas para sentir compasión hacia uno mismo*²³

Ahora que sabemos identificar qué necesitamos en los momentos difíciles, podemos pasar a encontrar el modo de satisfacer las necesidades mediante algo que llamo «pausas para sentir compasión hacia uno mismo». Si necesitamos activar el sentido del humor, quizá podamos abrir un libro o ver un programa que nos haga sonreír. Si necesitamos sentirnos conectados, podemos llamar a un amigo o ir a algún sitio que nos haga sentir apoyo social.

Comprensión y autoestima son dos de las cosas principales que precisamos en los momentos difíciles: son los dos pilares de la aceptación. Una de las maneras más rápidas de fomentar la comprensión y la autoestima consiste, sencillamente, en ponerse la mano sobre el corazón. Este gesto cariñoso nos conecta con el amor hacia nosotros mismos. Suelo usar esta estrategia durante la rutina de acostar a mis hijos. Es una de esas tareas que puede volverse muy frustrante en cuestión de segundos. Igual que les sucede a la mayoría de los niños, lo más habitual es que no quieran acostarse y, a esas horas del día, tanto mi mujer como yo estamos agotados. Conseguir que se pongan la pijama, se cepillen los dientes y se metan en la cama puede ser toda una lucha. A veces, lo único que quiero es esconderme bajo la cobija y ponerme a dormir yo. Sin embargo, gracias al

trabajo que he hecho conmigo mismo, tomo conciencia, me pongo la mano sobre el corazón y reconozco que la situación es complicada. Esto tiende a desencadenar un proceso de serenidad. Entonces, pienso en todos los padres y madres que también tienen dificultades para acostar a sus hijos al final del día y nos deseo serenidad a todos. Esto disuelve la tensión y hay veces en que, incluso, me permite disfrutar de unos hijos preciosos acostados junto a mí.



La práctica de colocar la mano sobre el corazón, además de reconocer la dificultad, nos conecta físicamente con el área del cuerpo más asociada al amor. Con frecuencia, las personas descubren que este gesto tan sencillo es muy potente y que no sólo detiene el bucle de la depresión, sino que permite que volvamos a sentirnos uno con el corazón. Si quieres probar el ejercicio, pero ahora mismo no sientes que tu corazón esté en condiciones, también puedes colocarte la mano sobre el abdomen, que habitualmente se considera el área del cuerpo que nos permite centrarnos. Colocar la mano sobre el centro del abdomen a lo largo del día puede ser un maravilloso ejercicio para centrarse.

Si no haces otra cosa que colocarte la mano sobre el corazón y desear estar bien, será tiempo bien empleado.

Cuatro pausas para sentir compasión hacia uno mismo

1. Sé amable a diario (contigo mismo)

A lo largo del día tendrás varias oportunidades de ser amable contigo mismo.²⁴ Por ejemplo, en esos momentos complicados en que te preguntas qué necesitas, es posible que oigas una voz que te dice que quieres estar sano, sentirte seguro o relajarte. Puedes hacer una pausa para sentir compasión hacia ti mismo, colocarte la mano sobre el corazón y repetir lo que necesitas. Por ejemplo, si necesitas relajarte, respira profundo dos o tres veces, y repite mentalmente: «Relájate, relájate...». No es una afirmación. No dices que ya estás relajado. Sencillamente, es lo que deseas para ti mismo, en un acto de afecto y de compasión hacia ti mismo.

También puedes usar las pausas para la autocompasión para enviar mensajes amistosos de este tipo a personas que ahora mismo te supongan una dificultad. Proyecta mentalmente la imagen de la persona en cuestión y practica decir: «Te deseo felicidad, salud, tranquilidad y ausencia de miedo». Las personas difíciles nos provocan estrés y tensión. Sin embargo, sufrimos nosotros, no ellos. Desearles tranquilidad, felicidad, salud o ausencia de miedo puede ayudarnos a librarnos de las emociones negativas que habitan en nuestro interior. Si te cuesta ver la lógica de lo que acabo de plantearte, piensa que si la persona que te está causando dificultades estuviera más tranquila, feliz, segura y sana, es muy probable que no fuera tan irritante. Haz a un lado los juicios sobre si esto te servirá o no de algo, y deja que la experiencia sea tu maestra.

2. Haz ver que ríes un poco

A veces, lo que necesitamos es reír. Muchos estudios señalan las capacidades reductoras del estrés y antidepresivas del sentido del humor y de la risa. Si la depresión nos encierra en nosotros mismos, la risa es una experiencia física que nos abre al exterior y activa la liberación de endorfinas (neurotransmisores asociados al bienestar). Además, activa el cuerpo, que suele estar más apático cuando estamos deprimidos, y puede ser una buena forma de ejercicio aeróbico suave. Promueve la activación de la corteza prefrontal izquierda, asociada a las emociones positivas y a la fortaleza emocional. La risa también nos ayuda a estar en el momento presente y a salir de un bucle depresivo activo.

Por otro lado, la risa suele ser contagiosa, quizá gracias a las *neuronas espejo* que imitan las experiencias que vemos en otros. Hay científicos que creen que las neuronas espejo explican por qué bostezamos cuando vemos a alguien bostezar e incluso por qué sentimos empatía. Lo mismo sucede con la risa. Cuando vemos reír a otros, tendemos a hacer lo mismo. De hecho, prueba reír deliberadamente durante unos instantes: es muy probable que, de repente, te des cuenta de que has empezado a reír de forma espontánea.

Ésta es la premisa que impulsa un movimiento creciente, llamado yoga de la risa, que el médico indio Madan Kataria lanzó a mediados de la década de 1990. Creía que la risa era una forma de ejercicio físico tremendamente beneficioso tanto en el plano fisiológico como en el emocional, y que contribuía a aliviar la ansiedad y la depresión. Empieza con una risa provocada, con contacto visual y actitud relajada, que acaba convirtiéndose en una risa real. La filosofía subyacente es que el organismo no diferencia entre la risa

provocada y la espontánea, por lo que los beneficios psicológicos son los mismos. Ha adquirido tanta popularidad que hay más de seis mil centros sociales de la risa en más de sesenta países.

Haz este experimento: mira el video de tres minutos de duración *Benefits of Laughter Yoga with John Cleese*²⁵ [Los beneficios del yoga de la risa con John Cleese]* en YouTube y ve cuánto tardas en sonreír o incluso reír. Cuando sonreímos y reímos más en nuestras vidas, la corteza prefrontal izquierda contrarresta los síntomas depresivos y fomenta la fortaleza emocional.

Por supuesto, puedes elegir otras formas de humor y leer tus cómics preferidos o ver videos divertidos de animales. La diferencia es que el yoga de la risa lo convierte en algo social, porque participan más personas, aunque sólo sea porque observamos cómo ríen los demás. Cuando la mente se pone demasiado seria, añadir la risa a nuestro día como ejercicio físico puede ser una fantástica pausa para sentir compasión hacia nosotros mismos.

3. Optimiza tu red social

Lo cierto es que hay personas que nos llenan de energía y otras que nos la roban. ¿Con qué tipo de personas pasas la mayor parte del día? ¿Pasas más horas con ladrones de energía o con portadores de energía? ¿Cómo podrías aumentar el contacto con quienes te aportan más salud y bienestar? En la actualidad disponemos de muchas opciones, ya sea en persona o mediante las redes sociales, mensajes de texto, chats, correo electrónico o teléfono. Una pausa para sentir compasión hacia uno mismo puede consistir en ponerse en contacto con alguien que te enriquezca el alma.

Por otro lado, hay ocasiones en que no nos queda más remedio que relacionarnos con personas o emprender actividades que nos roban energía. Entonces, la cuestión es cómo podemos relacionarnos con esas personas o actividades de forma que no nos dejen tan agotados. Por ejemplo, en lugar de derrochar energía mental odiando a una persona, intenta llevar a cabo algún ejercicio informal de afecto-amabilidad. Si lo haces, entran en acción los buenos deseos que mencioné anteriormente, que puedes dirigir en silencio a varias personas, inclusive a ti mismo. La mayoría de nosotros pasa demasiado tiempo pensando en lo que no nos gusta de nosotros mismos, de los demás o del mundo, y esto da lugar a un desequilibrio que alimenta el bucle de la depresión. Practicar una conciencia más compasiva no sólo reinstaura el equilibrio, sino que, como ya sabes ahora, se ha demostrado científicamente que funciona como un antidepresivo natural.²⁶ No es necesario que alguien nos caiga bien para enviarle buenos deseos y todos podemos mejorar si ponemos en práctica la humanidad que nos une.

Meditación de bondad amorosa

Siempre que te apetezca, siéntate o acuéstate, y piensa en una persona o en un animal querido. Piensa en por qué lo quieres. ¿Es por su sonrisa, por su amabilidad, por cómo te apoya o por lo generoso o generosa que es? Entonces, imagina que esa persona te mira a los ojos y dile: «Te deseo felicidad. Te deseo salud de cuerpo y alma. Deseo que te sientas seguro y protegido del dolor interno y externo. Deseo que no tengas

miedo». Puedes acortarlo a «Te deseo felicidad, salud, seguridad y que no tengas miedo». Hay ejercicios de mindfulness que requieren que nos concentremos en la respiración; éste requiere que nos concentremos en las palabras. Durante el ejercicio, es muy probable que la mente se desvíe a otros pensamientos o recuerdos, o que atienda a alguna distracción externa. No pasa nada. Límitate a observarlo. Eso también es un momento de mind-fulness y un punto en el que puedes elegir regresar a tu intención.

A continuación, repite las mismas frases, pero ahora dirigidas a ti mismo: «Deseo ser feliz. Deseo un cuerpo y una mente sanos. Deseo sentirme seguro y protegido del dolor interno y externo. Deseo no tener miedo, ese miedo que me tiene atrapado». Si notas que te cuesta ser bondadoso contigo mismo, sabe que es muy normal. Detente, reconoce la dificultad, coloca ambas manos sobre el corazón como gesto de cariño. Date una pausa para sentir compasión hacia ti mismo.

Ahora, haz lo mismo con una persona neutra, como la cajera del supermercado o un vecino. Aunque no sepas mucho de esa persona, sabes que quiere ser feliz, estar sana y relajada y no tener miedo. No te preocupes si las frases no acaban de hacerte mucho sentido, úsalas como un vehículo para nutrir tu corazón.

Finalmente, pasa a una persona que te genere dificultades: no alguien que tenga que ver con un trauma real, sino alguien que te resulte irritante, molesto o pesado. Piensa en él o ella y siente su presencia. Envíale los mismos deseos que le enviaste a la persona a la que quieres: «Te deseo que seas feliz, que estés sano y seguro, y que no tengas miedo». Si te cuesta demasiado, vuelve a enviarte amor y bondad a ti mismo. O colócate las manos sobre el corazón, reconoce la dificultad del momento (sabiendo que los momentos difíciles forman parte de la vida) y date esa muestra de cariño.

Amplíalo para abarcar a todas las personas, animales y, si lo consideras adecuado, a todos los seres del universo. Finalmente, dedica unos instantes a agradecerte por haber hecho el esfuerzo de practicar el ejercicio en aras de tu propia salud y bienestar. Es un acto de amor hacia ti mismo.

A veces, necesitamos la oscuridad y el dulce confinamiento de la soledad para darnos cuenta de que todo lo que no nos hace sentir vivos es demasiado pequeño para nosotros.

DAVID WHYTE, poeta británico

4. Practica sentirte seguro (SAFE)

A nuestro cerebro le encantan los acrónimos, porque son fáciles de recordar. SAFE (*seguro*, en inglés) es un breve ejercicio de compasión hacia uno mismo que puede sacarnos del piloto automático en un momento difícil, transformar la relación que mantenemos con las emociones, ayudarnos a averiguar qué necesitamos en ese momento y a ponernos en contacto con la humanidad común que subyace a nuestras dificultades. Se ha convertido en un ejercicio básico en mi vida y en la de todas las personas a quienes se lo he enseñado. Integra todos los componentes esenciales de la compasión hacia uno mismo, como el mindfulness, la amabilidad y la conexión con la comunidad. Empieza por practicarlo en momentos de relativa tranquilidad, para acostumbrarte. Luego, ponlo en práctica en situaciones más difíciles y úsalo como pausa para la compasión hacia ti mismo. Te ayudará a serenar la mente acelerada, a calmar el sistema nervioso y a abrir la mirada a un corazón más sabio.

Éstos son los cuatro pasos.

S — Suavizar la emoción.

A — Aceptarla tal y como es, sin resistirse ni aferrarse a ella.

F — Focalizarse en la sensación que genera la emoción y descubrir la necesidad.

E — Expandir la conciencia para que incluya a todas las personas que experimentan esta misma dificultad.

Suavizar la emoción

Si sientes estrés, ansiedad, vergüenza, tensión, ira o miedo, el primer paso consiste en detenerse unos momentos y reconocer con suavidad la emoción. Por ejemplo, puedes decirte: «Ah, siento ira» o «Sí, siento vergüenza» o, si no te viene a la mente el nombre de ninguna emoción, puedes pensar: «Tengo una sensación pesada y sombría en el pecho». Así, puedes introducirte en el espacio que hay entre el estímulo y la respuesta, y en el que habitan la elección, la flexibilidad y la posibilidad. Una manera de suavizar la emoción consiste en combinarla con la respiración. Por ejemplo: «Inhalo, me abro a la vulnerabilidad presente; exhalo, la suavizo».

Aceptarla tal y como es, sin resistirse ni aferrarse a ella

Una de las causas más habituales del bloqueo emocional es la necesidad que siente el cerebro de resistirse, alejarse o aferrarse a la emoción difícil. Una vez que hemos suavizado la emoción, el siguiente paso consiste, sencillamente, en preguntarnos: «¿Puedo aceptar la emoción tal y como es?». Se trata de un giro de ciento ochenta grados y es mindfulness en estado puro. El proceso de aceptar o de *estar con* lo que hay en este momento amplía el espacio de conciencia en el que moran la elección y el descubrimiento. Hay personas a quienes les resulta más fácil si lo combinan con la respiración y se dicen: «Inhalo, acepto; exhalo, dejo ir».

Focalizarse en la sensación que genera la emoción y descubrir la necesidad

Ahora que has aceptado la emoción, dispones del espacio necesario para concentrarte en ella. Elige «focalizarte» en ella desde una conciencia curiosa y amable. Así saldrás del estado de evitación que se asocia a la depresión y pasarás a un estado de acercamiento, más asociado al bienestar. Intenta determinar en qué punto del cuerpo se encuentra, cuán grande es, qué contornos tiene o, incluso, si tiene color. Así podrás

lanzar la pregunta: «¿Qué cree esta emoción?». ¿Cree que no mereces merecer amor, que las cosas no cambiarán nunca, que adoleces de algún defecto fundamental? Cuando hayas respondido, hazte otra pregunta: «¿Qué necesito ahora?». Quizá necesites sentirte amado y seguro. Entonces, dite: «Me deseo amor. Me deseo seguridad», etcétera.

Es muy posible que durante esta parte del ejercicio experimentes cierta resistencia o que uno de tus PNI, como «esto no tiene sentido alguno», haga su aparición. Cuando suceda, intenta reconocerlo como una forma de resistencia e inclúyelo como un elemento más de la emoción presente. Focalízate en la resistencia detectada con la misma curiosidad y amabilidad con que abordaste la emoción. Cuando empieces a vincularte de este modo con la emoción, dejarás de sentirte tan identificado con ella, obtendrás perspectiva y te sentirás liberado.

Expandir la conciencia para que incluya a todas las personas que experimentan esta misma dificultad

La sensación de vulnerabilidad es una experiencia profundamente humana. Entender esta experiencia compartida de humanidad es crucial para poder practicar la compasión hacia uno mismo. Ampliar la conciencia para que incluya a todas las personas que experimentan la misma dificultad que tú te saca del ensimismamiento en que te encuentras y te lleva a cultivar la conexión con los demás, otro antidepresivo natural. En este punto, entendemos que no estamos solos y que en este mismo instante hay miles, si no es que millones, de personas que experimentan la misma emoción. La «E» de SAFE es la que nos inspira a ponernos en contacto con el resto de la humanidad. En este paso, también podemos incluir lo que hemos aprendido en la «F» y enviarlo al exterior: «Deseo que todos nos sintamos amados; deseo que todos nos sintamos seguros», etc.

La compasión hacia uno mismo no existe en el vacío. Sólo es posible en relación con un momento de sufrimiento. SAFE es una pausa completa de compasión hacia uno mismo y actúa como un antídoto en momentos difíciles. Si la practicas, lograrás libertad, descubrirás cosas de ti mismo y experimentarás autocompasión a partir de la vulnerabilidad y las dificultades, al mismo tiempo que despertarás en tu interior una sensación de conexión con lo exterior que te conducirá a la curación.

Escribe una carta de aliento

Si quieres cultivar la compasión hacia ti mismo, debes trabajar para dejar ir esa parte que afirma que eso sería autoindulgente y una pérdida de tiempo, o que no lo mereces. Ésa es la parte que cree que no tienes motivos para quererte. Necesitamos fomentar la otra, la que considera que tenemos el mismo derecho que cualquier otra persona a ser felices, a sentirnos seguros y protegidos, a no tener miedo y a estar cómodos en nuestra piel. Una manera de hacerlo es escribirnos una carta de aliento a nosotros mismos en un momento en que nos encontremos bien. Esto nos ayuda a ponernos en contacto con esa

voz sabia que ha estado ahí siempre, para que, con el tiempo, cada vez tengamos más confianza en nosotros mismos. La carta puede ser algo así.

Querido [tu nombre]:

Estar deprimido es muy duro. Lo sé, también me ha pasado. Quiero recordarte que no te sentirás así siempre y también algunas cosas que sé de ti cuando no estás deprimido. Cuando te levantas, no te acompaña la sensación de temor. Puedes mirarte en el espejo y pensar que el día estará bien. Cuando los PNI te asaltan, no te distraen tanto y te resulta más fácil deshacerte de ellos. Puedes concentrar la atención en otras tareas. Te ríes mucho más y puedes sostener la atención durante mucho más tiempo. A lo largo del día disfrutas de los pequeños placeres. Eres más amable y afectuoso. Al caer la noche, puedes relajarte y conciliar el sueño sin dificultades.

Todo eso está en ti. Recuérdalo.

Con amor,

[Tu nombre]

Ahora, reflexiona durante unos minutos y, si te sientes con fuerzas, escríbete una carta. (Nota: si no te sientes con ánimos, puedes pedirle a un amigo que te la escriba, para que te recuerde cómo eres cuando te encuentras bien.)



Una vez que hayas terminado, guarda la carta en un lugar especial y vuélvela a leer de vez en cuando, sobre todo cuando las cosas se pongan difíciles. Habrá veces en que podrás anticipar momentos de vulnerabilidad, como una estación del año concreta o un aniversario. Si visitas la página web de Future Me (<www.futureme.org>), podrás subir tu carta y programar las fechas en que quieres que te la envíen por correo electrónico, para recibirla en momentos en que creas que la recaída es posible. Si tienes pareja o alguien de confianza, puedes darle la carta y pedirle que te la muestre cuando tengas dificultades. Así, permites que esa persona te ayude cuando te sientas atrapado y, además, es una buena estrategia para mejorar en los momentos en que creas que estás cayendo.

Efectos secundarios naturales

Cultivar el antidepresivo de la compasión hacia uno mismo estimula efectos secundarios positivos que empiezan a satisfacer sus necesidades de forma natural. Prepara la mente para que esté atenta a experiencias de esperanza, gratitud, alegría, paciencia, perdón, conexión, sabiduría y más compasión hacia los demás. Cuando las detectes, intenta prolongarlas durante unos segundos. Para muchas personas, los beneficios son tan contundentes que bastan para impulsar lo que Barbara Fredrickson llama «espiral ascendente» hacia la felicidad y la fortaleza emocional.²⁷ Los párrafos siguientes exploran algunos de estos efectos positivos y cómo aprovecharlos para fomentar un cerebro con más fortaleza emocional y descubrir la felicidad.

Esperanza

Cuando sentimos que alguien nos tiende una mano amable, facilitamos que el pensamiento «puedo conseguirla» haga su aparición. La esperanza es más que un pensamiento: parece ser una síntesis de las emociones y de los pensamientos que nos permiten creer que podemos lograr objetivos concretos. La esperanza no es un rasgo de personalidad que algunos tienen y otros no. Es una habilidad que podemos fomentar y cultivar.²⁸ Por ejemplo, Rick Snyder fue un psicólogo eminente que afirmó que cultivamos la esperanza cuando: a) tenemos un objetivo en mente; b) estamos convencidos de que el objetivo es asequible; y c) contamos con un plan para alcanzarlo. En este sentido, podemos aspirar a cosas grandes (conseguir un ascenso) o pequeñas (lavar los platos). En este punto, lo único que debes hacer es ser consciente de cuándo aparece la esperanza. Cuando tomas conciencia de la esperanza, la grabas en la memoria y logras que aumenten las probabilidades de que vuelva a aparecer en el futuro.

Gratitud

Cuando experimentes compasión hacia ti mismo, es muy probable que agradezcas el alivio y la paz que la acompañan.²⁹ En el año 2003, los psicólogos Robert Emmons y Michael McCullough llevaron a cabo un estudio titulado «Counting Blessings versus Burdens» [Contar bendiciones en lugar de cargas]. Separaron a los participantes en tres grupos. El primero tenía que apuntar a diario cinco cosas positivas que hubieran sucedido, el segundo apuntaba cinco cosas negativas y el tercero registraba acontecimientos neutros. Los que contaron experiencias positivas experimentaron menos

estrés y mayor bienestar. Hacer un recuento de lo bueno que nos pasa no es una cura milagrosa, pero podemos pensar que cada vez que lo hacemos abrimos autopistas nuevas hacia el cerebro antidepresivo.

Una manera en que puedes cultivar este efecto secundario es hacer una pausa diaria para reflexionar deliberadamente sobre por qué estás agradecido «hoy». Si quieres algo de ayuda, puedes acceder a un diario de gratitud gratuito en línea, en inglés, <www.grateful160.com>, que te enviará un correo electrónico diario para que respondas con los motivos que tienes para estar agradecido con la vida. Al final de la semana, te enviará un correo electrónico con un diario de tu semana de gratitud. Verlo todo de golpe es asombroso. En la tercera parte de este libro, en la «Caja de herramientas...», encontrarás un escáner corporal de compasión que integra el mindfulness y una conciencia apreciativa que permiten reforzar el músculo de la gratitud.

¿Qué puedes agradecerle a la vida en este momento, tal y como es?

¿Cómo serían los días, las semanas y los meses siguientes si tu cerebro se inclinara automáticamente hacia las cosas por las que estás agradecido?

Alegría

La compasión hacia uno mismo nos quita un peso de encima e impulsa de forma natural alegría, apertura y bienestar.

Hay mañanas en que la mente se me inunda con todas las cosas que debo hacer durante el día. Sin embargo, no puedo empezar a trabajar directamente, porque con frecuencia me toca preparar el desayuno para la familia. A veces, cuando pienso en la montaña de trabajo que me aguarda, noto que me frustró mientras preparo el desayuno. Cuando esto sucede, sé que me encuentro en un punto de elección: me llevo la mano al corazón, reconozco la frustración y me concentro en hacer una cosa y en recordar, a la vez, que me alimento a mí mismo y a mi familia para que podamos estar bien en este mundo y ayudar a otros a estarlo. A veces impregno el momento de amor repitiendo mentalmente: «Deseo que este alimento nos ayude a todos a estar bien en este mundo y a ayudar a otros a estarlo también». Esto vuelve a prender la llama de la alegría de cuidar a mi familia.

Lo único que debes hacer es preocuparte de estar atento para detectar este efecto

secundario y tomar conciencia de cuándo hace su aparición. Si es posible, permítete disfrutar de la experiencia durante unos segundos, para promover esos disparos y conexiones conjuntos. También puedes hacer una lista con todas las cosas que te alegran. Si sabes de alguien más en tu vida que también quiere sentir alegría, ¿por qué no se alían y hacen juntos cosas de sus listas respectivas?

Paciencia

Como expliqué anteriormente, parte del combustible que alimenta el bucle de la depresión es una reacción instantánea de impaciencia que nos insta a resolver el problema o a solucionar cualquier signo de aviso de que la depresión se acerca o ya está aquí. La compasión hacia uno mismo serena la parte de la mente que quiere pasar a la acción y ralentiza el proceso, lo que permite que la paciencia nos inunde.

La paciencia frena el bucle de la depresión y amplía el espacio entre estímulo y respuesta, para ayudarnos a tomar una decisión más sabia sobre cómo ayudarnos a nosotros mismos. Cuando somos paciencia, sentimos que estamos en el asiento del conductor y podemos empezar a confiar en que todo estará bien. Profundiza en tu práctica con la paciencia. Puedes decir algo parecido a esto: «Inhalo, el cuerpo se serena; exhalo, me relajo en este momento así como es».

Perdón

Después de haber pasado veintisiete años en la prisión de Robben Island, Nelson Mandela declaró: «Mientras avanzaba hacia la puerta que me llevaría a la libertad, sabía que si no dejaba atrás la amargura y el odio, jamás saldría de la cárcel». Mandela sabía que, aunque había sufrido mucho, la mejor manera de ayudarse era llevar a cabo el acto de compasión hacia sí mismo de perdonar y dejar ir la carga. La compasión hacia uno mismo es la puerta que conduce al perdón.

Muchas veces nos hacemos daño o se lo hacemos a los demás, ya sea de forma consciente o inconsciente. Si llevas un peso encima o cargas rencor hacia ti mismo o hacia un tercero, detente unos momentos y nota esa carga que vive en tu interior cuando te aferras al pasado con tal fuerza que duele. Ahora, pregúntate: «¿Puede ser que ya haya cargado lo suficiente con esto? ¿Reconozco que el perdón es un acto de compasión hacia mí mismo? ¿Estoy dispuesto a perdonar?». Si la respuesta es no, no te preocupes. Quizá valga la pena reflexionar sobre por qué te aferras al dolor. ¿Qué te mantiene atrapado ahí? Sea cual sea la respuesta, confía en que llegará el momento en que estarás

preparado. Si estás preparado para mantener o profundizar el efecto secundario del perdón, intenta esto: «Inhalo, reconozco el dolor; exhalo, perdono y libero la mente y el corazón de esta carga».

Y repítelo mientras sientes que te está ayudando.

Conexión

La autocompasión despierta la sensación de conexión con uno mismo y con los demás que está en la base de la fortaleza emocional: por ejemplo, la pausa de autocompasión que consiste en ponerse la mano sobre el corazón es una forma de contacto afectuoso en momentos de dificultad. Jim Coan, director del Laboratorio de Neurociencia Afectiva de la Universidad de Virginia, ha estudiado el impacto que ejerce el contacto afectivo sobre la secreción de hormonas de estrés. En uno de los estudios que llevó a cabo, administró descargas eléctricas suaves a dieciséis mujeres casadas mientras estudiaba sus cerebros con una resonancia magnética funcional.³⁰ Durante los procedimientos, cada una de las mujeres sostuvo la mano de su marido, luego la de un desconocido y luego ninguna. Las mujeres dijeron que se habían sentido menos estresadas cuando el desconocido les había dado la mano y aún menos cuando había sido su marido. Cuando los científicos analizaron los escáneres cerebrales, descubrieron que cuando las mujeres sostenían la mano del desconocido, la actividad de la amígdala (el circuito del miedo) se reducía y que la reducción era aún más significativa cuando quien les sostenía la mano era su marido. Tampoco resulta sorprendente que los escáneres confirmaran que las mujeres que obtuvieron puntuaciones más elevadas en conexión amorosa también experimentaron las mayores reducciones en la secreción de hormonas del estrés.

El estrés alimenta la depresión y la investigación de Coan sugiere el mecanismo neurobiológico por el que una conexión afectuosa reduce el estrés en el cerebro. Aunque en el experimento el contacto afectuoso procedía de otra persona, mi experiencia personal, así como la de muchos de mis alumnos, clientes, amigos y colegas sugiere que cuando nos lo proporcionamos nosotros mismos, ya sea en forma física o mental, mediante los buenos deseos, logramos un efecto similar.

Sabiduría

Uno de los resultados maravillosos de introducir mindfulness y compasión hacia nosotros mismos en nuestra vida cotidiana es que cultivamos una mente equilibrada y un

estado natural de benevolencia hacia nosotros y hacia los demás. Y esto viene acompañado de una actitud de mayor aceptación hacia nosotros y hacia la naturaleza cambiante de la vida. Abrir el corazón con esta bondad amorosa y esta aceptación transforma incluso los peores PNI en una conciencia sabia. Para reforzar este efecto, de vez en cuando cierra los ojos, respira profundo e imagina que dibujas una sonrisa en el corazón y que tu conciencia es tan amplia como el cielo. Utiliza la respiración como ancla a medida que te abres poco a poco a la aparición y desaparición de sonidos, pensamientos y, finalmente, sensaciones. Límitate a reposar en este asiento de conciencia, observa el mundo frente a ti y experimenta el equilibrio natural que te rodea.

Practicar la compasión hacia uno mismo consiste en decidir aquí y ahora que vas a quererte durante el resto de tu vida, para lo bueno y para lo malo. No lo hacemos para «salvarnos», sino más bien para «servirnos», a nosotros mismos y luego a las personas que nos rodean. En cierto modo, el mero hecho de haberte decidido a leer este libro es un acto que demuestra que has entendido el sufrimiento que experimentas y que estás dispuesto a ayudarte. Este mismo momento, mientras lees esta frase, es un acto de compasión hacia ti mismo.

NOTAS:

* Aunque el video está en inglés, no es necesario entender lo que se dice para llevar a cabo el experimento. Basta con observar. [*N. de la T.*]

PASO 5

Vivir con propósito. Por qué importas y qué puedes hacer al respecto

Si no sabes adónde vas, es muy probable que acabes allí adonde te encaminas.

PROVERBIO CHINO

Viktor Frankl, un neurólogo y psiquiatra austríaco, fue la encarnación de la vida con propósito. Entre 1942 y 1945, durante el Holocausto, Frankl estuvo detenido en cuatro campos de concentración distintos. Cuando llegó al primero, los carceleros nazis le arrebataron todas sus pertenencias, lo despojaron de la ropa, le quitaron el anillo de boda e, incluso, le confiscaron el manuscrito que estaba escribiendo. Lo sometieron a una tortura terrible y perdió a su padre, su madre, su hermano y su esposa. Sólo sobrevivió su hermana. Durante su encarcelamiento en los campos, Frankl descubrió algo que le salvó la vida: los prisioneros que ya no creían que sus vidas tuvieran sentido ni propósito alguno caían en la desesperación y tenían más probabilidades de morir que los demás. Bajo las peores condiciones posibles, que llevaron a la desesperación a tantos otros, Frankl se dio cuenta de que, aunque los nazis podían arrebatarle la libertad, jamás podrían quitarle la mayor de sus libertades: la libertad de elegir su actitud y su propósito.

En su aclamado libro *El hombre en busca de sentido*,¹ escribió: «Lo único que no pueden arrebatarme es el modo en que elijo responder a lo que me hacen. La última de las libertades es la de elegir la propia actitud en cada circunstancia». Su decisión de centrarse en el sentido y el propósito no sólo le salvó la vida a él, sino también a muchos otros.

¿Cuál era su propósito? Frankl estaba decidido a usar sus habilidades como psiquiatra para impedir que otros se rindieran o se suicidaran. Y lo hizo ayudándolos a descubrir su propio sentido y su propósito en la vida. Por ejemplo, a uno le decía que tenía que vivir por su hija, que estaba a salvo en otro país. A otro, que tenía que vivir para acabar un

libro importante que había empezado a escribir. Aconsejó a otros acerca del propósito de cultivar una vida interior rica. En medio de la adversidad, se concentraban en la belleza del entorno, en los colores de las montañas, en lo maravilloso del amanecer. Imaginaban cómo sería la vida una vez libres y visualizaban la posibilidad de volver a ver a sus seres queridos. Se mantenían en contacto con su espiritualidad y con el grupo en reuniones para la oración.

La obra de Frankl es importante para todos, porque el propósito es un antidepresivo natural que podemos desarrollar en nuestra mente. El sentido de propósito se desarrolla cuando nos dedicamos a una causa o a una persona más allá de nosotros mismos. Cuando tenemos un propósito, es menos probable que necesitemos la excitación que proporcionan los malos hábitos, porque la obtenemos de forma natural cuando nos ponemos en contacto con el mundo de un modo significativo. Las personas con una motivación más profunda y con más fortaleza emocional son las que han podido equilibrar el paso anterior (compasión hacia uno mismo) con el propósito hacia los demás, y han abierto sus mentes y sus corazones a causas más grandes que ellos mismos.

Este capítulo te ayudará a entender la importancia del propósito y te enseñará a cultivarlo en tu vida. Te guiaré en tu búsqueda, descubrirás qué te importa y aprenderás a cultivar este antidepresivo natural clave.

¿Qué te importa?

La mayoría de las personas llegan a un punto crucial en su vida en el que deben decidir qué les importa de verdad. Para mí, fue en el asiento trasero de la limusina abandonada, cuando me enfrenté a la realidad de que tenía un grave problema de consumo de drogas. Frankl lo experimentó en el momento más difícil de su vida. Para muchas personas, sucede durante lo que solemos llamar la crisis de los cuarenta. La depresión alrededor de esta edad es bastante habitual. Un día, nos despertamos y nos preguntamos cuánta vida nos queda y qué sentido tiene lo que hemos vivido hasta el momento. Sólo en Estados Unidos, 78 millones de hijos del *baby boom* están al borde del precipicio existencial.² Sin embargo, preguntas como «¿qué hago aquí?», «¿por qué estoy aquí?» o «¿adónde voy?» no son exclusivas de una edad, etnia o cultura. Son preguntas que todos los seres humanos se plantean en distintas etapas de la vida.

Para averiguar qué me importaba de verdad, tuve que pensar en qué era lo que más valoraba en esta vida. Mientras reflexionaba sobre esto en los días que siguieron a mi hora más oscura, tuve instantes de inspiración en los que me di cuenta de que lo que más valoraba era ser honesto conmigo mismo y con los demás, pasar tiempo con mi familia y con mis amigos, y cuidar de mi cuerpo comiendo bien y haciendo ejercicio. Al final, también me di cuenta de que valoraba lo que acabaría dando un giro drástico a mi vida: ayudar a los demás a abrir los ojos a su potencial personal y a librarse de tendencias habituales nada saludables y abrirse a una vida que valiera la pena vivir.

Ya lo había dicho el poeta sufí del siglo XIII Yalal ad-Din Muhammad Rumi:

*A veces oyes una voz a través de la puerta,
llamándote,
al igual que un pez fuera del agua
oye las olas...
Regresa, regresa.
Este acercamiento hacia lo que amas
te salva.³*

En esos momentos, sentía que el corazón se iba abriendo a medida que empezaba a ponerme en contacto con lo que verdaderamente me importaba. Me importaba yo mismo y los demás, y esto me volvió a colocar en un punto de elección. Podía elegir empezar de nuevo. Y lo hice. Me puse en contacto con las personas que me enriquecían y que me apoyaban, y dediqué menos tiempo a las que tenían que ver con mis hábitos no saludables. Me propuse, tal como había escrito Rumi, «visitarme a mí mismo con regularidad», acordarme de hacer pausas a lo largo del día y abrir los ojos a lo que importaba. Esto me dio la fuerza necesaria para librarme de las esposas de oro que me ataban al mundo de la empresa, inscribirme en la universidad y empezar a vivir la vida que realmente quería vivir.

Las palabras que estás leyendo son una prueba material de que realmente es posible determinar qué nos importa en la vida y vivir de acuerdo con ello. También son una prueba de que estamos conectados, a través del espacio y del tiempo: me estoy comunicando y poniéndome en contacto contigo en el momento presente y desde el pasado.

Ser consciente de lo que realmente te importa en este mundo es un elemento clave a la hora de vivir con propósito y, a su vez, es crucial para descubrir la felicidad. Si no

sabes lo que valoras o si no estás comprometido con tus propios valores, sufres. Si valoras ser un buen amigo, pero resulta que en algunas facetas de tu vida los criticas a sus espaldas, acabarás sintiendo un malestar que alimentará el bucle de la depresión. Si valoras la relación con tu pareja, pero resulta que coqueteas con otros, es posible que en un principio te resulte excitante, pero al final experimentarás las consecuencias emocionales de la insatisfacción, porque tus acciones no estarán alineadas con tus valores.

Por otro lado, si valoras vivir una vida de compasión hacia los demás y estás inmerso en actividades de servicio al prójimo, lo más probable es que te sientas satisfecho y realizado, y que incluso desarrolles una fortaleza emocional que te impida caer en la espiral negativa. Esto es lo que sucedió en 2009, cuando se llevó a cabo un estudio con médicos de la Clínica Mayo que manifestaban estar quemados con el trabajo.⁴ Cuando se les concedió un día a la semana para que se concentraran en la parte de su trabajo que les resultaba más satisfactoria (tanto si se trataba de atención comunitaria, como de atención al paciente o de investigación), informaron que se sentían la mitad de quemados que los médicos que no disponían de ese día. Participar en actividades con propósito y con sentido no sólo hace que nos sintamos bien, sino que nos protege de entrar en el bucle de la depresión.



Los estudios demuestran que las personas que cuentan con un propósito sólido tienen sistemas inmunitarios más fuertes y presentan menos inflamación, dos signos de salud.⁵ Como grupo, tienen menos probabilidades de sufrir depresión, enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer.

Comprometerse con el propósito

Carla tenía treinta años y trabajaba como secretaria ejecutiva en un conocido servicio de asistencia médica. Había sufrido episodios de ansiedad y depresión desde la adolescencia y, cuando la conocí, me dijo que tenía la molesta sensación de que si desapareciera, nadie la echaría de menos. Le pedí que se imaginara dentro de muchos años, en su lecho de muerte y recordando el momento actual. «¿Qué crees que esa

mujer, con tantos años de experiencia, podría decirte y que quizá no ves ahora?»

**LOS SORPRENDENTES BENEFICIOS
DE LA COMPASIÓN PARA LA SALUD
(TODOS DEMOSTRADOS CIENTÍFICAMENTE)**

- Nos hace más felices.⁶
- Acelera la recuperación de una enfermedad.⁷
- Activa los centros cerebrales del placer.⁸
- Protege del estrés.⁹
- Reduce la inflamación celular.¹⁰
- Aumenta nuestro sentido de conexión con los demás.*¹¹
- Podría alargar la esperanza de vida.¹²

* La ausencia de relaciones sociales supone un riesgo mayor para la salud que la obesidad, el tabaco o la hipertensión arterial crónica.

Aunque en algunos casos esta pregunta puede ayudar a las personas a entender qué les importa de verdad, a Carla le costó. Así que cambié de estrategia. Le pedí que cerrara los ojos y le dije: «Imagina que estás en tu fiesta de jubilación.¹³ Imagina que algunas de las personas que te conocen bien toman la palabra para hablar de ti. ¿Qué te gustaría que dijeran?».

Reflexionó durante unos instantes y, entonces, respondió: «Supongo que querría que hablaran de lo buena amiga que soy, de lo generosa que he sido y de cómo solía iluminar la oficina con mi sentido del humor». Y reflejé lo que acababa de decir: «¿Así que valoras ser buena persona, ser alguien que da a los demás y que aporta sentido del humor a la vida?». Asintió, sonrió y dijo: «Sí, supongo que sí». Hacer un inventario de lo que valoramos es una estrategia muy efectiva a la hora de descubrir el antidepresivo natural que es el propósito.



¿Qué valoras?

Cuando caemos en un bucle depresivo, nuestros valores pueden ser la brújula que nos guía de vuelta a un lugar más saludable. Cierra los ojos unos momentos y visualiza qué te gustaría que dijeran *tus* compañeros en *tu* fiesta de jubilación. Cuando lo tengas, escríbelo en las siguientes líneas. Quizá quieres que te recuerden como una persona afectuosa, amable, decidida o creativa. Quizá valoras defender al más débil o estar presente en la vida y detenerte a disfrutar del instante. Mientras escribes, plantas las semillas de un propósito sólido.



Los valores como verbos

En la mayoría de los casos, cuando pensamos en lo que más valoramos en la vida, lo primero que nos viene a la cabeza es una lista de sustantivos y adjetivos, como *comida sana*, un *cuerpo saludable*, *relaciones personales positivas* y el *respeto de los demás*. Sin embargo, voy a pedirte que pienses en los valores más en términos de verbos que de

sustantivos, es decir, en términos de acción en lugar de productos acabados.

Así se lo expliqué a Carla: «De los pensamientos surgen las acciones y de las acciones surgen las consecuencias. La acción de expresar los valores en forma de verbos puede hacer que cobren vida y ejerzan el efecto antidepresivo de llevar a más propósito y significado». Juntos, reflexionamos sobre qué significaba para ella ser una buena amiga. Le dije: «Si valoras las relaciones personales positivas, podrías transformarlo en “valoro tratar con amabilidad y afecto a mis amigos y a mi familia” y “valoro escuchar”. Si valoras ser una persona generosa, podrías transformarlo en “valoro ser una persona que ofrece compasión y que ayuda a los que son menos afortunados que yo”». Así, en un instante, valores vagos se transformaron en algo que podía visualizar haciendo en su vida diaria.

Cuando expresamos valores en forma de verbos, ayudamos a la mente a pasar del mero pensamiento a la acción. «Valoro la armonía interna» pasa de ser un objetivo nebuloso a una acción factible: «Valoro practicar yoga o meditación a diario». Esto facilita que podamos hacerlo realidad en la vida cotidiana. Si valoras un cuerpo saludable, puedes decir: «Valoro hacer ejercicio con regularidad y seguir una dieta sana». Los resultados a que te lleven tus valores no son tan importantes y nunca están garantizados. Lo que resulta crucial son tu intención y tus acciones.

Dedica sesenta segundos a hacerlo realidad en tu vida. Pregúntate qué es verdaderamente importante para ti y cómo se expresa en tu vida diaria. A continuación encontrarás algunos ejemplos de valores en forma de sustantivos. Puedes usarlos para inspirarte y determinar cuáles son los cinco valores más importantes para ti. Escríbelos en las líneas que encontrarás más adelante y transfórmalos en verbos.

Paz mundial	Igualdad
Libertad	Compasión
Una familia sólida	Placer
Amigos íntimos	Realización personal
Armonía interior	Intimidad sexual o espiritual
Respeto hacia uno mismo	Espontaneidad
Felicidad	Respeto de los demás
Sabiduría	Mindfulness

MIS CINCO VALORES MÁS IMPORTANTES

Ejemplos

Mindfulness

Prestar a diario una atención deliberada a la vida, tal y como es.

Armonía interna	Llevarme la mano al corazón en momentos de dificultad.
Paz mundial	Hacerme voluntario o donar dinero a [elige tu organización].



El Dalai Lama dijo: «No basta con ser compasivo, hay que actuar». Expresar los valores en forma verbal les da vida y aumenta las probabilidades de que pasemos a la acción.

El poder de la conexión

Somos seres sociales y la conexión con algo más grande que nosotros mismos, aunque nos limitemos únicamente a pensar en ello, fomenta la fortaleza emocional y nos ayuda a sentirnos seguros, protegidos y en paz. El psicólogo Dennis Proffitt, de la Universidad de Virginia, y sus colegas llevaron a cabo un experimento para determinar el impacto que la conexión social puede ejercer sobre la percepción. Pidieron a un grupo de participantes que, solos, estimaran la pendiente de una colina, mientras que a otros se les pidió que lo hicieran acompañados de un amigo o que visualizaran que un amigo estaba con ellos. Concluyeron que los que habían ido acompañados (o incluso se habían limitado a visualizar a su compañero junto a ellos) percibieron que la colina tenía menos pendiente.¹⁴ Inclinar la mente en una dirección *prosocial* crea conexión y nos ayuda a percibir las montañas como granos de arena. O, cuando menos, como montañas pequeñas en lugar de gigantescas.

Cuando podemos prestar atención a servir a algo más grande que nosotros mismos, nos sentimos conectados con los demás y con lo que verdaderamente importa en la vida. Y eso suele hacernos bien. Es posible que, ahora, la voz de tu subconsciente esté diciendo: «¿Que debo concentrarme en ayudar a los demás? ¡Si apenas puedo ayudarme

a mí mismo!»). Es posible que sea así si lo que ha contribuido a tu estado de ánimo depresivo es el haber estado cuidando de otras personas (más adelante, en este mismo capítulo, hablaré específicamente de los cuidadores). Sin embargo, si ése no ha sido tu estímulo desencadenante, sería conveniente que analizaras si esa voz es una trampa mental o un PNI que fomenta la evitación.

UN AUTOEXAMEN SUAVE

Haz este test prosocial.

¿Participas en alguna causa que no sea la tuya? ¿Haces donaciones, repartes sopa en un comedor social, lees a los ciegos, llevas flores a un asilo de ancianos o, sencillamente, sonrías a personas que parecen tener un día complicado?

Cultivar la habilidad de salir de nosotros mismos, de ponernos en contacto con la vida de los demás e, incluso, actuar para ayudarlos (por ellos, no por nosotros) puede ejercer un efecto extraordinario sobre nuestro estado de ánimo, nuestra autoestima y la alegría en el mundo.

Para descubrir el antidepresivo natural del propósito, resulta útil trasladar el foco de una actitud antisocial (nosotros mismos) a un enfoque prosocial (los demás). La orientación prosocial promueve la conexión, que es la experiencia opuesta a la depresión.

Qué puedes hacer

¿Tienes la sensación de que tu mente tiende a concentrarse en lo que *no puedes* hacer en lugar de en lo que *sí puedes* hacer? Este hábito mental puede interferir con la intención de vivir con propósito. Suelo plantear la siguiente pregunta a mis alumnos, para ayudarlos a entender con qué recursos cuentan a la hora de llevar a cabo actos de

compasión: «¿Qué has dado en términos de libertad, educación, oportunidades, riqueza, redes, identidad y creatividad, y qué propósito puede tener en relación con lo que has descubierto que más te importa?».

Carla tenía un don natural para el humor y acabó creando un blog para llegar a más personas y, así, iluminar instantes de sus jornadas con risas. John, otro cliente, valoraba la compasión. Contaba con ingresos considerables y decidió que una de las maneras en que podía transformar este valor en un verbo era usar el dinero para influir positivamente en el ámbito de la salud mental. Buscamos organizaciones específicas a las que podía ayudar económicamente y con las que colaborar. ¿Qué *puedes* hacer tú con los recursos de los que dispones para poner en acción alguno de tus valores?

El doctor Martin Luther King sabía que tenía el derecho constitucional a la libertad de expresión y lo usó para hablar en nombre de quienes sentían que no podían hacerlo e inspiró así el movimiento de derechos civiles en Estados Unidos. ¿Puedes usar tu libertad para hablar en nombre de quienes no pueden hacerlo? Philip Burguières fue uno de los CEO más jóvenes de las empresas del Fortune 500 en la década de 1960.¹⁵ Sufrió mucho como consecuencia de una depresión severa y, al final, decidió usar su fama y su credibilidad para hablar acerca de la depresión en el mundo corporativo estadounidense. Así dio permiso a miles de personas más para sincerarse al respecto y buscar ayuda. Si posees algún tipo de don, ¿cómo puedes usarlo de forma compasiva para influir positivamente en el mundo?

Tomar conciencia de lo que *sí puedes* hacer te recuerda que dispones de un *locus* de control interno: la creencia de que, a pesar de que no podemos controlar lo que sucede a cada momento, sí podemos controlar cómo prepararnos para lo que pueda suceder y cómo responder ante ello una vez que sucede. Por el contrario, el *locus* de control externo es la creencia de que somos víctimas. Se centra en lo que no podemos hacer y nos lleva a culpar a otros por lo que nos sucede. El *locus* de control interno protege de la indefensión aprendida que acompaña a la depresión. Ahora te encuentras en un punto de elección. Tus dones pueden ser el camino hacia una conducta más compasiva, además de un antidepresivo natural. Concrétalo y pon por escrito algunas de las ideas sobre cómo tus recursos pueden ser un vehículo para manifestar tus valores.



Ahora, reflexiona durante unos instantes acerca del significado y la importancia que tiene dar lo que uno tiene.

Pregúntate «¿qué puedo hacer?» en lugar de «¿qué no puedo hacer?».

Optimiza tu motivación

Una de las cosas que sabemos acerca del cerebro es que necesita aliento. De momento, ya diste el paso de descubrir tus valores fundamentales y traducirlos en verbos, para hacerlos más prácticos y reales. El siguiente paso consiste en establecer la conexión mental de *por qué* pondrías en práctica estos valores. La primera vez que se lo pregunté a Carla, contestó: «Porque estoy cansada de sentirme tan desconectada de todo y de estar deprimida». Aunque esto puede proporcionar cierta motivación, fíjate en que el motivo de base es evitar una reacción temida. Hacer cosas para evitar consecuencias es un motivador común en muchas facetas de nuestra vida. Por ejemplo, vamos al dentista para prevenir las caries, no porque nos preocupemos por nuestra dentadura. O hacemos ejercicio a diario para evitar un infarto de miocardio en lugar de para cultivar un corazón sano. Sin embargo, este tipo de razonamiento *no* capacita verdaderamente a las personas y, cuando hablamos de depresión, se convierte en una trampa.

Desde el punto de vista del cerebro, actuar desde el miedo activa la amígdala, que es precisamente a la que queremos calmar. La actividad de la amígdala impulsa el pensamiento negativo, nos lleva a recaer en malos hábitos y despeja la autopista hacia el bucle de la depresión. Lo que necesitamos es conectar nuestros valores con los motivos que dan sentido y propósito a nuestra vida. Uno de mis clientes sufrió un infarto de miocardio hace unos años y su médico le dijo que si no se tomaba en serio el medicamento y el ejercicio, era muy probable que sufriera otro. «No fue eso lo que hizo que me moviera —dijo—. Lo que realmente hizo que me comprometiera fue cuando mi hija me preguntó si quería vivir para ver las sonrisas de mis nietos. Ésa fue la clave.» Otra cliente me explicó que llevaba años queriendo practicar yoga con regularidad, porque le habían dicho que la ayudaría a reducir el estrés. Sin embargo, solo modificó su conducta hasta que no pensó que quería ser flexible para poder seguir bailando con su

marido cuando fuera mayor.

En cuanto a Carla, se dio cuenta de que ser amable y escuchar a sus amigos y familiares reforzaba las relaciones que quería mantener más adelante en su vida y, por supuesto, hacía que se sintiera bien. Hacer reír a los demás la animaba. Cuando se comprometió a ayudar a otros menos afortunados que ella, sintió que su vida cobraba sentido. Entendió (acertadamente) que estos hábitos conducían a la felicidad y a la fortaleza emocional.

Cuando reflexiones sobre tus cinco valores fundamentales, piensa en razones *positivas* específicas por las que querrías ponerlos en práctica. Si el valor consiste en hacer ejercicio tres veces por semana, puedes escribir, por ejemplo: «Para poder seguir saliendo de excursión con los amigos cuando sea mayor». Si valoras la amistad y la intimidad, podrías escribir: «Para sentirme parte de algo y para contar con apoyo y fortaleza emocional si vienen momentos difíciles». O si valoras la compasión, podría ser: «Para hacer del mundo un lugar mejor para la próxima generación». Escribe a continuación razones positivas por las que quieres poner en práctica tus valores. Resultan mucho más motivadoras para el cerebro.



Cuando el dinero no puede comprar la felicidad

Cuando era joven, mi familia solía bromear y llamarme Alex P. Keaton, como el personaje de Michael J. Fox en la serie de televisión *Enredos de familia*, por lo centrado que estaba en el dinero. De hecho, recuerdo que me planteé que mi propósito en la vida era ganar tanto dinero como me fuera posible. Cuando cumpliera los treinta, tenía que ser millonario. A los veintitantos ya me ganaba muy bien la vida en el sector mercantil, pero no era feliz. Cuando anhelamos propósito y felicidad, es muy habitual que los busquemos fuera de nosotros mismos, en cosas como el dinero, la fama o el poder.

«El dinero no da la felicidad» no sólo es un dicho: las investigaciones sugieren que también es un hecho científico.

Edward Deci, Richard Ryan y Christopher Niemiec son algunos de los científicos más importantes en el campo de la motivación. Estudian qué motiva a las personas y sus conclusiones son verdaderamente sorprendentes. En un estudio, pidieron a licenciados de

la Universidad de Rochester (Nueva York) que les hablaran de sus objetivos vitales y de sus grados de felicidad. Algunos licenciados dijeron que deseaban hacerse ricos o famosos, lo que conocemos como *objetivos extrínsecos*. Las aspiraciones de otros estaban más alineadas con lo que hemos definido como propósito y deseaban, por ejemplo, ayudar a los demás. Es lo que conocemos como *objetivos intrínsecos*.

Casi dos años después, los investigadores preguntaron al mismo grupo de alumnos cuán felices eran. Descubrieron que los que vivían en línea con sus objetivos intrínsecos eran más felices que los que perseguían objetivos extrínsecos.¹⁶ Aún más interesante: este último grupo refirió más estrés, ansiedad y depresión.

En nuestra cultura, asumimos que si queremos algo y lo conseguimos, nuestra vida mejorará. Sin embargo, este estudio demuestra que cuando nos concentramos en valorar excesivamente cuestiones externas, la vida *empeora*. En un estudio publicado en 2009, los investigadores escribieron: «Las conclusiones son sorprendentes, porque sugieren que alcanzar un tipo concreto de objetivos no sólo no aumenta el bienestar, sino que contribuye al malestar». Los investigadores también subrayaron la importancia de concentrarse en la atención prosocial en lugar de en la antisocial. Escribieron que uno de los motivos por los que los participantes que consiguieron sus objetivos extrínsecos presentaban más ansiedad y depresión es que los valores extrínsecos «ahogan» la atención que prestamos a las relaciones positivas. Cuando nos concentramos en ganar dinero y en atender todo lo que sucede en el exterior, prestamos menos atención a lo que verdaderamente importa, como el amor, las relaciones y sentirnos en paz.

Es importante destacar que concentrarse en objetivos intrínsecos y con más sentido no es ni la panacea ni una cura para la depresión. Sin embargo, sí es una fuente de fortaleza emocional. La madre Teresa de Calcuta tenía un propósito claro y, sin embargo, declaró que había tenido muchas experiencias oscuras. Por otro lado, también hablaba del poder natural que su objetivo intrínseco de ser una mano compasiva de Dios le daba para seguir ayudando a quienes sufrían. Pudo superar sus horas más oscuras con más gracia e, inevitablemente, desarrolló más fortaleza emocional. Del mismo modo, tus motivadores intrínsecos pueden impulsarte a seguir en el camino de superar la depresión y descubrir la felicidad.

Los estudiosos distinguen entre dos tipos de felicidad: la hedónica y la eudaimónica. La hedónica parte del supuesto de que más placer y menos

dolor conducen a la felicidad. La eudaimónica parte del supuesto de que las personas son felices cuando viven con propósito, sentido y crecimiento. En el plano celular, respondemos mejor al estrés con el bienestar eudaimónico.¹⁷

Cuando el dinero sí puede comprar la felicidad

Hace unos años, reuní algunos de mis escritos y varias entrevistas que había llevado a cabo con líderes del campo del mindfulness y de la psicoterapia, como Jack Kornfield, Dan Siegel, Jon Kabat-Zinn, Tara Brach o Sharon Salzberg, entre otros. Pagué para que los editaran y decidí publicarlos en un libro titulado *A Mindful Dialogue: A Path Toward Working with Stress, Pain and Difficult Emotions*¹⁸ [Un diálogo consciente: un camino para trabajar el estrés, el dolor y las emociones dolorosas]. Destiné todas las ganancias a una iniciativa para ayudar a las víctimas del terremoto que devastó Haití en el año 2010. Todo este proceso me llenó de gozo. Cada mes enviaba cientos de dólares a las organizaciones de ayuda y, cada mes, sentía el impacto positivo sobre mi estado de ánimo. Me sentía realmente bien al pensar que mi aportación podía cambiar vidas. Aunque el dinero no siempre puede comprar la felicidad y el propósito vital, a veces sí puede sustentar acciones significativas. Y esto también tiene una explicación científica.

Una mañana como cualquier otra en Vancouver (Columbia Británica), Michael Norton, profesor en la Escuela de Negocios de Harvard, y varios de sus colegas preguntaron a estudiantes del campus de la Universidad British Columbia si querían participar en un experimento. Si respondían que sí, les preguntaban cuán felices eran.¹⁹ Entonces, les entregaban un sobre que contenía cualquier cantidad entre cinco y veinte dólares, junto a una nota que decía «gasta este dinero en ti mismo antes de las cinco de esta tarde» «gasta este dinero en otra persona antes de las cinco de esta tarde».

Luego, esa misma tarde, los investigadores llamaron a los participantes, para preguntarles en qué se habían gastado el dinero y cuán felices se sentían ahora. Concluyeron que los que se habían gastado el dinero en otras personas eran más felices que por la mañana, mientras que los que se habían gastado el dinero en sí mismos mantenían el mismo nivel de felicidad. Los investigadores también descubrieron que no importaba la cantidad: los resultados eran los mismos tanto si los voluntarios se habían

gastado cinco dólares como si se habían gastado veinte.

Por supuesto, la moraleja de la historia no es que debemos regalar todo nuestro dinero, sino que sugiere que cuando lo integramos en el propósito prosocial de ayudar a los demás, puede hacernos más felices y ayudarnos a tener más éxito en lo que hacemos, lo que es un factor que media la fortaleza emocional en tiempos de dificultad. Aunque no tengas mucho, dar un poco a los demás puede marcar una gran diferencia en tu estado de ánimo y es un antidepresivo natural. ¿Puedes pensar en una organización o persona a la que te gustaría dar aunque fuera una pequeña cantidad de tiempo o de dinero? Dedicar tiempo a investigar sobre esto y, luego, pasar a la acción puede mejorar la vida de otras personas y cultiva la sensación de propósito vital.

Entregar tiempo o dinero a una causa que nos parezca importante puede encender la mecha del sentido y del propósito, y ejercer de antidepresivo natural.

EL PROPÓSITO EN PRÁCTICA

Una manera de introducir más propósito en tu vida cotidiana es responder a diario a estas tres preguntas:

1. ¿En qué propósito prosocial me he concentrado?
2. ¿Qué acción puedo llevar a cabo hoy para ponerlo en práctica?
3. ¿A qué o a quién más grande que yo mismo sirve esta acción?

Haz el experimento.

Al final del libro, en la «Caja de herramientas...», encontrarás el ejercicio de veintiún días con propósito.

¿Existe el exceso de compasión?

Sara era una de mis clientas y tuvo que irse a vivir al extranjero para cuidar de una tía enferma. Cuidar de otra persona la agotó hasta tal punto que cayó en una depresión. Programó una sesión de Skype conmigo y me dijo: «Es como si me hubiera olvidado completamente de mí misma. Ella y sus necesidades me consumen. Yo ya no importo. Además, tengo arranques de desesperación cuando me invade el miedo de que la situación no vaya a mejorar nunca y me enfado por lo que sucede».

La historia de Sara es muy habitual. Aunque cuidar de otros puede ser un antidepresivo natural que nos eleva el ánimo y que da sentido a nuestras vidas, en exceso puede tener el efecto contrario. Cuando, al igual que Sara, estamos tan concentrados en los demás que nos olvidamos de cuidar de nosotros mismos, la compasión puede volverse en contra nuestra en lo que se conoce como «fatiga por compasión».²⁰ Múltiples estudios han demostrado que las personas que cuidan de pacientes ancianos, maltratados o traumatizados acaban desensibilizándose y mostrando menos compasión hacia las personas a las que cuidan. Los cuidadores corren el riesgo de perder el acceso al antidepresivo natural que es el propósito y, entonces, se deprimen.

Durante nuestras sesiones, hablamos sobre la experiencia de la ecuanimidad o del equilibrio, y trabajamos sobre ello. La ecuanimidad es el acompañante perfecto de la compasión, y aporta estabilidad, amplitud y equilibrio a nuestro cuerpo y a nuestra mente. Es la capacidad de mantenernos profundamente presentes y abiertos a lo que hay ahora. Consiste en permitirnos conocer nuestro dolor o el de otra persona sin perdernos en él ni quedar abrumados por él. Sara y yo trabajamos de distintas maneras para que pudiera experimentar la ecuanimidad. Primero, practicamos la meditación de la montaña para que se pusiera en contacto con la sensación de equilibrio y de estabilidad mental.²¹ Le pedí que se sentara cómodamente, cerrara los ojos y respirara profundamente por el abdomen. Le sugerí específicamente que respirara por el abdomen porque es un punto de anclaje crucial en el cuerpo.

A continuación, le pedí que pensara en una montaña con toda su vegetación. Una vez que lo hubo hecho, la guie a través de todas las estaciones: otoño, invierno, primavera y verano. Le pedí que visualizara cómo afectaba cada estación a la montaña. Me habló de la belleza de los colores del otoño, de cómo caían las hojas de muchos de los árboles, del pico cubierto de nieve... Pronto, la nieve se fundió y las hojas empezaron a brotar de nuevo. Le pregunté: «Ahora, explícame cómo ha cambiado el terreno de la montaña». A lo que respondió: «El terreno no ha cambiado, sigue igual». Y recogí sus palabras: «Bajo todas las emociones que surgen cuando cuidas a tu tía, bajo los momentos de frustración,

agotamiento, ira y tristeza, y de sentirte superada, bajo todo eso, tú eres la montaña: sólida, anclada y estable».

También le expliqué un ejercicio para profundizar en su anclaje y para que cuidara de sí misma. Le dije: «Colócate una mano sobre el corazón y otra sobre el abdomen. Imagina que eres esa montaña, sólida e inamovible. Ahora, respira por el abdomen y di: “Inhalo, soy una montaña sólida; exhalo, recibo mi vulnerabilidad con amor”. Cuando hayas practicado varias veces, puedes acortarlo a “inhalo, montaña; exhalo, amor”».

Tras practicar durante un minuto, abrió los ojos y dijo que se sentía más serena y relajada y que aceptaba mejor su vulnerabilidad. Le pedí que practicara el ejercicio varias veces al día, para equilibrar la atención que prestaba a su tía, y que intentara practicarlo junto a la cama de ella en los momentos complicados.

También le recordé que, de vez en cuando, debía dar un paso atrás, reconocer su propio sufrimiento y acordarse de hacer pausas para sentir compasión hacia sí misma, empezando con la pregunta «¿qué necesito ahora?» y dejando que la respuesta fuera su guía en cada momento. A medida que fue practicando, se dio cuenta de que a veces necesitaba más pausas, salir a la calle y disfrutar de la belleza del paisaje. En otras ocasiones, necesitaba salir y relacionarse con las personas que conocía en la zona. Su capacidad para detenerse y escuchar qué necesitaba la llevó a contratar a una enfermera para tener alguna hora libre de vez en cuando.

Plantar las semillas del autocuidado nos ayuda a cabalgar sobre la compasión sin ahogarnos. En la tercera parte del libro, «Caja de herramientas con los antidepresivos naturales», encontrarás otro ejercicio, titulado «Meditación del cielo de conciencia», en el que podrás experimentar la ecuanimidad. Esto te ayudará a darte una sensación de espacio interior que evitará que las posibles tormentas de fatiga acaben contigo.

Al final, esta experiencia fue un regalo para Sara. Llegó a entender la necesidad de equilibrio ante una responsabilidad de compasión extraordinaria. Pasó de la fatiga por compasión a experimentar de nuevo el poder de la compasión hacia sí misma. Con tiempo para descansar y la oportunidad de prestar atención a sus propias necesidades, Sara se recuperó y pudo volver a ponerse en contacto con el propósito de su estancia allí: ayudar a su tía a recuperarse.

En plena tormenta de emociones, sé la montaña. «Inhalo, soy la montaña; exhalo, estoy anclado con solidez». Siente el equilibrio.

En mi caso, activar el propósito en mi vida me permite sentirme más conectado e implicado, y aumenta mi conciencia de que mi vida tiene sentido. Es justo lo contrario del bucle de la depresión. No siempre es fácil, pero cuando transformamos nuestros valores en acciones, hacemos realidad nuestro valor como seres humanos sobre este planeta. Naturalmente, esto nos hace sentir bien. Prepárate para descubrir en las páginas siguientes la nueva ciencia y el ejercicio de uno de mis antidepresivos naturales preferidos: ¡el juego!

PASO 6

Ponerse a jugar y descubrir de nuevo la alegría de vivir

Eve, de veintiocho años de edad, vino a verme porque no conseguía dejar de estar «descontenta en general», tal y como expresó ella misma. Aunque estaba estudiando para ser diseñadora, no acababa de estar segura de que realmente quisiera serlo. Tras algunas sesiones, descubrí que, básicamente, había estado deprimida intermitentemente desde los trece años de edad. Cuando entró en la pubertad, empezó a sentirse incómoda en su cuerpo y luego cedió a la presión del grupo, y consumió alcohol y drogas para encajar. Al final, desarrolló dependencia de la hidrocodona, un analgésico muy potente, y se rodeó de otros drogodependientes. Quería cambiar, pero no sabía cómo.

Siempre que conozco a alguien me gusta averiguar: a) de qué gente se rodea; y b) qué hace durante el día. Así me hago una imagen bastante clara de si su entorno le enriquece o le consume. Completamos un cuestionario sobre con quién pasaba su tiempo y acordamos que necesitaba relacionarse más con personas enriquecedoras, que la apoyaran en el cambio que deseaba emprender, y menos con personas que la consumían y que promovían el mantenimiento de la situación actual. Para el siguiente paso, le pedí que describiera cómo era un día habitual para ella. Empezó a narrarme su jornada y me dio la impresión de que me describía una línea de montaje: todo era rutinario y no había alegría en ninguna parte. Cuando se trata de malos hábitos, con frecuencia buscamos emociones artificiales mediante la comida, la bebida o los teléfonos celulares, entre otras cosas, no sólo para evitar lo que nos resulta incómodo, sino también porque carecemos de las emociones naturales que proporcionan la satisfacción, la serenidad y la confianza en nosotros mismos. Si cultivamos las emociones naturales, no tendremos tanta necesidad de las artificiales.

Le pedí a Eve que cerrara los ojos y que pensara en qué imágenes le venían a la mente cuando pensaba en la palabra *jugar*. Dijo que hacía mucho tiempo que no jugaba,

así que le pedí que recordara su infancia. Recordó que sus padres la llevaron a un rancho y que se quedó maravillada con los caballos. También recordó que, en su adolescencia, trabajó durante un tiempo en un rancho, cepillando y paseando a los caballos. Dijo que en el rancho se había sentido libre.

«Entonces, tienes que volver al rancho», le respondí.

Quizá te parezca una respuesta excesivamente simple, pero parecía que era exactamente lo que Eve necesitaba.

Averigüé que Eve había conocido a una mujer que tenía un rancho. Sin embargo, también sabía que Eve seguía atrapada en su bucle depresivo y que, además de los PNI, el bucle de la depresión se caracteriza porque postergamos las tareas. Noté que necesitaba un empujoncito, así que me arriesgué y le pregunté si estaría dispuesta a llamar a la propietaria del rancho durante la sesión. Aunque al principio dudó, al final lo hizo. La propietaria estuvo encantada de hablar con ella y aceptó su propuesta de ayudar en el rancho.

La primera vez que Eve fue al rancho estaba nerviosa y tenía la cabeza llena de voces que le gritaban malos consejos y que le decían que abandonara y se marchara de allí. Sin embargo, se quedó y en poco tiempo empezó a recuperar la sensación de alegría por estar allí. Estaba jugando de nuevo, cepillando a los caballos, paseándolos e, incluso, ayudando como asistente equina.

No pasó mucho tiempo antes de que empezara a sentirse mejor y, entonces, decidió que quería dar otro gran paso en su vida y emprender el camino para convertirse en psicoterapeuta. Descubrió un propósito hasta entonces oculto, ayudar a otros a aliviar su sufrimiento y combinarlo con su pasión por los animales. Ahora, es ayudante de psicoterapia asistida con caballos. Es un campo de la psicoterapia que crece rápidamente y en el que un psicoterapeuta, un ayudante y caballos interaccionan con el paciente para acompañarle en un proceso de crecimiento emocional y terapéutico. Todo esto sigue satisfaciéndola y la ayuda a tejer una red sólida de fortaleza emocional. Es posible que llegue un día en que Eve quede atrapada de nuevo en un bucle depresivo, pero este entorno nuevo y enriquecedor refuerza sin cesar su respuesta inmunológica natural y aumenta su fortaleza emocional.

Tal y como demuestra la historia de Eve, el juego no es sólo cosa de niños. De hecho, es un ingrediente imprescindible para una vida adulta feliz, además de un antidepresivo natural. La ciencia más reciente demuestra que la ausencia de juego en la edad adulta contribuye a la depresión y que volver a incorporarlo en nuestras vidas no

sólo nos ayuda a ser más felices y fuertes emocionalmente, sino que ejerce un impacto positivo en nuestro cerebro.¹

En las páginas siguientes, te enseñaré qué es el juego y por qué es un antidepresivo tan potente. Te ayudaré a ver por qué tener juguetes y compañeros de juego contribuye a desarrollar un cerebro con mayor fortaleza emocional y te presentaré distintas maneras de introducir más juego en tu vida. A partir de este momento.

¿Qué es el juego?

Los niños juegan sin que nadie les enseñe a hacerlo. Nacen sabiendo jugar. Sin embargo, llegamos a la edad adulta tan desconectados del juego que nos olvidamos de qué es y de cómo se juega. Así que empezamos por ver qué es el juego y qué significa para un adulto.

El psicólogo e investigador clínico Stuart Brown, fundador de la organización sin ánimo de lucro Instituto Nacional del Juego en Carmel Valley (California), dice que «el juego es una actividad o un proceso antiguo, voluntario, inherentemente placentero y sin propósito aparente, que es un fin en sí mismo, y que refuerza los músculos y las habilidades sociales, nos ayuda a evadirnos y nos proporciona un estado de equilibrio y de serenidad». El juego sucede cuando estamos tan inmersos en algo que perdemos la noción del tiempo y no queremos que se acabe.² El crítico interno se calla por fin, la vergüenza se desvanece y podemos abrirnos a posibilidades nuevas. Mihaly Csikszentmihalyi, psicólogo e investigador húngaro, dice que el juego es un estado de «flujo».³ Aunque cuando estamos en estado de flujo podemos tener un objetivo, la recompensa está en la actividad en sí. El grado de dificultad es el justo para mantener el interés, pero no tanto como para que tengamos la tentación de rendirnos. El juego genera implicación y satisfacción. Lo opuesto de la depresión.

Cuando estamos deprimidos, el juego puede parecernos un concepto ajeno. A veces, cuando les pregunto a mis clientes qué imaginan cuando piensan en la palabra *jugar*, me miran con cara inexpresiva. Así que decidí llevar a cabo un experimento sobre el juego con varias personas con las que trabajaba, además de con algunos familiares y amigos. Era muy sencillo: les pregunté qué significaba para ellos la palabra *jugar*. Descubrí que a muchas de las personas con las que hablé les costaba entender qué es el juego para personas adultas, ya que es distinto del juego infantil, con frecuencia el único juego que

conocían. De hecho, en una cultura que ensalza la productividad, que un adulto juegue se entiende como una actividad negativa, improductiva y autoindulgente. O clasificada X. Creo que es necesario que pongamos al día nuestra definición de *juego*.

Mis preguntas me llevaron a creer que el juego significa cosas distintas para distintas personas. Por ejemplo, después de acostar a mis hijos, disfruto en la cocina preparando muesli casero. Sin embargo, mi esposa lo consideraría una obligación aburrida. Disfruto siendo creativo y sumergiéndome en el proceso de jugar con los distintos ingredientes. Para una de mis clientas, jugar significa perderse en el libro *Cincuenta sombras de Grey*, mientras que eso sería pura tortura para su novio. Otra clienta reveló que otro de sus placeres era sentarse en el sofá, en pijama, para ver la serie *Juego de tronos*, una actividad sin propósito aparente, pero muy placentera. Le sorprendió identificarlo como un momento de juego, instante a partir del cual dejó de sentirse culpable por ello. Había redefinido qué era *juego*. Tú lo harás muy pronto, pero antes hablaremos de por qué la ausencia de juego puede alimentar el bucle depresivo.



Soy la fuente de mi propia felicidad.

El juego es distinto para cada persona. Una de mis clientas descubrió la alegría que le proporcionaba el origami, mientras que para otros es lo último que querrían hacer.

Todo trabajo + nada de juego = depresión

Quizás hayas oído que «mucho trabajar y nada jugar a Pedro hacen llorar». Es un refrán bastante preciso, porque una vida sin juego no sólo es aburrida, sino que puede acabar deprimiéndonos. En la década de 1970, Mihaly Csikszentmihalyi, el investigador que define el juego como «estado de flujo», llevó a cabo un estudio en el que pidió a los participantes que no hicieran nada placentero o «sin objetivo práctico», como salir a dar un paseo con amigos o leer por placer, durante cuarenta y ocho horas. Los resultados del estudio revelaron una verdad esencial sobre la experiencia humana.⁴

EL JUEGO INVIERTE EL BUCLE DE LA DEPRESIÓN

Las emociones negativas, la autocrítica, la desconexión, la indefensión y el aislamiento alimentan el bucle de la depresión. El juego inspira precisamente las cualidades opuestas y elimina este combustible. El acto de jugar está repleto de emociones positivas, nos conecta, nos satisface, nos implica y hace que nos relacionemos, mientras que el bucle depresivo restringe las posibilidades y vuelve rígidos nuestros pensamientos y acciones. El juego abre una mente más flexible y nos insta a buscar acciones y pensamientos nuevos ante la tarea que tenemos entre manos. El juego fomenta el desarrollo físico, emocional, social e intelectual. A medida que jugamos, nos volvemos más flexibles y creativos a la hora de abordar las situaciones (inclusive el bucle de la depresión) y cultivamos un cerebro antidepresivo.

En *The Ambiguity of Play* [La ambigüedad del juego], Brian Sutton-Smith, uno de los estudiosos del ocio y del juego más importantes de los últimos cien años, afirma que lo contrario del juego no es el trabajo, sino la depresión.

Pasado el primer día, los participantes «notaron un mayor aletargamiento en su

conducta». Muchos tenían dificultades para concentrarse y, o bien experimentaban somnolencia, o bien estaban demasiado inquietos para conciliar el sueño. Csikszentmihalyi escribió que, al cabo de tan sólo cuarenta y ocho horas, «el deterioro general del estado de ánimo era tan significativo que hubiera sido desaconsejable prolongar el experimento».

¿Le suenan estos síntomas? Este estudio nos demuestra que la ausencia de juego lleva a la depresión. La investigación de Stuart Brown confirmó este hallazgo. Tras estudiar durante muchos años y de forma intensiva a criminales violentos, descubrió un factor común que cambió para siempre el curso de su carrera: la ausencia de juego en sus vidas. Desde entonces, Brown ha dedicado décadas a coleccionar más de seis mil «historias de juego» procedentes de una amplia variedad de personas, como empresarios, artistas e, incluso, ganadores del Premio Nobel.⁵ Le interesaba averiguar el papel que desempeña el juego desde la infancia hasta la edad adulta. Encontró pruebas que confirmaban que la ausencia de juego era un predictor importante de inestabilidad emocional e, incluso, de conducta criminal. En estos millares de historias de juego, descubrió también que su presencia es un antidepresivo natural clave. Puede invertir el bucle de la depresión y sacarnos de estados melancólicos, reavivar relaciones en declive, mejorar la intimidad emocional e, incluso, crear conexión y curación entre desconocidos.

La historia de juego de Diego

Cuando Diego vino a mi consultorio por primera vez era un alto ejecutivo de sesenta y dos años de edad que llevaba bastante tiempo sin experimentar placer en su vida. Me explicó que, cada mañana, pronunciaba una oración: «Dios, permíteme encontrar la alegría, ser feliz y encontrar mi propósito». Diego había llegado a Estados Unidos desde España en la década de 1970, con el sueño de tener éxito en la industria del cine. Sin embargo, cuando vino a verme, se encontraba en un momento de transición. Aunque había logrado el éxito trabajando para una empresa de ocio muy respetada, no era feliz. Cuando le pregunté qué había significado el juego para él durante su infancia, me explicó que de niño había tenido que ser muy cuidadoso con el juego porque, en su casa, las manifestaciones de alegría eran recibidas con críticas y juicios negativos por parte de su madre. Era como si la mera idea del juego tuviera que ver con ser vulnerable y que protegerse de la vulnerabilidad fuera clave en su vida. Por desgracia, esto se prolongó hasta la edad adulta.

Seguí indagando en su historia de juego y descubrí que le encantaba el arte y que, de

niño, coleccionaba imágenes de su personaje preferido de dibujos animados. Le pedí que me hablara de ello, para que pudiera empaparse de esa experiencia de diversión. Mientras reflexionaba sobre esos recuerdos, revivió en el presente la experiencia pasada y lo vi sonreír un par de veces. Ya de adulto, la había traducido en una afición por el cine y el arte. Coleccionaba libros sobre arte, pero no los abría jamás, así que le sugerí que dedicara un par de horas a la semana a perderse en ellos. Cuando me escuchó, el cuerpo se le tensó inmediatamente, como consecuencia de la arraigada creencia de que no merecía jugar o de que el juego era peligroso. Al principio le costó bastante, pero se obligó a abrir los libros y empezó a sentirse mejor. Al final, admitió que había llegado a sentirse feliz. «Sentí que el pecho se me abría, me sentí más ligero y sonreía mucho», me dijo.

Esto no fue más que el inicio de su viaje hacia el juego. Poco a poco, empezó a salir más, a visitar galerías de arte y a comprar obras de arte. Empezó a atender a los anhelos de su corazón, en lugar de a las voces críticas que inundaban su mente. Empezó a introducir el juego en sus relaciones, se atrevió a mostrarse vulnerable ante los demás y, al hacerlo, sintió una mayor intimidad y conexión con ellos. Un día, me dijo: «Algo está cambiando de verdad en mi interior, me siento más abierto, más feliz». En ese momento, sintió que su oración había sido respondida. Cuando le pedí permiso para usar su historia en el libro, sonrió, rio un poco y respondió: «Por supuesto que sí, pero sólo si me presenta como el Macho Ibérico». El juego había prendido la llama en él.

Si quieres redescubrir el juego en tu vida te será muy útil reflexionar sobre el pasado y recordar cómo jugabas y qué te proporcionaba placer. Tus experiencias de la infancia se almacenan como recuerdos codificados que informan tus percepciones en el presente. Recordarlas puede darte pistas sobre qué puede proporcionarte alegría ahora, de adulto.

Dedica unos momentos a reflexionar sobre cómo jugabas de niño. ¿Jugabas solo o con amigos? ¿Qué te gustaba más? Quizá te sumergías en juegos imaginarios con muñecas o con un amigo invisible. O, quizá, vivías tus momentos más placenteros cuando construías castillos de arena en la playa o cuando confeccionabas complejos collares de cuentas. Quizá pasabas horas construyendo castillos o ciudades con piezas Lego. O lo que más te gustaba era jugar a las traes, a la pelota o a cualquier otro deporte. Es posible que tus recuerdos más divertidos tengan que ver con la lluvia y te veas bailando bajo ella, haciendo pastelitos de barro, encantado de quedar empapado hasta la médula. Si pienso en mis hijos, veo cómo pierden el mundo de vista cuando dibujan y colorean. De adolescente, yo pasaba horas jugando a lo bruto con mis amigos, intentando

derrotarlos en los videojuegos o tirando a la canasta.

Por supuesto, es muy posible que lo que te hacía disfrutar de niño ya no te resulte divertido ahora que eres adulto. Entonces podías jugar a la oca durante horas sin fin y ahora es muy posible que te desesperara. No pasa nada. En el siguiente apartado aprenderás a trasladar el juego infantil a la edad adulta. De momento, el ejercicio de recordar cómo era el juego entonces forma parte del proceso de preparar la mente para elaborar un «catálogo de juegos» más actualizado.

Escribe a continuación algunos pensamientos y ejemplos de lo que fue el juego para ti durante la infancia. Fíjate si en algún punto, mientras reflexionas sobre esos momentos de juego, se te escapa una sonrisa y los ojos se te iluminan. Es una sonrisa natural. Permítete disfrutarla durante unos instantes.

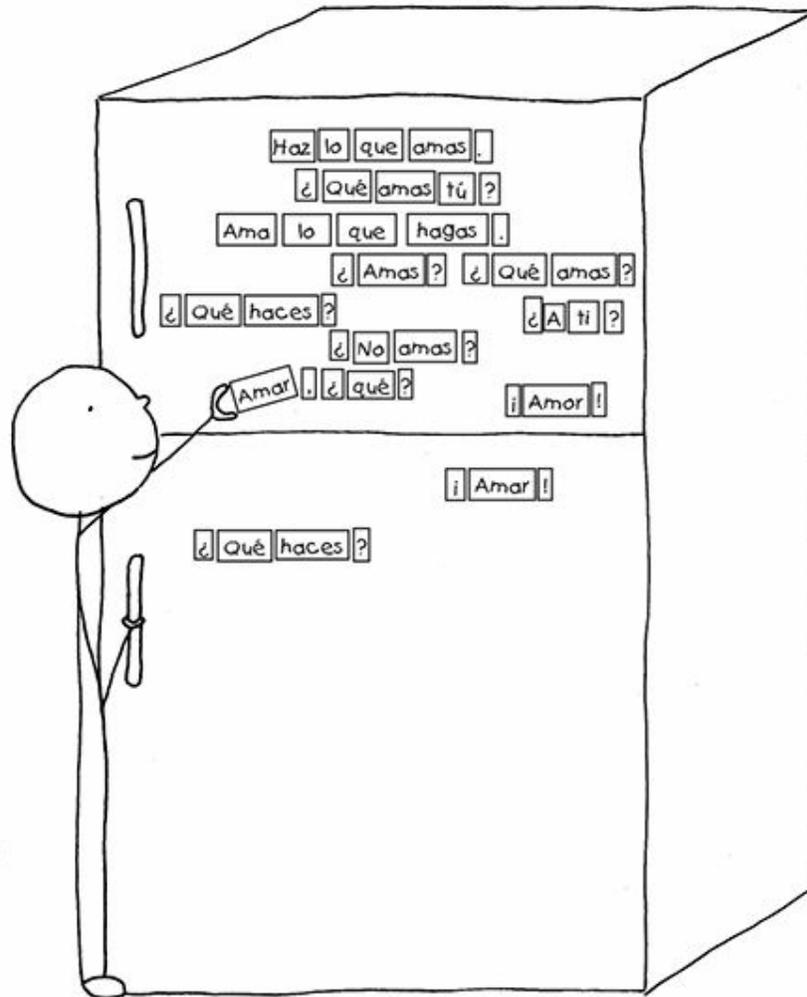


A la hora de redescubrir el juego en tu vida, te resultará útil confeccionar una «historia de juego»: reflexiona sobre el pasado, recuerda cómo jugabas y qué te proporcionaba alegría.

Juguetes y compañeros de juego

Múltiples estudios han demostrado que cuando se trata de jugar, hacen falta dos ingredientes para que funcione como antidepresivo natural: juguetes y compañeros de juego. En la década de 1960, Marian Diamond, profesora de neurología y anatomía en la Universidad de California en Berkeley y una de las líderes mundiales en la investigación sobre neuroplasticidad, fue una de las primeras en estudiar el efecto que ejercían los entornos «enriquecidos» sobre el cerebro de las ratas (el desarrollo neurológico de los roedores es parecido al de los seres humanos). Diamond ⁶ y sus colegas separaron a treinta y seis ratas en tres grupos y las ubicaron en entornos distintos: a) enriquecido; b) estándar; y c) empobrecido. Todas las jaulas contaban con alimento, agua e iluminación. El entorno enriquecido era espacioso y contaba con juegos, compañeros y juguetes. El

entorno estándar ocupaba la mitad de espacio y tenía compañeros, pero ningún juguete. En el entorno empobrecido había una rata, sola y sin juguetes.



Al final del experimento, los científicos examinaron los cerebros de las ratas. Las que tuvieron juguetes y otras ratas con las que relacionarse habían desarrollado *cortezas cerebrales* más gruesas y habían establecido más conexiones neuronales que el resto. La corteza es una región cerebral crucial, que media el procesamiento cognitivo, la atención y la conciencia. También descubrieron que el mayor cambio neurológico sucedía entre los primeros treinta y sesenta días, lo que apunta a la importancia que tiene la novedad en la neuroplasticidad. También se ha demostrado que participar en actividades novedosas aumenta los niveles de dopamina, el *neurotransmisor* de la motivación, que

muchos estudios sugieren que se reduce cuando estamos deprimidos.⁷ La investigación de Diamond marcó un hito, porque demostró que el entorno (los juguetes y los compañeros de juego) puede mejorar la arquitectura neurológica. Lo que es más, las ratas que sufrieron el entorno empobrecido presentaron un *déficit* de grosor cortical, lo que indica un procesamiento cognitivo reducido.

Te daré un ejemplo de por qué más grueso es mejor. Los psicólogos han demostrado que las ratas que viven en entornos enriquecidos y cuyas cortezas cerebrales son más gruesas completan los laberintos antes y con mayor eficiencia.⁸ Lo que debes recordar de todo esto es que más conexiones neuronales (o una corteza cerebral más gruesa) significan una mayor habilidad para discernir antes qué es mejor. Y no sólo eso: hay estudios que sugieren que el juego puede hacer que el cerebro procese mejor la energía. El cerebro, al igual que el resto del cuerpo, depende de la glucosa, un azúcar simple, para obtener energía. Las sinapsis cerebrales obtienen de la glucosa la energía que necesitan. Los investigadores han demostrado que las ratas que viven en entornos enriquecidos necesitan menos glucosa para funcionar.⁹ Esto sugiere que el cerebro es más eficiente cuando está expuesto a entornos más ricos. Además, otros estudios han concluido que exponer a ratas a juegos sociales, físicos y cognitivos aumenta la supervivencia de las neuronas del hipocampo,¹⁰ lo que permite que esta importantísima región cerebral se desarrolle más. En relación con la depresión, si podemos reducir la cantidad de energía que el cerebro necesita para funcionar bien y podemos desarrollar las regiones responsables del aprendizaje, la memoria y el discernimiento, cultivamos un cerebro más fuerte.

Ni tú ni yo somos ratas, por supuesto. No podemos meternos juntos en una jaula con los mismos juguetes y esperar beneficiarnos de los efectos positivos. Tu historia de juego personal te ayudará a descubrir tus preferencias lúdicas y a prepararte un entorno enriquecido para descubrir el antidepresivo natural que es el juego. ¿Cuáles son tus juguetes? ¿Cómo introduces la novedad en tu vida? ¿Quiénes son los compañeros de juego de los que puedes rodearte y cómo puedes crear un entorno social más enriquecedor?

Eso es, precisamente, lo que vamos a hacer ahora.

Cuando pienses en crear un entorno de juego enriquecido, debes reflexionar sobre cuáles son tus juguetes y quiénes son tus compañeros de

juego.

¿Cuáles son tus juguetes?

Hace años, cuando vivía en San Francisco, reuní a varias personas y emprendimos una expedición lúdica que duró doce semanas. Usamos el libro *El camino del artista: un curso de descubrimiento y rescate de tu propia creatividad*,¹¹ de Julia Cameron, que nos insta a hacer una pausa semanal de dos horas y otra mensual de un día entero para reflexionar y para emprender actividades que nos parezcan creativas. No tiene por qué tratarse necesariamente de un estereotipo de lo artístico, como pintar o dibujar, basta con que sea algo lúdico. Hubo personas de mi grupo que decidieron pasear por vecindarios que siempre habían querido visitar, otros optaron por pintar y otros tocaron instrumentos musicales. Personalmente, me di cuenta de que concederme este espacio me abría la posibilidad de dedicarme a cosas que llevaba tiempo pensando que me gustaría hacer, pero que no hacía nunca porque creía que no tenía tiempo para ellas o que no eran lo suficientemente importantes. Durante una de las «citas con el arte», decidí salir a pasear por el bosque, para pensar, y me llevé un libro de poesía de e. e. cummings.¹² Me senté bajo un árbol y leí este poema:

En algún

lugar al que nunca he viajado,

felizmente más allá de toda experiencia,

tus ojos tienen su silencio:

En tu gesto más frágil hay cosas que me rodean

o que no puedo tocar porque están demasiado cerca.

Con solo mirarme, me liberas.

Aunque yo me haya cerrado como un puño,

siempre abres, pétalo tras pétalo, mi ser,

como la primavera abre con un toque diestro

y misterioso su primera rosa. O si deseas cerrarme, yo y

mi vida nos cerraremos muy bella, súbitamente,

como cuando el corazón de esta flor imagina

*la nieve cayendo cuidadosa por doquier.
Nada que hayamos de percibir en este mundo iguala
la fuerza de tu intensa fragilidad, cuya textura
me somete con el color de sus campos,
retornando a la muerte y la eternidad con cada respiro.
Ignoro tu destreza para cerrar y abrir
pero, cierto es que algo me dice
que la voz de tus ojos es más profunda que todas las rosas...
Nadie, ni siquiera la lluvia, tiene manos tan pequeñas.*

Me pasé el día bajo el árbol, leyendo este y otros poemas, una y otra vez, hasta que me los aprendí de memoria, para poder llevarlos siempre conmigo. El proceso carecía de objetivo claro y fue profundamente placentero. Jugaba y la poesía era mi juguete. Ahora tengo dos niños muy revoltosos y la posibilidad de sentarme bajo un árbol a leer poesía es muy remota. Sin embargo, puedo acceder a ese recuerdo del juego gracias a los libros que guardo en mi mesita de noche y a los minutos que robo aquí y allá para leer.

Quizá te parezca que ponerse de nuevo en contacto con tus juguetes y volver a jugar ha de ser muy difícil, sobre todo si ahora mismo no te encuentras bien. Por eso, te daré un primer empujón con «Cincuenta y dos formas de jugar», que te ayudarán a encender la chispa creativa en tu mente. Encontrarás un *continuum* de opciones, desde actividades que apenas requieren esfuerzo a otras que sí te exigirán esforzarte un poco. Lee toda la lista y ve si alguna de estas actividades te lleva a ponerte en contacto con la idea de juego. ¿Cómo podrías empezar a integrarlas en tu vida cotidiana e, incluso, reforzarlas de vez en cuando? Repasa la lista sabiendo que no tienes por qué ceñirte a lo que te resulta conocido como forma de juego. Estate atento a formas novedosas de jugar. Recuerda que la novedad es fundamental para fomentar la neuroplasticidad, porque nos plantea retos que obligan al cerebro a crecer y a adaptarse para procesar la nueva información.

Cincuenta y dos formas de jugar

1. Montar a caballo
2. Jugar a videojuegos
3. Preparar tu postre preferido
4. Sentarse bajo un árbol

5. Ver un programa de televisión que te guste
6. Disfrutar de la sobremesa con amigos
7. Ver libros de arte
8. Leer poesía
9. Darte un baño relajante
10. Coleccionar objetos (sellos, arte, monedas.)
11. Tener una cita
12. Ir al cine
13. Escuchar música
14. Tomar el sol
15. Practicar yoga de la risa
16. Leer revistas
17. Pasar una tarde con los amigos
18. Conocer a gente nueva
19. Disfrutar de una buena comida
20. Cocinar platos nuevos
21. Practicar yoga
22. Pasar una tarde relajada
23. Tener relaciones sexuales
24. Vestirte con ropa sexi
25. Practicar un deporte
26. Volar cometas
27. Cuidar de las plantas
28. Ir a acampar
29. Salir de excursión
30. Hacer arreglos florales
31. Cantar en casa
32. Reparar cosas en casa
33. Tener un día sin tareas
34. Ir a la playa
35. Pintar
36. Tocar un instrumento
37. Preparar una fiesta
38. Tomar una siesta

39. Preparar unas vacaciones
40. Viajar al extranjero o cerca
41. Visitar un vecindario de moda
42. Arreglar el jardín
43. Ir al parque y ver a los niños jugar
44. Salir en bicicleta
45. Besar
46. Comprarte ropa nueva
47. Pensar en todo lo que está bien
48. Ir al teatro, a un concierto o a un acontecimiento deportivo
49. Arreglarte para salir
50. Tejer
51. Nadar
52. Escribir poesía

¿Quiénes son tus compañeros de juego?

Los juguetes facilitan que sintamos placer en la vida. Y como demostró el estudio de Marian Diamond, tener compañeros de juego y juguetes crea el entorno enriquecedor óptimo para cultivar un cerebro con fortaleza emocional. La mejor manera de motivarnos para hacer algo, sea lo que sea, es ver a personas que ya lo están haciendo. No es nada nuevo: todas las tradiciones culturales destacan la importancia de la comunidad, porque es la manera más efectiva de mantenernos conectados con lo que importa. Durante todo el libro hemos insistido en la necesidad de ponernos en contacto con los demás. Lo cierto es que el juego nos ayuda a cultivar una conexión con otras personas, lo contrario a sentirnos deprimidos y aislados. Las interacciones y las comunicaciones relacionadas con el juego facilitan la conexión y llevan a una intimidad más profunda. Con frecuencia, cuando nos sentimos más conectados, nos sentimos menos deprimidos.

Es importante que reflexiones sobre quién te inspira para jugar o con quién te gustaría jugar en una actividad placentera *saludable*, en contraposición a los placeres *no saludables*. Tuve una cliente que, para divertirse, salía, se emborrachaba y mantenía relaciones sexuales con desconocidos, pero ese tipo de juegos y de compañeros sólo conseguían aumentar la vergüenza que sentía y alimentar el bucle de la depresión.

Cuando analizamos su historia de juegos, descubrimos que, de niña, le gustaba salir en bicicleta con sus amigos y explorar distintas áreas de su ciudad rural. Esto nos llevó a la idea de que se volviera a poner en contacto con amigos de siempre y que pudieran estar interesados en explorar áreas de Los Ángeles, que además, cuenta con muchas rutas de senderismo. Para su propia sorpresa, disfrutó mucho. Y esto hizo que recuperara la esperanza de volver a ser feliz. La esperanza es un antidepresivo natural básico.

En el capítulo sobre la compasión hacia uno mismo exploramos distintas maneras de optimizar tus redes sociales: quién es una fuente de compasión enriquecedora y con quién vale la pena pasar tiempo y, por el contrario, quién te consume y, por lo tanto, quizá sería mejor limitar el contacto. Ahora podemos hacer lo mismo y repasar de nuevo nuestra red social, para ver con quién pasamos la mayor parte de nuestro tiempo y si son compañeros de juego saludables o no. El objetivo es crear más espacio para las personas que nos impulsan a jugar de un modo sano.

En mi caso, atribuyo gran parte de mi recuperación de los días en que estuve perdido en conductas adictivas a que me rodeé de personas nuevas que no sólo me enriquecieron, sino que me inspiraron para jugar con mi faceta artística y explorar mundos nuevos para mí, como la filosofía, la espiritualidad o la meditación. Las conocí cuando me inscribí en un curso de improvisación creativa. Luego, cuando fundé el grupo The Artist's Way y, finalmente, cuando regresé a la universidad, con muchos otros que, como yo, estaban interesados en crecer creativamente. Ahora, reflexiona sobre quiénes son tus compañeros y, a partir de las actividades lúdicas que hayas elegido, piensa con quién podrías practicarlas. Dedicar unos instantes para escribirlo a continuación y, así, hacerlo real.

COMPAÑEROS DE JUEGO

JUGUETES



Ahora, lee la lista. ¿Hay algún modo de estar en contacto con mayor frecuencia con estas personas? En la actualidad disponemos de múltiples maneras de estar en contacto: por internet, por teléfono, en persona. Incluso podrías formar un grupo de personas con las que salir con mayor frecuencia para cultivar un estado de ánimo más lúdico. Elige a una o más de esas personas y proponte ponerte en contacto con ellas hoy mismo. Te alegrarás de haberlo hecho.

Citas para jugar

Cuando llegamos a la edad adulta, el juego puede resultarnos tan ajeno, o podemos haber perdido tanto la costumbre de jugar, que, si no queremos que se nos pase, tenemos que programar citas para jugar con nosotros mismos y con otras personas. A partir de este momento, fijate el objetivo de dedicar un mínimo de una hora semanal a actividades deliberadamente lúdicas. Prográmalas en tu agenda como una cita importante a la que no puedes faltar. Repasa las actividades lúdicas que hayas elegido y ve cómo puedes encajarlas en tu agenda. Puedes jugar solo o con amigos. De un modo u otro, debes darte permiso para jugar, no como una actividad autoindulgente, sino desde la conciencia de que es un antidepresivo natural clave que activa la novedad y que contribuye a modelar un cerebro con mayor fortaleza emocional y a descubrir la felicidad. Si durante alguna de estas citas te das cuenta de que estás disfrutando, prueba con estos tres pasos que te ayudarán a saborearlo y facilitarán que las neuronas se disparen juntas y se conecten juntas.

CÓMO ENCONTRAR COMPAÑEROS DE JUEGO

Quizás hayas identificado algunos juguetes, pero te encuentras con que no hay nadie en tu vida a quien puedas considerar como compañero de juego. Esto no significa que no existan personas interesadas en practicar las mismas actividades que tú consideras lúdicas. En general, suele haber más maneras de las que pensamos de encontrar compañeros de juego. Si tienes perro, es posible que puedas conocer a personas afines cuando lo saques a pasear. Si te gustan los deportes, quizá puedas unirme a alguna agrupación deportiva de tu zona. Si practicas alguna religión organizada, puedes participar en eventos o actividades de tu iglesia, sinagoga, templo o mezquita local. La mayoría de las poblaciones cuenta con centros cívicos que ofrecen clases de fotografía, cocina, meditación, manualidades y muchas más actividades. Insight Timer (<www.insighttimer.com>) es una aplicación móvil que no sólo te ayudará a registrar tus prácticas de meditación, sino que puede ayudarte a ponerte en contacto con otras personas, ya sea en tu misma zona o en línea, que hacen lo mismo. También hay páginas web que ayudan a reunir a personas con intereses similares. Deja a un lado los juicios sobre si este tipo de páginas y

aplicaciones pueden servirte de algo o no, y permite que la experiencia sea tu maestra. ¿Cómo sería tu vida si tuvieras unos cuantos compañeros de juego más?

TRES PASOS PARA SABOREAR EL BIENESTAR ¹³

Dite:

1. «Éste es un buen momento.»
2. «En la vida hay buenos momentos [o momentos felices].»
3. «¿Puedo dar las gracias por este momento?»

¿Qué sucede cuando empiezas a saborear más el juego en tu vida?

Trabajar con la resistencia a jugar

Para muchos de nosotros, el mero hecho de pensar en vivir una vida más lúdica activa automáticamente trampas mentales y PNI que nos inducen a resistirnos. Es posible que escuches en tu interior: «No tengo tiempo» o «Esto es una tontería, no es para mí» o, incluso, «No merezco jugar». ¿Por qué se alzan con tanta frecuencia estas voces cuando pensamos en jugar? Quizá, porque hemos crecido en una cultura o en una familia que refuerza el trabajo y que considera que el juego es algo trivial y exclusivo de la infancia. Sin embargo, es muy probable que el principal motivo por el que tu cerebro se resiste a jugar sea el miedo a la vulnerabilidad. Haber sufrido una depresión en el pasado significa que has sufrido un trauma y que tu cerebro está alerta para no volver a caer en ella. Si se permite experimentar la alegría del juego, se arriesga a relajarse y a que la caída sea más fuerte. El cerebro te dice: «¡No me vas a sorprender estando vulnerable!», y acaba de un plumazo con la alegría que podrías sentir. A veces, esto es lo único que necesita para empezar a sentirte decaído, pesado y falto de motivación: una puerta abierta al bucle depresivo.

Brené Brown, una importante investigadora de la Universidad de Houston, dedicó más de una década a entrevistar a miles de hombres y mujeres para estudiar la ciencia de

la vulnerabilidad. Una de las conclusiones a las que llegó es que algunas de las personas con mayor fortaleza emocional se permitían ser vulnerables. Por otro lado, también observó que la experiencia de resistirse a la alegría es extraordinariamente habitual en nuestra cultura y acuñó la expresión *alegría inquietante*.¹⁴ Uno de los momentos cruciales para Diego, mi cliente, fue cuando decidió emprender un viaje para visitar varias galerías de arte. Estaba paseando por una de ellas, disfrutando y, cuando aún no había pasado ni media hora, empezó a temblar, a marearse y a tener náuseas. Pensó: «Quizá debería marcharme y volver a casa». Sin embargo, decidió aplicar mindfulness a ese momento, asumió lo que sentía y se llevó la mano al corazón, para activar la compasión hacia sí mismo. Gracias al trabajo previo que había llevado a cabo, pudo entender que el malestar que le inundaba tenía el propósito de distraerle de su alegría. Le vino a la mente la imagen de sí mismo, cuando era un niño y el juego le colocaba en una posición de vulnerabilidad. Entendió que lo que sentía en ese momento era una alegría inquietante. Rompió a llorar, pero describió la experiencia como una tristeza dulce, porque al fin había entendido que su cerebro intentaba protegerlo, tal y como había hecho cuando era niño. También se dio cuenta de que si realmente quería experimentar alegría y libertad, tenía que abrirse a la vulnerabilidad.

Es posible que tú también te resistas al juego. De ser así, comprueba si podría tratarse de una defensa ante la posibilidad de sentir alegría. ¿Hay algo que te resulte incómodo ya desde el principio cuando piensas en jugar? ¿La idea de sentir alegría te hace sentir vulnerable? En caso afirmativo, dedica unos momentos a visualizar qué beneficios puede tener el juego para ti.

Si ya te has puesto en contacto con algunos juguetes y con compañeros de juego, ¿por qué crees que darás las gracias si miras hacia atrás? Deja que ésta sea tu motivación para crear tus citas semanales para jugar. La ciencia ha dejado claro que la ausencia de juego en nuestras vidas activa un estado de ánimo depresivo. Aunque es muy posible que el cerebro tenga sus razones para resistirse a jugar, reflexionar sobre tu historia de juego puede inspirarte para crear un entorno enriquecedor de juguetes y de compañeros nuevos que no sólo te protegerá del bucle de la depresión, sino que te ayudará a abrirte a una vida más alegre y vibrante.

Ahora, en las páginas que siguen de *Descubre la felicidad con mindfulness*, vas a dar el último paso: aprender a integrar cada vez mejor todos los pasos anteriores en tu vida, para programar el cerebro de tal modo que cultive al máximo la resistencia emocional y el bienestar.

PASO 7

Aprenda a ser cada vez mejor

No nos preocupemos por los resultados inmediatos. Debemos concentrarnos cada vez más en el valor, la corrección y la verdad del trabajo en sí mismo.

THOMAS MERTON (1915-1968),
monje trapense y escritor

Cuando me preguntan por qué empecé a hacer el trabajo que hago, siempre contesto que sentí una necesidad básica de ayudar a otros a vivir las vidas que anhelan vivir. Sin embargo, lo cierto es que, aunque me encanta ayudar a los demás, el trabajo que hago *me salvó*. Después de haber tocado fondo en mi vida personal hace años, me esforcé mucho en recuperar cierta estabilidad. Necesitaba algún modo de *lograr* una vida más equilibrada. Sin embargo, la vida es buena maestra y, cuando una y otra vez caía en las pautas de siempre y en los falsos refugios del consumo de drogas y de alcohol, una y otra vez llegaba a la conclusión de que era un fracasado y que, quizá, no podía cambiar. Con el tiempo llegué a entender que la mejor manera de ser cada vez mejor y de cultivar un cerebro con más fortaleza emocional era cambiar el foco desde mis logros (que no necesariamente estaban bajo mi control), para concentrarme en el proceso de aprendizaje, que sí podía controlar. Una vez que empecé a entender la vida como un aula donde lo importante es el aprendizaje, en lugar de un escenario donde el objetivo era ser perfecto y tener éxito en todo momento, mi perspectiva cambió por completo.

Llegué a entender que la vulnerabilidad (la tristeza profunda, la sensación de indefensión, la incertidumbre y el deseo de volver a escapar) era mi maestra, no mi enemiga. Cuando caía en estos estados de vulnerabilidad emocional, en lugar de vivirlos como momentos de derrota o de sentir que había vuelto atrás, empecé a verlos como amigos que me alertaban de que me encontraba en un punto de elección y me daban la oportunidad de abordar la vida de un modo distinto. Aprendí que, si tenía un objetivo, no

era alcanzar la felicidad, sino ser cada vez mejor en el proceso de dejar de ser un obstáculo para mí mismo y entender cómo funcionaban mi mente y mi cuerpo, para bien y para mal. Al final, descubrí que si abandonaba la disposición mental basada en el desempeño y pasaba a una disposición mental basada en el aprendizaje, podía catalizar todos los pasos previos y conseguir que el cerebro antidepresivo fuera una realidad. Tú también puedes hacerlo.

El paso final consiste en aprender a avanzar mediante el dominio de todos los pasos anteriores. El dominio al que me refiero no es un estado final, sino el *proceso* de crecer y aprender a mejorar de forma continuada. Esta actitud genera los cambios más drásticos en el cerebro.¹ Lograr sentir compasión hacia uno mismo es un objetivo de *desempeño*. Ser capaz de practicar la compasión hacia uno mismo es un objetivo de *aprendizaje*. Usamos objetivos de ambos tipos y, efectivamente, ambos pueden llevarnos al éxito. Por el contrario, sólo uno de ellos nos lleva al dominio y al descubrimiento de la verdadera felicidad.

En las páginas siguientes descubrirás la ciencia y la práctica que subyacen a la actitud esencial que te proporcionará las mayores probabilidades de integrar todos los antidepresivos naturales que hemos explorado hasta ahora. Empezarás a entretrejer todo lo que has aprendido y practicado en una estrategia cohesionada que cultivará tus antidepresivos naturales y que te ayudará a cambiar las actividades que llevas a cabo en tu vida, para poder crecer. Si los perros de los estudios de Martin Seligman sobre la indefensión aprendida hubieran sabido lo que tú estás a punto de conocer, habrían escapado de sus jaulas y habrían emprendido una vida llena de huesos sabrosos y de libertad.

Mejorar no significa hacerlo bien

Una vez, al final de un seminario de un día de duración sobre cómo descubrir la felicidad, se me acercó Lisa, una señora de casi sesenta años de edad que acababa de enviudar después de veintiocho años de matrimonio y después de que su marido hubiera luchado contra el cáncer durante un año. Me dijo: «Elisha, no sé cómo vivir sin él». Lisa se enfrentaba a la mayor pérdida de toda su vida y creía que nada podía cambiar. Había hecho todo lo posible para salvar a su marido e, incluso, había vuelto a hipotecar su casa para pagar un tratamiento experimental que no había funcionado.

«Lisa, te ocupaste de él intensamente durante mucho tiempo. Hiciste todo lo que pudiste. Pero eso ya pasó y, ahora, debes aprender a cuidar de ti», le dije. Rompió a llorar durante unos minutos, me miró y me respondió: «Es que creo que no podré. Nunca seré feliz de nuevo». Se sentía impotente y estaba pasando del duelo a la depresión. Es muy habitual que nos sintamos impotentes cuando perdemos a alguien. Tras unos instantes de silencio, le dije: «Te entiendo. Ahora, el proceso de duelo no consiste en *alcanzar* la felicidad o la independencia. Sencillamente, se trata de asimilar todo de lo que hemos estado hablando hoy y de *aprender* a ser cada vez mejor a la hora de aplicarlo a tu vida y a tu recuperación». La miré a los ojos y pareció que lo entendía, pero respondió: «No, creo que no seré capaz de hacerlo».

Lisa funcionaba desde lo que llamamos una disposición mental fija. Creía que su capacidad para gestionar el dolor que sentía no podía cambiar. Sin embargo, yo quería que entendiera que era mucho más fuerte de lo que pensaba, así que le hablé de la investigación de Carol Dweck, que descubrió la actitud clave que puede ayudarnos a ser cada vez mejores a la hora de cultivar todos los antidepresivos naturales.

Dweck es profesora de psicología en la Universidad de Stanford y lleva más de cuarenta años estudiando los campos de la motivación y el dominio (o control personal). Descubrió que, cuando hablamos de motivación y de cambio, podemos adoptar una de dos disposiciones mentales distintas.² Hay personas que creen que sus capacidades son finitas y que no pueden aumentar. Es una *disposición mental fija*. Otras creen que distintas personas cuentan con habilidades diferentes y que éstas pueden aumentar mediante la estrategia y el esfuerzo. Es una *disposición mental de crecimiento*, un estado mental más flexible que nos permite creer que con esfuerzo, aplicación y entendimiento podemos aumentar nuestras habilidades. Si estás convencido de que la capacidad de dominar la depresión es algo fijo, cada vez que te topes con el bucle depresivo será una medida de esa capacidad. Si crees que puedes aprender a aumentar tu capacidad al igual que hacer pesas aumenta la musculatura, esa misma experiencia se convierte en una oportunidad de crecimiento. Una disposición mental te dice que tu capacidad para cultivar un cerebro antidepresivo es algo que se demuestra, mientras que la otra te dice que se trata de algo que podemos cultivar y desarrollar.

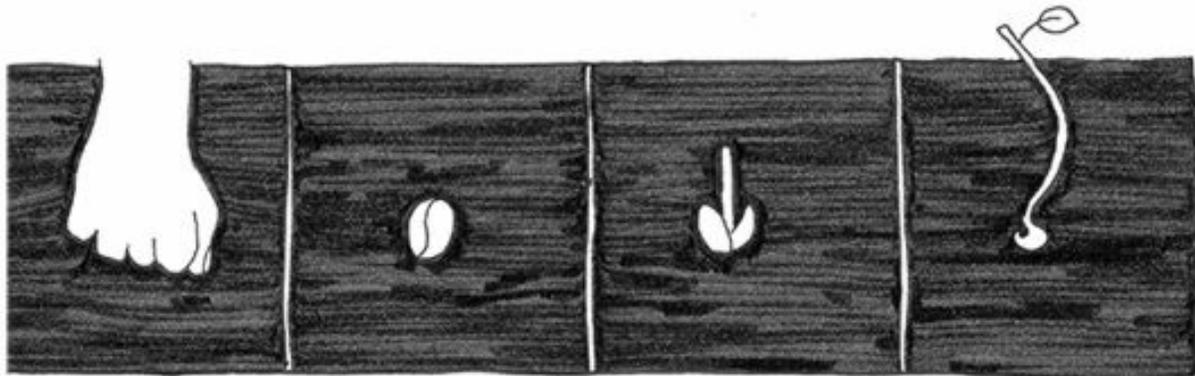
Dweck quería averiguar qué hace que personas capaces se rindan ante los obstáculos, mientras que otras se motivan ante esas mismas dificultades. Su primer experimento fue muy sencillo. Los participantes eran niños en edad escolar a quienes sus maestros habían identificado como indefensos. Se rendían ante los problemas

matemáticos complejos y ni siquiera intentaban resolver problemas que ya habían sido capaces de resolver con anterioridad. Se separó aleatoriamente a los niños en dos grupos. A los niños de un grupo les asignaron *objetivos de aprendizaje*. Se les enseñó a abordar los problemas difíciles como un proceso de aprendizaje y se les animó a que se esforzaran más ante los retos. A los niños del otro grupo se les asignaron *objetivos de desempeño*. Se les animó, como es habitual en nuestra cultura, a que logran una puntuación elevada en un examen. Los alumnos con objetivos de aprendizaje no sólo obtuvieron puntuaciones mejores, sino que también se esforzaron más cuando se enfrentaron a problemas difíciles.

En su libro *Self-Theories: Their Role in Motivation, Personality and Development*³ [Teorías del yo: qué papel desempeñan en la motivación, la personalidad y el desarrollo], Dweck escribe: «Cuando se trata de un objetivo de aprendizaje, no es necesario que los alumnos sientan que ya se les da bien algo para que persistan y sigan intentándolo. Al fin y al cabo, el objetivo es aprender, no demostrar lo inteligentes que son».

En un estudio posterior, Dweck contó con estudiantes universitarios que sufrían depresión, evaluó sus disposiciones mentales y les pidió que llevaran un diario de sus estados de ánimo, actividades y estrategias de afrontamiento.⁴ Descubrió que algunos cavilaban constantemente sobre sus dificultades, que atribuían a un rasgo de personalidad fijo que los llevaba a ser incapaces y no merecedores de éxito. Uno de los estudiantes dijo: «Lo oigo una y otra vez en mi mente: “Eres un inútil”». Se sentían impotentes, menos motivados para finalizar las tareas y menos capaces de superar las dificultades. Estaban atascados. Por el contrario, había otros estudiantes que también estaban deprimidos, pero que mostraban una conducta absolutamente distinta. Cuanto más deprimidos estaban, más activamente se enfrentaban a la depresión. Buscaban ayuda, cumplían con sus responsabilidades académicas y presentaban una mayor fortaleza emocional. ¿Qué diferenciaba a los unos de los otros?

El primer grupo tenía una disposición mental fija, que desembocaba en un desempeño insuficiente y hacía que se sintieran unos fracasados. Lo habían integrado como parte de su identidad y se sentían impotentes. Los estudiantes del segundo grupo tenían una disposición mental de crecimiento: creían que podían aprender a mejorar; aunque las recaídas eran dolorosas, no se identificaban con ellas e, incluso, las veían como oportunidades para crecer.



Las semillas están sumidas en la oscuridad, pero, de algún modo, saben hacia dónde crecer para encontrar la luz.

PAVI MEHTA



Puedes pensar en pasar de una disposición mental fija a otra de aprendizaje del mismo modo en que piensas en cuidar de un jardín:

1. Cava en tu disposición mental fija.
2. Planta las semillas del crecimiento.
3. Riega las semillas del crecimiento.

Como ser humano, tus habilidades no son fijas. Puedes aprender a mejorar todos y cada uno de los pasos que conducen a cultivar un cerebro con mayor fortaleza emocional y a descubrir la felicidad.

Abre tu disposición mental fija

Lo primero que debes hacer para enseñar al cerebro a arrancar de raíz una disposición mental fija es darte cuenta de cuándo sucede. Esta disposición mental se hace evidente en las voces dubitativas que dicen: «Sí, quizá les funcione a otros, pero a mí no

me servirá de nada». O, si sufriste una recaída, es posible que la voz se lamente así: «Ya lo he intentado antes, pero no soy capaz. Seguro que volveré a fallar otra vez». En este espacio de conciencia, reconoce que estás atento y que te encuentras en un punto de elección: así podrás relacionarte de otra manera con este momento. ¿Hay otra manera de entender lo que sucede?

Tras nuestra primera conversación en el seminario, Lisa vino a verme a mi consultorio. Le pregunté: «¿Con qué disposición mental crees que te identificas más a la hora de abordar la depresión?». Me respondió con una media sonrisa: «Sin duda, con la fija. Esto se me da fatal». Entendía lo que sucedía, pero volvía a caer inmediatamente en lo mismo. Así que le pregunté: «¿Ves cómo el final de la frase, cuando dices que “se te da fatal”, es la disposición mental fija en acción? Es como si tu cerebro te dijera que no lo haces bien». Las creencias de Lisa eran muy rígidas y consideraba que sus capacidades eran inmutables. Lo cierto es que cuando se trata de hacer este tipo de trabajo, la disposición mental fija crea una fórmula en el cerebro para que perciba fracaso cuando, en realidad, estamos funcionando con mindfulness, compasión hacia nosotros mismos, propósito, juego o, incluso, dominio. Hace que sintamos que hay algo que no está bien con nosotros o que estamos fracasando de un modo u otro. El cerebro está alerta para percibir cualquier defecto, lo que nos hace vulnerables al bucle de la depresión y a su multitud de trampas mentales.

Lisa y yo trabajamos juntos para confeccionar una especie de mapa de su bucle de la depresión y se marcó como objetivo de crecimiento darse cuenta de cuándo el bucle o cualquiera de sus elementos asociados hacían su aparición. También se propuso experimentar con respuestas conscientes y autocompasivas cuando sintiera punzadas de dolor. Recordó lo mucho que valoraba a sus amistades y empezó a llamar a sus amigas para salir con ellas y explorar partes de la ciudad que jamás había visitado con su marido. Incluso se inscribió en un curso que se llamaba «Dibujar con el hemisferio cerebral derecho»,⁵ para cultivar su mente creativa. La vida no era un lecho de rosas, por supuesto, pero cada vez era más capaz de identificar los «fracasos» como parte de un proceso de aprendizaje en lugar de como un desempeño insuficiente. Había cambiado de objetivo: ya no quería lograr la felicidad, sino aprender a relacionarse con la vida de un modo absolutamente nuevo y a construir una verdadera fortaleza emocional.

Tras unos meses, llegó al consultorio muy orgullosa de sí misma. «Ayer por la noche sucedió algo muy profundo —anunció—. Estaba en la cama, mirando el retrato de mi marido, y noté que me inundaba la ira». El rostro adoptó una expresión más enfadada y

empezó a sollozar: «Le dije: “¿Por qué me dejaste? ¿Por qué me dejaste? ¡Estoy muy enfadada contigo por haberme abandonado!”». En ese momento, recordé todo el trabajo que he estado haciendo y vi el bucle en el que estaba cayendo. Volví a acostarme de golpe en la cama y tomé conciencia de la ira que albergaba mi cuerpo. Sentía un dolor inmenso y era consciente de mi propio sufrimiento. Sabía que necesitaba un abrazo, así que me llevé la mano al corazón e intenté ponerme en contacto con una atención amorosa». En ese momento, se había enfrentado a una disposición mental fija que le decía que no podría superar el dolor. Y abrió el corazón para aprender qué sucedería si probaba algo nuevo.

Me miró, ahora con una sonrisa, y dijo: «En el pasado, esto me hubiera aplastado durante días. Sin embargo, esta vez me sentí bien estando enfadada. Y también me sentí bien al cuidar de mí misma. Recordé lo mucho que quiero a mi marido y, en ese momento, supe que estaría bien. Sentí el amor que había entre nosotros. Me sentí tan bien...». Me sentí realmente orgulloso de que hubiera podido dejar atrás la disposición mental fija y se hubiera abierto a aprender a relacionarse con su dolor de otra manera.

«¿Te sorprendiste?», le pregunté. Me respondió sin dudar: «Muchísimo. Jamás pensé que sería capaz de tener una experiencia así. Pienso que ahora creo más en mí». Sonreí y le dije: «Estás aprendiendo. Y creciendo».

Planta las semillas del crecimiento

Una vez que hayas practicado para arrancar de raíz las voces de tu disposición mental fija, puedes empezar a plantar las semillas de una disposición mental de crecimiento. Detrás de la voz de una disposición mental fija hay siempre una emoción. Elige ir más allá de la voz y acude directamente a la fuente: la emoción. Con frecuencia, es alguna forma de miedo, vergüenza, tristeza o ira. Acércate a la emoción con una atención tierna, con compasión hacia ti mismo. Llévate la mano al corazón o al abdomen, y di: «Inhalo, soy consciente de mi sufrimiento; exhalo, deseo encontrar la tranquilidad». Independientemente del resultado inmediato que obtengas, es una oportunidad para regar las semillas de la autocompasión y del mindfulness. Así abonas el terreno para abrirte a nuevas posibilidades y cultivar el crecimiento y el dominio.

A Lisa le fue de gran ayuda entender que su viaje a través del dolor era un proceso continuo de plantar semillas de crecimiento. Ahora sentía que tenía libertad para fallar, porque ya no veía las recaídas como algo malo, sino como algo que podía abordar desde la curiosidad y de lo que podía aprender. Poco después de su experiencia con la ira hacia

su marido, me dijo: «Amo a mi marido y sé que siempre le echaré de menos. Pero ahora también sé que todo cambia constantemente y que nada permanece inmutable. Hay veces en que me noto muy fuerte y otras no tanto. Pero, cuando siento que el dolor me embarga, cada vez se me da mejor ser consciente de que no durará para siempre. No tiene por qué convertirse en una depresión. Y este proceso me ha hecho el regalo de enseñarme a quererme a mí misma como nunca me había querido. Y doy las gracias por eso. Sé que seguiré teniendo dificultades, pero ahora estoy segura de que seré capaz de superarlas».

«Y, quién sabe —me dijo con una sonrisa y ojos brillantes—, quizás, incluso, haya otra persona esperándome.»

A medida que avanzas por este camino, con el propósito de mejorar cada vez más en lugar de cumplir con una expectativa nada realista, plantas semillas de crecimiento y generas más motivación para practicar. La neurología nos ha proporcionado pruebas físicas de que el cerebro es capaz de crecer y cambiar durante todo su ciclo vital. Puede alcanzar el dominio mediante los antidepresivos naturales, una disposición mental de aprendizaje y una práctica esforzada y deliberada.

Riega las semillas del crecimiento

El último paso para cultivar una disposición mental de crecimiento consiste en mirar con regularidad hacia atrás y en tomar conciencia de lo que has aprendido sobre cultivar cada uno de los antidepresivos naturales. Reflexiona sobre lo que has aprendido de las dificultades y cómo te han ayudado a mejorar. Quizás has sido capaz de identificar un punto de elección en el cual aplicar la autocompasión o quizá te has permitido más momentos lúdicos. Puedes regar las semillas del crecimiento incluso mediante la reflexión sobre dificultades pasadas que no consiguió resolver. Con lo que sabes ahora, ¿qué harías diferente si te encontraras en la misma situación? Durante los próximos días, presta atención a las voces de la disposición mental de crecimiento, las que buscan constantemente cosas que aprender de la experiencia. Al igual que sucede con las flores del jardín, lo que riegues con atención, florecerá.

A continuación, estudiaremos tu disposición mental y aprenderemos cómo integrar todo lo que hemos aprendido en una estrategia cohesionada que nos lleve a mejorar cada vez más en el cultivo de los antidepresivos naturales.

¿Cuál es tu disposición mental?

Ha llegado el momento de determinar cuál es tu disposición mental.⁶ ¿Con cuál de las siguientes frases te identificas más?

1. Si se trata de cultivar los antidepresivos naturales, cada uno tiene una idea de lo que es capaz y de lo que no, y no hay mucho que se pueda hacer al respecto.
2. Independientemente de cómo nos hayan criado o de la predisposición genética de cada uno, siempre hay oportunidades de cambio.
3. Aunque es cierto que podemos cambiar la conducta, cuando hablamos de depresión tenemos una línea base a la que siempre volvemos.
4. Siempre podemos cambiar algunas cosas sobre lo que creemos que podemos hacer y lo que no en este mundo.

Respuesta: te habrás dado cuenta de que los puntos 1 y 3 se centran en el desempeño y se originan en disposiciones mentales fijas, mientras que los puntos 2 y 4 señalan la capacidad de aprendizaje y nacen de disposiciones mentales de crecimiento. ¿Con qué te sientes más identificado? Si es con la disposición mental fija, es posible que te encuentres con mucha resistencia interna a la hora de pasar a la acción con relación a los pasos que te llevarán a descubrir la felicidad. Pregúntate: «¿Qué cambiaría si lo viera desde una perspectiva de aprendizaje?».

Permíteme hacerlo más real.

Imagina que paseas por la calle y que te cruzas con cinco personas. Cuatro de ellas se dirigen a ti con un saludo de algún tipo y un halago: «Hola, ¿cómo te va? ¡Tienes buen aspecto!». La quinta te dice al pasar: «Eres un inútil y ese peinado te queda fatal».

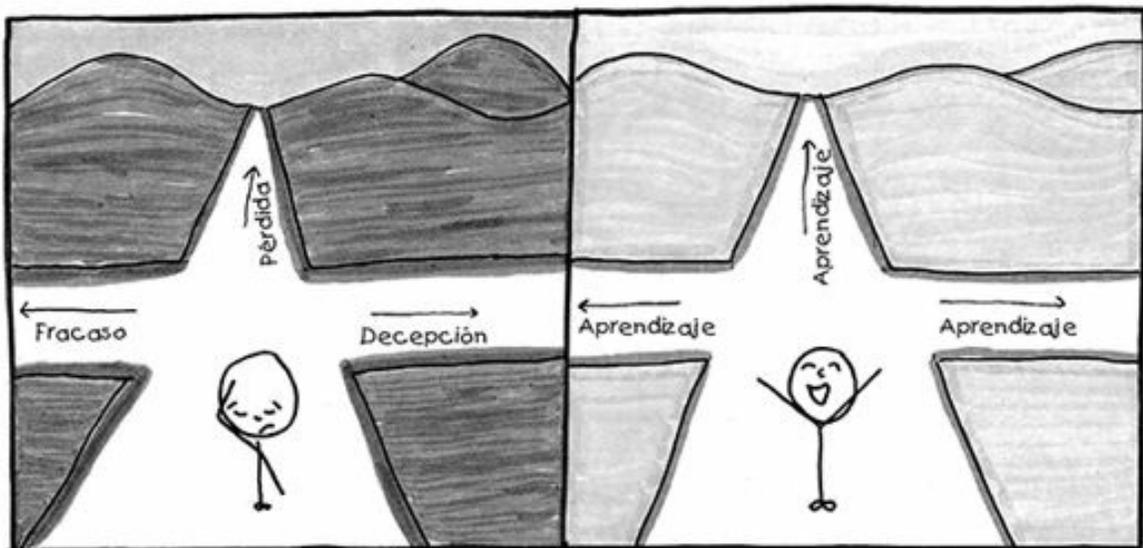
Ahora, adopta una disposición mental fija. Acaban de cuestionar tu inserción social. ¿Ves a otras personas a tu alrededor que también te miran? ¿Puedes escuchar las voces en tu mente, preocupadas por si lo que te han dicho es cierto? Nota cómo se te tensan los músculos, percibe la herida que le acaban de hacer a tu ego. ¿Qué más sientes?

Ahora, quítate esa sensación de encima.

Imagina la misma situación, pero adopta una disposición mental flexible. Toda experiencia es una oportunidad para aprender. ¿Qué estás aprendiendo? Esta persona te ha proporcionado la oportunidad de tomar conciencia de la facilidad con que se activan los PNI. A pesar de todos los comentarios positivos, éste ha desencadenado un torrente de PNI. ¿Has visto el bucle depresivo en acción? ¿Se ha activado algún mal hábito

mental o conductual? En este espacio de conciencia, ¿qué sucede cuando asumes tu reacción emocional y te planteas la pregunta «¿qué es lo que más necesito ahora?». Es posible que la respuesta sea respirar profundo o practicar mindfulness. O el ejercicio de *estar*. O quizás escuches tu voz interior, que te pide algo de autocompasión o incluso compasión hacia la persona negativa que, probablemente, estaba algo desequilibrada y por eso dijo lo que dijo.

Una vez que aprendas a identificar cuándo adoptas una disposición mental fija, te encontrarás en un punto de elección que te permitirá cambiar a una disposición mental flexible. Pregúntate: «¿Puedo aprender algo de este momento?». Entender la importancia de identificar estas disposiciones mentales y de pasar de la fija a la flexible es el ingrediente crucial que consigue que la estrategia y el esfuerzo de cultivar un cerebro antidepresivo den resultado. Hasta este momento, has aprendido a reconocer el bucle de la depresión, a abandonar malos hábitos y a cultivar el mindfulness, la compasión hacia ti mismo, el propósito y el juego. También sabes que cultivar una disposición mental de crecimiento es el hilo central que une todos los pasos anteriores, así como la clave para la motivación y la maestría. Ahora aprenderás una estrategia cohesiva que te ayudará a integrar eficazmente en tu vida cotidiana todos los antidepresivos naturales y la disposición mental flexible.



«La mala noticia es que no puedes acertar... La buena noticia es que no puedes equivocarte.»

De la desmotivación a la motivación

La disposición mental de crecimiento y los objetivos de aprendizaje son el elemento crucial para alcanzar el dominio. Sin embargo, cuando caemos en el bucle de la depresión, lo primero que perdemos es la energía que necesitamos para hacer ese esfuerzo. Cuanto más intentamos motivarnos sin éxito, más potente se vuelve el bucle depresivo y más profundos se hacen los surcos de la indefensión aprendida. Por eso, uno de los objetivos claves a la hora de cultivar el antidepresivo natural del dominio es aprender a aplicar la *estrategia* adecuada que nos ayude a pasar de la desmotivación a la motivación y a incorporar todos los pasos anteriores para recuperarnos y salir de la depresión.

Cuando conocí a Joey, tenía veintitantos años y acababa de finalizar un programa hospitalario de rehabilitación contra la adicción a la marihuana. Era dependiente en una tienda y cada día tenía que arrastrarse para ir a trabajar, participaba en algunos grupos de apoyo a los adictos a la marihuana que siguen los doce pasos y ya está. «Me siento tan solo... Parece que soy incapaz de motivarme para hacer nada —me dijo—. Sé que el ejercicio me haría bien y que debería madrugar para meditar, pero, a veces, incluso prepararme la comida me supone un gran esfuerzo. Me paso la mayor parte del día mirando la televisión, una hora tras otra.» Tener todas las actividades que sabía que «debía» hacer revoloteándole por la cabeza sólo conseguía desmotivarlo más. Esta dinámica formaba parte del bucle depresivo.

Le expliqué que la desmotivación para mantener una vida activa no sólo es un síntoma de depresión, sino también uno de los factores claves que contribuyen a ella. También le expliqué que la desmotivación que sentía no era culpa suya. Cuando uno está deprimido, el cerebro se queda, literalmente, en niveles mínimos de neurotransmisores como la dopamina, que es la encargada de la motivación.⁷ Cuando esto sucede, la estrategia del «vamos, hazlo», no puede funcionar bien. Cuanto más pensamos que «deberíamos» hacerlo, más derrotados nos sentimos.

Me miró y sonrió. «Así es exactamente como me siento. Llego a un punto en que o bien pienso que no sirve de nada o bien me recrimino por no estar haciendo nada para mejorar.»

Seguí. «No se trata de intentarlo, sino de crear una estrategia que supere los juicios instantáneos del cerebro y que aumente las probabilidades de salir del bucle.» De hecho, los estudios demuestran que el mero hecho de desarrollar una estrategia para aumentar la actividad puede reducir significativamente la depresión y promover la fortaleza emocional durante las recaídas.⁸ Cuando aplicó el ejercicio que estás a punto de aprender, Joey

descubrió qué le ayudaba cuando notaba que le acechaba una recaída. Aunque, de vez en cuando, el bucle de la depresión aún puede con él, esta estrategia le ayuda a ser cada vez mejor a la hora de recuperarse.

La estrategia se llama *programación de actividades*.⁹ Miles de terapeutas y millones de clientes la han practicado como una intervención fundamental, y nosotros la adaptaremos para que incorpore todos los pasos anteriores y sea un plan de acción integrado. Cuando pongas en práctica, aprenderás maneras nuevas de estar activo y empezarás a experimentar la satisfacción que proporcionan todos los pasos anteriores. A medida que actives la disposición mental de crecimiento, reforzarás la sensación de control personal (dominio) y la creencia «cuido de mí mismo y puedo lograrlo». Esas experiencias proporcionan bienestar y promueven la valiosa fuerza que surge de la esperanza.

La programación de actividades consta de tres pasos:

1. Tomar conciencia de las actividades con que ocupas tu jornada.
2. Ampliar la lista con actividades que cultiven tus antidepresivos naturales.
3. Empezar a sustituir progresivamente actividades opcionales neutras o que te desgastan por un antidepresivo natural. En caso de que no puedas sustituir las, prueba a añadir el antidepresivo. Por ejemplo, si los embotellamientos te desgastan, ¿cómo te sentirías si les añadieras mindfulness, compasión hacia ti mismo o juego?

En última instancia, estos tres pasos te otorgan más control sobre tu propia vida, refuerzan el *locus* de control interno y aumentan la seguridad en ti mismo. Entonces, no sólo experimentarás que dominas tus antidepresivos naturales, sino que también abrirás la ventana al descubrimiento de la felicidad.

Antes de iniciar el ejercicio, haz a un lado la disposición mental fija, llena de la trampa mental de la duda sobre si podrás lograrlo o no. Ahora, adopta una disposición mental de crecimiento y empieza a confeccionar la lista de actividades antidepresivas. Recuerda que los obstáculos son inevitables, pero que no son más que retos de los cuales aprender.

¡Adelante!

Con una disposición mental de crecimiento podrás empezar a elaborar un

plan para pasar de la desmotivación a la motivación. La estrategia principal que te conducirá a reforzar el control personal, el dominio y la esperanza es un proceso paso a paso al que llamamos *programación de actividades*.

Construye

Para ilustrar cómo poner en práctica el ejercicio de programación de actividades, te explicaré cómo lo hizo Joey.

En nuestra segunda sesión, le di una hoja y le pedí que hiciera una lista de todas sus actividades diarias desde que se despertaba por la mañana hasta que se acostaba por la noche. Le pedí que fuera tan específico como le fuera posible. Una vez que hizo la lista, le indiqué que marcara cada actividad con una *A*, de «antidepresivo», con una *D*, de «desgaste» o con una *N*, de «neutra». Entonces, le dije que pensara en cómo podía aumentar las actividades antidepresivas que llevaba a cabo a diario y cómo reducir las que le desgastaban o, cuando menos, conseguir que no le desgastaran tanto.

Observó una de las primeras actividades de la lista: despertarse por la mañana y mirar el celular. Se dio cuenta de que esto le ponía nervioso, así que decidió dejar el teléfono en otra habitación, para eliminar esa actividad. Uno de los siguientes elementos de la lista era ir en coche al trabajo. Dijo que los constantes embotellamientos le agotaban y me preguntó qué podría hacer para que la experiencia le resultara menos angustiada. Le devolví la pregunta, para que pudiera tener la experiencia de escuchar su propia sabiduría y confiar en ella. Dijo: «Creo que podría verlo como una oportunidad para tomarme las cosas con calma, quitar las noticias y escuchar música que normalmente no tengo oportunidad de escuchar —entonces, sonrió—; o podría aprovechar ese tiempo para tomar conciencia de mi propia frustración».

Aunque ese último comentario quería ser una broma, había algo de verdad en él. «Has estado ocurrente, aunque lo cierto es que sería una oportunidad para entrenar al cerebro y aplicar lo que has aprendido sobre el trabajo con las emociones difíciles. ¿Qué te parecería eso?» Pensó durante unos instantes y respondió: «Sí, supongo que podría hacer lo que hemos practicado. Podría reconocerlo como un momento difícil [mindfulness]. Podría detectar en qué parte del cuerpo percibo la emoción y preguntarme qué necesito [compasión hacia sí mismo]. Creo que lo que necesito en esos momentos es respirar profundo y volver a concentrarme en la música [juego]». Fue una respuesta

fantástica y le pedí a Joey que jugara con la idea, como experimento. La cuestión es aprender a probar cosas nuevas y ver qué sucede.

Otro de los puntos de desgaste de la lista era tener que relacionarse con un compañero de trabajo en concreto. «Me pongo tenso sólo con verle —me explicó—. Compíte conmigo por un ascenso y critica constantemente el modo en que interacciono con los clientes.» La mayoría de nosotros tiene personas difíciles en sus vidas, pero no tenemos por qué quedarnos con su energía. Le expliqué que, con frecuencia, las críticas son una expresión de miedo o de ira, y que la persona que las emite tampoco se siente bien. Le pregunté si podía dedicar unos momentos a imaginar a su compañero de trabajo como a un niño, en el parque, que critica a los otros niños y se mete con ellos.

«¿Qué crees que necesita ese niño?», le pregunté. Y, reflexivamente, contestó: «¿Sentirse más seguro?».

«Exacto. Intenta ver a tu compañero de esa manera y practica decirle mentalmente con intención y corazón: “Deseo que te sientas seguro, que te sientas a salvo y protegido de las amenazas internas y externas, y que seas feliz [compasión]”.» Le dije que, si era necesario, lo fingiera hasta que esos deseos fueran genuinos. Era un buen punto de partida.

En palabras del propio Joey, esta perspectiva general de su vida cotidiana fue «una de las cosas que más me han ayudado en la vida. En cuestión de minutos, pude ver cómo reconfigurar mi vida para reforzar lo que me sustenta y reducir o eliminar lo que me hace daño. Siento que estoy recuperando el control».

Ahora te toca a ti. Haz una lista de todas las actividades que llevas a cabo desde que te levantas por la mañana hasta que te acuestas por la noche. Para ayudarte, a continuación encontrarás algunos ejemplos genéricos de lo que distintas personas en distintas situaciones pueden experimentar a lo largo de un día.

MADRE TRABAJADORA	AMA DE CASA	PERSONA SOLTERA	HOMBRE CASADO
1. Despertarse	1. Despertarse	1. Despertarse	1. Despertarse
2. Poner las noticias en la televisión	2. Darse un baño rápido	2. Mirar el celular	2. Mirar el celular
3. Amamantar al bebé	3. Levantar a los niños	3. Levantarse	3. Levantarse
4. Planchar la ropa	4. Preparar todos los desayunos	4. Cepillarse los dientes	4. Hacer ejercicio
5. Enchinarse el pelo	5. Preparar los almuerzos de los niños	5. Bañarse	5. Prepararse un café
6. Vestirse	6. Servir el desayuno	6. Afeitarse	6. Prepararse el desayuno

7. Jugar con el bebé	7. Vestirse	7. Vestirse	7. Hablar con la mujer
8. Vestir al bebé	8. Subir a todos al coche	8. Peinarse	8. Bañarse
9. Preparar la pañalera con una barra de cereales, el almuerzo, el extractor de leche y pañales	9. Dejar a los niños en la escuela	9. Maquillarse	9. Afeitarse
10. Subir al coche	10. Hacer los mandados (el super, correos, bancos, etc.)	10. Hacer el desayuno	10. Vestirse
11. Quedar atrapada en un embotellamiento	11. Guardar las compras	11. Desayunar	11. Despedirse de la mujer
12. Dejar al bebé en la guardería	12. Hacer la comida para el hijo pequeño	12. Preparar té o café	12. Aguantar el tráfico
13. Conducir al trabajo	13. Leerle un cuento al niño	13. Ir al trabajo	13. Hablar por teléfono desde el coche
14. Encender la computadora	14. Poner al niño a dormir la siesta	14. Contestar los correos electrónicos	14. Llegar al trabajo
15. Repasar los correos electrónicos	15. Lavar los platos	15. Trabajar	15. Llamar a clientes
16. Ir a buscar un café y comerse una barra de cereales	16. Hacer las camas	16. Ir a una junta	16. Trabajar
17. Ir a la sala de lactancia para extraerse leche	17. Ordenar la casa	17. Ir a casa	17. Ir al baño
18. Asistir a una reunión	18. Jugar con el niño	18. Pasear al perro	18. Salir a comer con los compañeros de trabajo
19. Calentar la comida	19. Preparar las meriendas	19. Preparar la cena	19. Volver caminando a la oficina
20. Volver a extraerse leche	20. Ir a buscar a los niños	20. Cenar	20. Ir a una junta
21. Llamar a la guardería para preguntar por el bebé	21. Llevar a los niños al parque o a las actividades extraescolares (ballet, gimnasia, karate)	21. Mirar la televisión	21. Tomar otro café
22. Picar algo	22. Ir a casa	22. Hablar con los amigos	22. Ir a visitar a un cliente
23. Resolver los últimos temas en el trabajo	23. Preparar la cena	23. Leer un libro	23. Llamar a la mujer desde el coche
24. Ir a buscar al bebé	24. Servir la cena	24. Desmaquillarse	24. Reunirse con clientes
25. Ir a casa	25. Ayudar a los niños con la tarea o hacer tareas de casa	25. Cepillarse los dientes	25. Prepararse para el día siguiente
26. Lavar los platos	26. Bañar a los niños	26. Acostarse	26. Manejar a casa
27. Encender la televisión	27. Leer a los niños		27. Hablar con la mujer
28. Amamantar al bebé	28. Acostar a los niños		28. Ver la televisión
29. Pasar tiempo en familia			29. Preparar la cena
30. Sentarse a cenar lo que preparó papá			30. Cenar
31. Bañar al bebé			31. Tomar una copa de vino
32. Volver a amamantar al bebé			32. Quizás, hacer el amor
33. Contarle un cuento al bebé			33. Acostarse
34. Acostar al bebé			
35. Preparar la comida de mañana			
36. Poner una carga de ropa sucia			
37. Encender la televisión			

38. Dar la toma nocturna al bebé			
39. Cepillarse los dientes			
40. Desmaquillarse			
41. Ponerse cremas			
42. Darle un beso de buenas noches al marido			
43. Caer rendida			

Ahora, ve a buscar una hoja o abre un documento nuevo en la computadora y haz una lista con tus actividades. También puedes hacerlo a continuación, en este momento:



Repasa la lista y ve si alguna de las actividades que apuntaste corresponde a un antidepresivo natural, como mindfulness, compasión hacia ti mismo, propósito, juego o dominio. A veces resulta útil tomar conciencia de que ya contamos con antidepresivos naturales en nuestra jornada habitual. No te preocupes si descubres que no son muchas las actividades las que puedes clasificar como antidepresivos naturales: en el próximo apartado introduciremos más. Ahora, junto a cada actividad, escribe *A*, de «antidepresivo», *N*, de «neutro» o *D*, de «desgaste».

Amplía

Una vez que hayas terminado, amplía la lista con actividades adicionales que, para ti, correspondan a alguna de las categorías de los antidepresivos que hemos visto. Puedes incluir el paso 3 en la programación de actividades con una meditación, o el paso 4 con pausas programadas para sentir compasión hacia ti mismo. En cuanto al paso 5, piensa en la posibilidad de participar en algún voluntariado, hacer un donativo o hacerle un favor a un amigo. En relación con el paso 6, puedes pensar en todas las maneras en que te gustaría jugar. Incluso puedes integrar el paso del dominio si eliges una tarea (ordenar una habitación, estudiar, tocar la guitarra, hacer ejercicio) que te haga sentir control o satisfacción personal.

Es posible que, si en estos momentos no te sientes del todo bien emocionalmente, te cueste pensar en actividades que puedas clasificar como antidepresivos naturales. Tanto

si es así como si no, en los párrafos siguientes encontrarás una lista de siete antidepresivos. Se trata de siete actividades que la ciencia ha demostrado que fomentan un cerebro antidepresivo y que pueden servirte de guía. Mientras lees, recuerda que no se trata de abarrotar tu jornada con actividades. No son más que ideas para ayudarte a determinar qué actividades saludables podrían corresponder a los pasos anteriores y ayudarte a sentir control personal. Si observas con atención, verás que también se sugieren conductas saludables que podrían sustituir a otras que no lo son. No te preocupes por aplicarlas todavía. En el siguiente apartado nos concentraremos en *cómo* integrarlas en tu vida cotidiana, a tu propio ritmo, para cultivar un cerebro más sano.

Muévete y siéntete mejor

Es bueno para el cerebro. Un estudio de la Universidad de Duke concluyó que treinta minutos de ejercicio enérgico tres veces a la semana era un predictor fiable de la disminución de recaídas depresivas.¹⁰ En este estudio, los investigadores asignaron aleatoriamente a los participantes a uno de tres grupos. El primero sólo hizo ejercicio, el segundo hizo ejercicio y tomó antidepresivos y el tercero sólo tomó antidepresivos. Cuando se midieron los índices de recaídas correspondientes, se vio lo beneficioso que puede llegar a ser el ejercicio. Sólo el 8 % del grupo que únicamente había hecho ejercicio experimentó recaídas, en comparación con el 31 % del grupo de ejercicio más medicamentos y el 38 % del grupo que únicamente tomó medicamentos. Podemos especular que esto se explica porque las personas que únicamente hicieron ejercicio reforzaron su *locus* de control interno, que es justo lo contrario a la depresión, donde el *locus* de control es externo a nosotros. Fueron participantes activos en su salud y en su bienestar. Esto no significa que debemos menospreciar la medicina: puede ser muy beneficiosa para muchas personas. Sin embargo, aquí nos concentramos en los beneficios que el ejercicio físico puede aportar como antidepresivo natural.

Sin embargo, nos encontramos con un dilema: suele aconsejarse a las personas que sufren depresión que se lancen a hacer un ejercicio *vigoroso*, como correr, nadar, ir en bicicleta, correr en una cinta, levantar pesas, participar en juegos de equipo, etcétera. Lo que sucede es que cuando la depresión nos ataca, los niveles de dopamina están bajos y lo último que se nos antoja es hacer ejercicio. Así que la pregunta que debemos hacernos es: «De todas las formas de ejercicio que puedo hacer, aunque sólo sea salir a pasear, ¿qué se me antoja hacer? ¿Durante cuánto tiempo?». Si la respuesta es «un paseo a paso vivo de diez minutos, tres veces a la semana», dite que empezarás con «un paseo a paso

vivo durante cinco minutos tres veces a la semana». Empieza por debajo de lo que crees que puedes hacer. ¿Por qué? Porque la idea es empezar a moverse y tener experiencias de éxito. Si crees que puedes hacer diez minutos, es prácticamente seguro que podrás hacer cinco. Es una manera de asegurarse de que el cerebro tenga experiencias de éxito.

Otra de las maneras en que puedes activar el cerebro es preparar la ropa y los tenis y dejarlos junto a la cama, para que, al levantarte, te sea más fácil ponerte en marcha inmediatamente. Sin embargo, incluso pensar en hacer ejercicio puede resultar abrumador en ocasiones. Si te sucede esto, acuerda contigo mismo que te pondrás la ropa deportiva, sin comprometerte a nada más. Deja que eso ya sea un éxito en sí mismo. A veces, tenemos que dejar el motor en marcha para calentarlo antes de arrancar.

SIETE MINUTOS DE EJERCICIO PUEDEN SER SUFICIENTES

Según un estudio publicado en el *American College of Sports Medicine Health & Fitness Journal*, un programa de ejercicio de siete minutos, con poco más de treinta segundos para cada actividad, puede proporcionar los mismos beneficios que un entrenamiento de resistencia más prolongado.¹¹ Tras leer sobre esto, mis amigos y yo diseñamos nuestro propio programa y, en varios momentos del día, hacíamos setenta saltos de tijera, cincuenta sentadillas y veinticinco flexiones. Sólo tardábamos unos minutos y, al poco tiempo, todos vimos y notamos la diferencia.

Piensa en algunos ejercicios y experimenta para ver cuál te funciona mejor.

Alimenta tu cerebro

Enriquecer tu dieta con alimentos que nutren el cerebro no sólo es un acto de compasión hacia ti mismo, sino también un gran logro. Puedes empezar por fijarte en tu ingesta de azúcar y de *carbohidratos simples*. Son la fuente de energía más rápida y se digieren con igual rapidez. También son muy inflamatorios para el cerebro y pueden inclinarte hacia la depresión. Prográmate para sustituir algunos de ellos por *carbohidratos complejos*. Son de colores mucho más intensos, como la fruta y la verdura, y ricos en fibra, en vitaminas y en *antioxidantes*, sustancias que previenen el daño celular y que nutren al cerebro.¹² Proponte comer alimentos ricos en ácido docosahexaenoico (DHA),

un ácido graso omega-3 que combate la tristeza. Los ácidos omega-3 se encuentran en algunos mariscos, pescados de agua fría y carne de caza. La investigación ha demostrado que el déficit de vitaminas B₁₂ y B₆, así como el de folato, otra vitamina B, se asocia al estado de ánimo depresivo.¹³ Aunque siempre es preferible obtener los nutrientes a través de los alimentos, quizá valga la pena que valores la posibilidad de tomar algún suplemento. Lleva a cabo tu propia investigación: busca en internet, pregúntale a tu médico o habla con tus amigos. Entonces, pruébalo, como experimento. Se trata de un proceso de aprendizaje sobre qué es más efectivo para ti.

Duerme mejor

Hay una relación directa entre la falta de sueño y el desequilibrio físico y emocional. No dormir bien hace que el cerebro preste más atención a los aspectos negativos de la vida que a los positivos. El hipocampo procesa los recuerdos positivos o neutros, mientras que la amígdala procesa los negativos. La falta de sueño afecta directamente al hipocampo, por lo que el cerebro recuerda más activamente todo lo negativo. En las investigaciones, cuando se pidió a estudiantes universitarios faltos de sueño que memorizaran palabras, recordaron el 81 % de las palabras con connotaciones negativas, como *cáncer*, y sólo el 31 % de las palabras positivas o neutras, como *flor* o *plato*.¹⁴

Si tienes dificultades para dormir lo suficiente, programa en tu agenda una rutina saludable para irte a dormir. Experimenta y aprenda qué es más efectivo para ti. Éstas son algunas sugerencias: treinta o sesenta minutos antes de acostarte, tómate un té, apaga los aparatos electrónicos, lee un libro o una revista y relájate. Si tienes pareja, aprovecha para ponerte en contacto con él o con ella. También te recomiendo encarecidamente que practiques el escáner corporal de compasión o la meditación «película mental». Encontrarás instrucciones detalladas sobre ambos en la tercera parte de este libro, «Caja de herramientas con los antidepresivos naturales». Se trata de una higiene de sueño sensata que, además de ser placentera, te ayudará a experimentar una sensación de control y éxito.

Ilumina tu vida con la luz del sol

Muchos de nosotros somos susceptibles al trastorno afectivo estacional (TAE), que empeora bajo cielos plomizos o cuando permanecemos muchas horas entre cuatro paredes. La investigación ha asociado los niveles bajos de vitamina D a sistemas inmunitarios debilitados y a estados de ánimo depresivos,¹⁵ pero la exposición a la luz

solar promueve que el organismo la sintetice y los niveles de esta vitamina vuelvan a subir. Según un estudio, pasar veinte minutos diarios al aire libre en días soleados mejoró el estado de ánimo, ayudó a los participantes a tomar perspectiva y mejoró la memoria de trabajo.¹⁶ Otro estudio demostró que una única exposición de veinte minutos a luz ultravioleta (UV) reduce la presión arterial.¹⁷ Si hace un buen día, sal a pasear o toma el sol durante unos minutos. Si no hace un buen día, se ha demostrado que la luz solar artificial también resulta útil, aunque carece de los rayos UV que activan la síntesis de vitamina D.

Conéctate

Exacto. ¿Recuerdas la investigación del doctor Dennis Proffitt sobre la estimación de la pendiente de una colina en soledad o junto con un amigo? Parecía una pendiente menos pronunciada cuando el participante estaba acompañado. La investigación ha demostrado que los vínculos sólidos con la familia y con los amigos pueden reducir drásticamente las recaídas en la depresión.¹⁸

Una de las conductas más perjudiciales asociadas al bucle de la depresión es el aislamiento, precisamente en un momento en que las relaciones sociales pueden ser el curso de acción más saludable. El aislamiento hace que la pendiente de la vida nos parezca mucho más empinada. Piensa en todas las personas que enriquecen tu vida y ponte en contacto con ellas. No es necesario que se trate de actividades prolongadas. Puede ser algo tan sencillo como salir a tomar un café, enviar mensajes o correos electrónicos a más amigos o chatear con algunos de tus contactos de Facebook. Cualquier cosa que te vuelva a poner en contacto con las personas que enriquecen tu vida.

También valdría la pena que pensaras en cómo pasar menos tiempo con las personas que te desgastan. Si no es posible (quizá se trate de compañeros de trabajo o de una persona a la que cuidas), encuentra el modo de transformar tu relación con él o con ella. Una manera de hacerlo es el ejercicio «igual que yo», que encontrarás en la «Caja de herramientas con los antidepresivos naturales». Básicamente, consiste en practicar el ver a la persona que te causa dificultades como a un ser humano que, en esencia, desea exactamente lo mismo que tú. Otra manera es verla como un entrenador de la reactividad de tu sistema nervioso. Aprende a ver lo fácil que es activar el bucle y acepta la oportunidad de practicar cómo detenerlo y reequilibrar tu sistema. Por descabellado que pueda parecerle ahora, es posible que, incluso, llegues a sentir gratitud hacia esas

personas. A medida que avances en estas prácticas, podrás suavizar tu irritación interna y abrirte a una relación más saludable.

Tachas tareas de la lista de cosas pendientes o acaba con los flecos

Quizá se trata de una factura que hay que pagar o de tareas que ya llevas tiempo queriendo hacer, pero que, por algún motivo, siguen ahí. Busca en la lista de actividades diarias o semanales un espacio que esté ocupado por una tarea neutra o de desgaste, y sustitúyelas por esa tarea que llevas arrastrando desde hace tanto tiempo. Con frecuencia, se trata de tareas pequeñas y aparentemente insignificantes, pero librarnos de ellas hace que nos sintamos muy bien. Quizá se trate de ordenar el clóset; de comprar un marco para una foto; de organizar los libros que se acumulan en tu mesita de noche, el cajón del escritorio o el archivero; o de lavar el coche, arreglar una silla, pedir cita con el dentista o, sencillamente, cortarle las uñas al perro o al gato.

Aunque tareas como pagar las facturas puedan parecer actividades de desgaste, lo cierto es que una vez que las hemos completado nos sentimos satisfechos. Ordenar esa habitación que parecía una leonera desde hacía semanas o hacer fila en el banco son logros que nos quitan un peso de encima. ¿Cómo conseguir que, además, el proceso no nos desgaste? Cuando vayas a acometer la tarea, prueba a hacerla con mayor lentitud de la habitual, ponte un límite de tiempo y abórdala como una meditación. Pon el foco sobre la tarea. Cuando la mente se despiste, toma nota de adónde ha ido y, con suavidad, guíala de nuevo hacia la tarea. Si sientes que te despierta la frustración, prueba a convertir la situación en un momento de aprendizaje y practica lo que acabas de descubrir acerca del poder antidepressivo de la compasión hacia ti mismo. Si hay terceras personas difíciles implicadas, como un funcionario bancario estresado, intenta ver a la persona que hay detrás del mostrador y potencia el antidepressivo de la compasión, deseándole tranquilidad, salud y felicidad. ¿Qué otras tareas pendientes aparecen en tu lista? ¿Cómo puedes aplicar lo que has aprendido para convertirlas en oportunidades para reforzar otros antidepressivos naturales? ¿Cómo serían los próximos días si pudieras resolver esos flecos con más frecuencia? Usa esa emoción como motivador. Descubre la satisfacción de ir tachando tareas de la lista.

Usa las líneas que siguen para hacer una lluvia de ideas sobre cuáles de las acciones de la lista anterior podrían clasificarse como antidepressivos naturales (mindfulness, compasión hacia ti mismo, propósito, juego y dominio).



Prográmalo

En este último paso, usarás las listas que acabas de elaborar y ampliar para poner el dominio en acción. Repasa la lista original de actividades diarias y vea si hay alguna que sea opcional y que no pertenezca a la categoría de antidepresivo natural. Intenta encontrar una o dos horas al día para, o bien cambiar tu relación con la actividad neutra o bien cambiarla por otra de la lista ampliada. A continuación, encontrarás una pequeña muestra de las actividades neutras que Joey había incluido en su lista, las actividades opcionales por las que pensaba sustituirlas y los antidepresivos naturales que estaría reforzando.

ACTIVIDADES NEUTRAS	LISTA DE ACTIVIDADES AMPLIADA DE ÉXITO/PLACER	ANTIDEPRESIVO NATURAL
Despertarme, mirar el celular	Respirar profundo o ejercicio <i>estar</i>	Mindfulness
Preparar el desayuno	Alimentación saludable: cambiar la repostería industrial por opciones más saludables, como cereales, muesli o yogur. Recordarme a mí mismo que así me cuido	Compasión hacia mí mismo, propósito, juego
Bañarme	Añadir mindfulness a la experiencia de bañarme	Mindfulness
Ir y volver del trabajo en coche	Escuchar los programas de radio que me gustan	Propósito, compasión hacia mí mismo, juego
Comprobar los correos electrónicos durante la comida	Salir a pasear durante veinte minutos	Juego
Cambiar entre canales de televisión por la noche	O bien ver programas concretos que me divierten y luego darme un baño o bien ponerme en contacto con amigos y familiares	Juego
Comprobar los mensajes antes de acostarme	Escuchar música relajante, meditar, leer un libro que tengo pendiente desde hace tiempo	Juego, compasión hacia mí mismo

Durante la primera semana, proponte sustituir algunas de las actividades neutras o de desgaste que puedas eliminar por aproximadamente cinco de las actividades de la lista ampliada que cultivan antidepresivos naturales. Recuerda: cuando hagas estos ejercicios, mantén la disposición mental de crecimiento. Por ejemplo, quizás hayas escrito:

«Practicar mindfulness» como una de las actividades que querías añadir a tu jornada. Si das ese paso con el objetivo de alcanzar un momento de conciencia plena para demostrar que se te da bien o, sencillamente, para tacharlo de la lista de tareas pendientes, te creas una expectativa y las probabilidades de que te frustres y te rindas si no se cumplen aumentan. Si partes desde una disposición mental de aprendizaje, te mostrarás más abierto y flexible ante lo que pueda suceder. Y, así, no sólo será mucho menos probable que te rindas, sino que seguirás avanzando en el camino hacia el control personal.

Cuantas más actividades neutras puedas sustituir por actividades que te nutran con antidepresivos naturales, más felicidad y fortaleza emocional descubrirás. A medida que sigas aprendiendo, visualiza cómo tu cerebro crea nuevas conexiones antidepresivas. Sigue así. Lo importante no es cuánto haces, sino que te sumerjas en ello y veas cómo te sientes. Deja que la experiencia sea tu maestra.

Aborda la programación de actividades como un experimento de mindfulness. Cuando te des cuenta de que te has desviado, no te juzgues y, en la medida de lo posible, aborda con curiosidad lo que te distrajo. Aprende de ello y regresa con suavidad a la tarea. Todas las veces que sea necesario.

Sí, hay que esforzarse. ¿Te extraña?

Cultivar el dominio exige esfuerzo, pero ¿de verdad te sorprende? Tardamos más de un año y tuvimos que hacer un gran esfuerzo para aprender a caminar, pero nos levantamos todas las veces que nos caímos, porque queríamos aprender. El pintor y arquitecto Miguel Ángel dijo: «Si la gente supiera cuánto me esfuerzo para alcanzar la maestría, ya no les parecería tan maravilloso». Sin embargo, si te detienes a pensarlo, esforzarse significa que algo nos importa lo suficiente como para empeñarnos en ello. Caminar era un propósito importante cuando éramos pequeños y eso alimentó nuestra motivación. Lo cierto es que, sea lo que sea lo que queramos aprender, ya se trate de hablar, de conducir un automóvil, de hacer ejercicio, de tocar un instrumento o de cultivar un cerebro antidepresivo y descubrir la felicidad, tendremos que esforzarnos.

Por mucho talento natural que tengan los atletas, los hitos deportivos que presenciamos asombrados son resultado del entrenamiento. Piensa en algo en lo que te hayas esforzado, ya fuera aprender a caminar, a mecanografiar, a tocar un instrumento o a ser cada vez mejor en tu trabajo. Cuando practicas algo de forma deliberada, de forma estratégica y a lo largo del tiempo, puedes acabar siendo muy bueno en ello. Aunque las palabras *esfuerzo* y *disciplina* pueden hacernos bostezar de tedio, te insto a que pruebes una manera nueva y auténtica de ver las cosas. El esfuerzo deliberado equivale, sencillamente, a regar las semillas de un cerebro más feliz.

Descubrir la felicidad es una práctica que dura toda la vida y que nos ofrece múltiples regalos por el camino. Con una disposición mental de crecimiento y esfuerzo, los inevitables baches con que te encontrarás te afectarán mucho menos, te será más fácil perdonarlos y cada vez abordarás con mayor seguridad los pasos que te conducirán a un cerebro antidepressivo. Si ves que te desvías, practica el ejercicio de «perdonar e invitar»: perdónate por lo que haya sucedido en el pasado e invítate a adoptar una disposición mental de crecimiento. Y vuelve a tu intención. Cada vez que te esfuerces en el camino hacia el dominio de cualesquiera de estos pasos, recuerda que es una manera de cuidarte a tí mismo. Si te atreves, puedes incluso decir que es un acto de amor hacia ti mismo.

Una de las ideas estructurales de este libro es que la ciencia más reciente está revelando que todos contamos con antidepressivos naturales que podemos cultivar para prevenir las recaídas en la depresión e, incluso, descubrir la felicidad. Por mucho que apelar a esta ciencia cuando nos encontramos mal pueda parecer difícil, tenemos motivos para la esperanza.

Los científicos que han estudiado la función de los antidepressivos naturales, muchos de los cuales has conocido en este libro, nos explican desde un punto de vista psicológico y biológico por qué estas virtudes internas son tan potentes. Sabemos que entender y dar nombre al bucle de la depresión cuando aparece puede desplazar la actividad cerebral hacia la izquierda, de modo que calmamos el miedo y aumentamos nuestra capacidad para tomar decisiones conscientes que pueden facilitar la fortaleza emocional. La ciencia también nos demuestra que podemos dejar de creer que todo lo que pensamos es cierto. Cuando lo hacemos, no sólo corregimos nuestros malos hábitos conductuales, sino que también dejamos de alimentar la naturaleza habitual del bucle de la depresión.

La ciencia que se te ha presentado en el libro confirma lo que ya sabíamos en nuestro corazón: que aprender a ser más conscientes y a estar más presentes es adaptativo y saludable y rebosa propósito. Que la compasión hacia nosotros mismos es un aspecto

crucial y fundamental en el proceso de curación de nuestras mentes y corazones heridos. Que saber cuáles son nuestros valores y ponerlos en práctica puede darnos una noción de propósito que nos proporciona bienestar. Que desarrollar la habilidad de la compasión y ayudar a los demás genera una sensación de apoyo y conexión totalmente opuesta a la depresión. Que el juego es un activo extraordinariamente infravalorado en nuestras vidas adultas y que es el trampolín desde el cual podemos experimentar más alegría. Que, más allá de todo eso, adoptar una disposición mental de aprendizaje, mostrar curiosidad ante la vida y emprender todo este proceso por el proceso mismo, y no con el objetivo de alcanzar la felicidad, es una manera mucho mejor de vivir nuestras vidas y, paradójicamente, descubrir la felicidad.

La naturaleza implícita del ser humano es sentirse conectado, feliz y libre. Cuando empiezas a practicar, tu conducta y tus cambios inspirarán a otros, y tus transformaciones afectarán aún a otros... el efecto dominó es exponencial. Piensa en esta aventura lúdica como en un proceso en aras de algo mucho mayor que tú mismo: sus acciones dan vida a esas virtudes, para afirmar y curar nuestra humanidad.

Tercera parte

Caja de herramientas con los antidepresivos naturales

Esta «Caja de herramientas...» contiene consejos, estrategias y ejercicios a los que recurrir y a los que dar vida.

Puedes ojearla entera y usar las herramientas que te resulten más útiles siempre que quieras. Una de las cosas que hay que tener en cuenta es que en la «Caja de herramientas...» encontrarás varios ejercicios, algunos más breves y otros más largos, guiados por voz, a los que puede tener acceso mediante mi página web (en inglés).

Adoptar una disposición mental de crecimiento, elige qué consejos quieres aplicar y vuelve a abrir la «Caja de herramientas...» siempre que lo desees. Te acompañará durante la gran aventura lúdica que es la vida.

CONTENIDOS DE LA CAJA DE HERRAMIENTAS

- Descubre la felicidad con mindfulness. Diez estrategias para que sea una realidad
- Cinco estrategias para mantener hábitos saludables
- Tres *asanas* de yoga para combatir la depresión
- Cinco pasos para una disposición mental de crecimiento
- Veintiún días con propósito
- Reforzar los antidepresivos naturales. Ejercicios largos
- Descubre la felicidad con mindfulness: recapitulación
- Descubre la felicidad con mindfulness: guía de debate
- Saber más

Descubre la felicidad con mindfulness. Diez estrategias para que sea una realidad

Ahora que ya sembraste las semillas para cultivar un cerebro antidepresivo y descubrir la felicidad, estas diez estrategias pueden ser el abono para el mindfulness, la compasión hacia uno mismo, el propósito, el juego, el dominio y todos sus maravillosos efectos secundarios.

Estrategia 1. Tu propio equipo para el bienestar

A lo largo del libro, he ido subrayando lo importante que es rodearse de personas cuya presencia resulte enriquecedora, lúdica y saludable. Philip Burguieres, a quien ya mencioné anteriormente, fue el director ejecutivo más joven de una empresa del Fortune 500. Años después, habló públicamente de toda una vida combatiendo la depresión. Cuando se decidió a hacerlo con un buen amigo, descubrió que él también luchaba contra la depresión y ya no se sintió tan solo. Del mismo modo, su amigo dijo que cuando Philip confió en él, dejó de sentirse solo. Pasó inmediatamente de la inseguridad de la desconexión a la seguridad que proporciona la conexión. Juntos formaron un «equipo para el bienestar» y se apoyaron mutuamente durante el proceso. Más adelante, Burguieres se convirtió en uno de los principales defensores de la conveniencia de hablar abiertamente acerca de la depresión en el mundo corporativo.

La ciencia lo corrobora. Tras un estudio inicial que sugería que la obesidad era «contagiosa» hasta las amistades en tercer grado, los sociólogos Nicholas Christakis y James Fowler dieron un paso más con el objetivo de estudiar el «contagio emocional»: descubrieron que la soledad también se extiende hasta tres grados de separación.¹ En un artículo publicado en 2009 y titulado «Alone in the Crowd: The Structure and Spread of Loneliness in a Large Social Network» [«Solo en la multitud: la estructura y la expansión

de la soledad en una red social amplia»], que escribieron junto a John Cacioppo, los autores escribieron que «se llegó a la conclusión de que la expansión de la soledad es más potente que las conexiones sociales percibidas, más potente entre amigos que entre familiares y más potente entre mujeres que entre hombres».

Y explicaron: «Es posible que la expansión de las emociones, ya sean positivas o negativas, esté mediada, al menos en parte, por las neuronas espejo, que imitan automáticamente lo que vemos en el rostro de los demás; por eso, a veces sentimos que el estado de ánimo mejora cuando vemos fotografías de personas que sonríen». Así que si tu red social está repleta de personas que tienen dificultades en sus vidas, es posible que tu cerebro empiece a imitar su estado de ánimo.

Christakis y Fowler también concluyeron que la felicidad se expande hasta tres grados de separación y que cada persona adicional en nuestra vida que se siente bien aumenta las probabilidades de que nosotros también nos encontremos bien en un 9 %.

Reflexiona sobre quién integra tu red social inmediata en estos momentos. Que tú sepas, ¿hay alguien que haya sufrido depresión? ¿Hay personas que te apoyan en tus esfuerzos y que desean estar más presentes en tu vida? De no ser así, ¿hay algún modo en que puedas entrar en contacto con personas que vivan según estos mismos valores? Quizás haya personas en la periferia de tu vida con quienes puedas volver a ponerte en contacto. Por ejemplo, puedes averiguar si hay algún grupo de *Descubre la felicidad con mindfulness* en tu zona o, de no ser así, puedes organizar uno tú mismo. O quizá puedas incorporarte a un grupo de terapia cognitiva basada en el mindfulness (MBCT) o buscar apoyo en línea a través de eMindful (<www.emindful.com>); eMindful es el principal soporte en línea para programas basados en el mindfulness y orientados a la salud, la empresa y la educación. Si quieres ponerte en contacto con otras áreas de interés, visita la página web Meetup (<www.meetup.com>). Hay muchos foros en línea donde puedes obtener apoyo virtual. Por ejemplo, Psych-Central (<psychcentral.com>) te da la opción de formular preguntas a terapeutas o de interactuar con varios grupos de apoyo a la autoayuda.

¿Cómo sería la vida si te rodearas de personas que te entendieran y se preocuparan por ti? ¿Cuán mejor te sentirías si supieras que hay personas que te apoyan en tu empeño de vivir la vida como quieres vivirla?

Estrategia 2. Empezar bien el día...

Con frecuencia, cómo nos levantamos por la mañana determina cómo nos sentiremos el resto del día. Por supuesto, la vida nos va lanzando sorpresas a medida que avanza la jornada: recibimos un correo de un cliente airado, nos dan un golpe en el coche o no conseguimos cerrar el trato que estábamos seguros de poder firmar. Todo es posible en el momento presente, pero cómo empezamos el día suele afectar a cómo abordamos estos desafíos inevitables.

A continuación, encontrarás cuatro consejos para empezar el día que te ayudarán a superar los altibajos cotidianos.

1. Chequeo consciente. Vale la pena empezar el día con la pregunta siguiente: «¿Cómo empiezo hoy?». ¿Cómo está tu *cuerpo*? Si estás acostado en la cama, fíjate en si el cuerpo está relajado o tenso. ¿Qué *emociones* están presentes? ¿Estás tranquilo, ansioso, irritado o neutro? ¿La *mente* está serena o ya salió corriendo hacia el trabajo?

En mi página web, <www.elishagoldstein.com>, encontrarás un video en inglés de dos minutos de duración sobre el chequeo consciente (*mindful check-in*) de *The Now Effect*. Experimenta.

2. Sintonizar la mente con lo positivo. Tras un breve chequeo consciente, una manera de inclinar la mente hacia la fortaleza emocional e incluso abrirse a todo lo bueno que pueda traer el día es practicar un ejercicio de gratitud deliberada. ¿Por qué puedes dar las gracias en este momento? Puede ser cualquier cosa: haberte despertado en el lado derecho de la cama, tener un techo bajo el que vivir, disfrutar de una buena taza de café o té matutinos. Escribir un diario de gratitud que puedas leer o en el que anotar a lo largo del día podría ser un regalo maravilloso para ti mismo. Puede ser un cuaderno pequeño que te quepa en el bolsillo o una nota en el teléfono celular. Como mencioné anteriormente, la página web <[grate full60.com](http://gratefull60.com)> te envía un correo electrónico para que respondas y, al final de la semana, te devuelve su diario de gratitud. Elijas lo que elijas, sintoniza la mente con todo lo positivo que tiene la vida.
3. Estar presente en las actividades matutinas. Cuando te bañas, *está en el baño*, no resolviendo problemas del trabajo. Cuando estés preparando el desayuno, sé consciente de que esos alimentos te nutrirán y te darán fuerza, a ti o a tu familia. Prepara la comida con amor. Si en la casa hay mascotas u otras personas, asegúrate de que, antes de irte, te despidas de ellos mirándoles a los ojos.

4. Semáforo en rojo. Si vas al trabajo en coche, aprovecha los semáforos en rojo para hacer chequeos rápidos y apretar el botón de *reset* si te notas agitado o, sencillamente, úsalos como una oportunidad para tomar conciencia y concentrarte en lo que verdaderamente importa. Puedes decidir escuchar tu música preferida, planificar el día o limitarte a conducir sin más, para variar. Si vas en transporte público, en bicicleta o a pie, haz lo mismo cada vez que llegues a una parada o a un semáforo. Si trabajas desde casa, hazlo antes de encender la computadora. Exponernos a tomar decisiones y actuar conforme a ellas hace que nos sintamos bien y prepara la mente para el resto del día, en que tendremos que decidir cómo responder ante distintas situaciones.

Haz el experimento de incluir estas cuatro actividades cada mañana durante unos días y ve cómo cambia tu vida.

Estrategia 3. ... Y acabarlo aún mejor

Antes de que Thomas Edison inventara el foco, el estadounidense medio dormía unas diez horas diarias.² La Fundación Nacional del Sueño de Estados Unidos informa de que, en la actualidad, las personas duermen una media de tan sólo de seis horas y cuarenta minutos cada noche, cuando lo recomendado es de entre siete y nueve horas.³

Las alteraciones del sueño son una de las primeras cosas sobre las que indago cuando alguien no se encuentra bien. Cuestiones médicas aparte, cuando tenemos problemas para conciliar el sueño hay una sospechosa habitual: la mente. Hay consejos generales que pueden ser muy útiles a la hora de promover una noche de sueño reparador, como crear un ritual nocturno tan constante como sea posible. Por lo general, también es buena idea dejar de usar los aparatos electrónicos aproximadamente una hora antes de acostarse (y dejarlos fuera del dormitorio), reducir la ingesta de cafeína y no comer ni hacer ejercicio físico cuando se acerca la hora de acostarse. Todas estas actividades activan el cerebro justo cuando queremos lo contrario: que se calme.

Puedes hacer algunas cosas más que te ayuden a dormir mejor. La primera es activar una disposición mental de crecimiento en relación con el sueño. Esto significa que el objetivo no es *conseguir* dormir, sino *aprender* qué te ayuda más. Esta disposición hace que la mente se preocupe menos por conciliar el sueño, que es precisamente lo que nos

mantiene en vela muchas veces.

Lo siguiente es hacer algo que te ayude a detener el bucle del estrés. Aunque son muchas las estrategias que puedo recomendarte, una de las básicas es el escáner corporal básico. Es el ejercicio en el que se basa el escáner corporal de compasión que encontrarás en esta misma «Caja de herramientas...». A continuación se indica cómo hacerlo.

Empieza por respirar profundo dos o tres veces. Ahora, con mente de aprendiz, como si fuera la primera vez que sientes tu cuerpo, concentra la atención en los pies y siéntelos de dentro hacia afuera. Empezarás a notar sensaciones: calor, frío, picores, cosquilleo, pesadez, ligereza, etcétera. A tu propio ritmo, desplaza la atención hacia las piernas, la cadera, el torso, los brazos, las manos, el cuello, la cara y la cabeza. No te apures si la mente se despista, es normal. Cuando suceda, toma conciencia de adónde ha ido y vuelve a concentrarla con suavidad. Con la última exhalación, libera sobre el cuerpo toda esa atención deliberada y, entonces, regresa un instante para tomar conciencia de cómo el cuerpo respira con naturalidad. Y date siempre las gracias por haberte concedido el tiempo para hacer el ejercicio. Te estás cuidando a ti mismo.

El propósito del ejercicio no es alcanzar un estado de relajación, sino abordar con curiosidad las sensaciones corporales, sin juicio alguno. Así, detenemos el bucle de pensamientos, emociones y sensaciones, y nos concentramos en el cuerpo. Puedes hacerlo solo o ver una versión de tres minutos de duración en mi página web, para un primer contacto. Si te apetece hacer ejercicios más largos, podrás encontrarlos en el apartado «Reforzar los antidepresivos naturales» de la «Caja de herramientas».

La última recomendación para acabar bien el día es hacer una revisión de perdón. Cuando te acuestas en la cama, reflexiona sobre el día que está a punto de finalizar. Si alguien te hizo daño (eso te incluye a ti también) ya sea deliberadamente o sin querer, por dolor, confusión o desconocimiento, prueba a decir mentalmente: «Inhalo, reconozco el dolor; exhalo, perdono y libero de esta carga a mi mente y a mi corazón».

Prepárate para dormir mejor esta noche.

Estrategia 4. Una chuleta contra la depresión

Todos experimentamos *avisos de recaída* personales, como el deseo de dormir más, evitar relacionarnos con la gente, un aumento o disminución del apetito, irritabilidad, falta

de concentración, pesadez o más pensamientos automáticos negativos. Sin embargo, cuando estas señales hacen su aparición, debemos evitar que el piloto automático del cerebro tome decisiones por nosotros, porque en esos momentos rebosa de trampas mentales para afrontar el malestar.

Tener a mano una chuleta contra la depresión puede serte de inmensa ayuda. Te recordará cuáles son tus avisos de recaída (los pensamientos negativos que te bloquean) y qué puedes hacer para activar tus antidepresivos naturales. Los cinco pasos siguientes son una adaptación de un ejercicio que enseñó en terapia cognitiva basada en el mindfulness (MBCT, por sus siglas en inglés) y que te ayudarán a crear tu chuleta personal.

Paso 1. Toma una hoja o abre un documento nuevo en la computadora.

Paso 2. Escribe arriba el título: «Mi chuleta antidepresiva».

Paso 3. Debajo, escribe: «Mis señales de recaída» y, a continuación, una lista de las señales personales que suelen aparecer antes de recaer.

Paso 4. Escribe: «Cuando detecte estos signos, activaré alguno de estos antidepresivos naturales, incluso si mi vocecilla interior me dice que no servirá de nada o que nada va a cambiar». La segunda parte de la frase es necesaria, porque cuando la mente está deprimida intentará introducir pensamientos negativos o pesimistas sobre el futuro. Aunque el pensamiento resulte extraordinariamente creíble y convincente, no es un hecho.

Paso 5. Traza una línea debajo de lo que acabas de escribir y enumera muchos ejemplos de actividades correspondientes a las categorías de mindfulness, compasión hacia uno mismo, propósito, juego y algo que te dé sensación de control personal o de dominio. Asegúrate de que las actividades reflejan un *continuum* desde un esfuerzo mínimo (acariciar al perro o al gato) hasta algo que exija un esfuerzo mayor (limpiar la casa).

Cuando acabes, felicítate por haber confeccionado el documento y, luego, cada vez que emprendas cualquiera de esas actividades. Se trata de una decisión activa y merece algún tipo de autorreconocimiento.

Cuando detectes la aparición de alguna de las señales de recaída, saca la lista, que has de tener siempre a mano. Repasa la lista de actividades y deja que sus acciones hablen por ti.

Estrategia 5. Prepararse con miniejercicios conscientes

No podemos controlar lo que nos sucede en cada momento. Sin embargo, sí que podemos prepararnos para responder ante ello. Dedicar a diario unos momentos a este breve ejercicio de toma de conciencia puede ejercer un impacto extraordinario sobre la capacidad del cerebro para ser más consciente de forma automática. Es lógico, porque los hábitos se forman cuando practicamos y repetimos conductas deliberadamente. Consulta los siguientes ejercicios de entre dos y tres minutos de duración en mi página web (en inglés): «Breath As an Anchor» [La respiración como ancla], «ACE» y «Just Like Me» [Igual que yo], que te ayudarán a cultivar tus antidepresivos naturales.

Insértalos a lo largo de tu jornada. Activa la disposición mental de crecimiento y averigua qué momentos del día son los más convenientes para practicar estos breves ejercicios. Explora qué sientes cuando los practicas. ¿Qué sucede si recurres a ellos cuando detecta señales de recaída? ¿Notas que amplían su espacio de elección?

Miniejercicio consciente 1

La respiración como ancla

Siempre podemos contar con la respiración para que nos ancle en el momento presente. Ejercita el mindfulness y el dominio prestando atención a la respiración y, cada vez que la atención se desvíe, vuelve a concentrarte con serenidad.

Consulta el ejercicio «Breath As an Anchor» en mi página web.

Miniejercicio consciente 2

ACE (tomar conciencia, recopilar, expandir)

Practica estos tres pasos para salir del piloto automático, serenar la mente y anclarte en el momento presente. Ejercita el mindfulness, el dominio y la compasión hacia ti mismo, tomando conciencia de la respiración y del cuerpo, volviendo a concentrarte con serenidad cuando la atención se desvíe y sintonizándote con tus emociones desde una actitud de curiosidad afectuosa.

Consulta el ejercicio «Awareness, Collecting, Expanding» (ACE) en mi página web.

Miniejercicio consciente 3

Igual que yo

Con frecuencia, el piloto automático nos lleva a percibir a los demás como entidades desconectadas y distintas de nosotros. Ejercita el mindfulness, el dominio y el propósito: a) tomando conciencia de los demás; b) mejorando tu capacidad de controlar los juicios automáticos; y c) dándote cuenta de que, fundamentalmente, nuestra conexión personal tiene sentido.

Consulta el ejercicio «Just Like Me» en mi página web.

Estrategia 6. El propósito en versión tuitera ⁴

¿Por qué estás aquí? Es una gran pregunta que requiere una respuesta sencilla. Una buena manera de garantizar la simplicidad es reflexionar sobre cómo quieres que te recuerden cuando ya no estés. ¿Cuál sería tu epitafio, una sencilla frase poética sobre tu tumba? Algunos optarían por «humanidad, justicia, igualdad», para transmitir que se trataba de alguien que valoraba los derechos de las personas. El epitafio de otros podría decir: «Hermana amada, esposa dedicada, salvó al mundo». Este tributo emocionante implica que esa persona valoraba mucho a la familia e hizo del mundo un lugar mejor.

¿Cuál es la versión tuitera de tu propósito? Escríbelo a continuación.



Lee lo que acabas de escribir. ¿Es coherente con cómo vives tu vida en este momento? Si no, ¿qué podrías hacer para alinearte más con ese propósito? Acuérdate de activar la disposición mental de crecimiento. Nadie ha conseguido jamás dominar el arte de la música, de los deportes o del liderazgo humanitario de la noche a la mañana. Y, cuando hablamos de encontrar un propósito, muchas veces se trata de un proceso que dura toda la vida. Respira: dispones de tiempo y de espacio en abundancia.

Cuando te acuestes por la noche, repase el día que está a punto de finalizar y pregúntate: «¿Cómo he vivido mi propósito hoy?».

Estrategia 7. Tres pasos para alcanzar el control personal

Toda la investigación sobre la neuroplasticidad afirma que el cambio en la arquitectura cerebral es consecuencia de la repetición en el tiempo de conductas deliberadas. Practicar para dominar tus antidepresivos naturales puede ser muy sencillo. A continuación encontrarás unos pasos muy sencillos.

1. Concéntrate en una única tarea.
2. Cuando la atención se desvíe, aplica «perdonar e invitar» y vuelve a concentrarte con serenidad.
3. Repite el paso 2 indefinidamente.

Aplicar estos tres pasos te recordará que no debes pasar demasiado tiempo cavilando sobre los obstáculos, sino que debes regresar una y otra vez a lo que verdaderamente importa. También es buena idea repasar los malos hábitos mentales y conductuales que te distraen de tus mejores intenciones, para que cada vez se te dé mejor tomar conciencia de cuándo aparecen. ¿Qué puedes aprender de ellos? Aplica estos tres pasos cuando intentes cultivar el control personal en tu vida.

Estrategia 8. Desbloquéate, ¡juega!

Si queremos cultivar los antidepresivos naturales, debemos encontrar tiempo para jugar y para ejercitar la compasión hacia nosotros mismos. ¿Cómo sería programar una cita semanal de dos horas de duración contigo mismo para hacer algo que normalmente no harías? En *El camino del artista*, Julia Cameron lo llama «cita con el arte», aunque, tal y como explica, «no tiene por qué tratarse de nada artístico. Piensa más en la diversión que en el control personal. Estas citas disparan la imaginación. Disparan la espontaneidad. Promueven el juego». Pregúntate: «¿Qué me parece novedoso y

divertido?» y deja que la respuesta sea tu guía.

Estrategia 9. ¡El terapeuta eres tú!

Cuando llega el momento de terminar la terapia con alguien, siempre recuerdo al paciente que ha dedicado una hora semanal a la introspección y a la reflexión. Que la terapia termine no significa que ese regalo que nos hacemos a nosotros mismos deba terminar también. Del mismo modo, encontrar un espacio semanal para ti mismo en el que puedas evaluar el proceso de aprendizaje hacia un cerebro antidepresivo es una forma de *atención proactiva*. El problema es que el cerebro entiende este período de introspección como algo importante, pero no esencial. De hecho, tu cerebro percibe que tu Facebook, tu cuenta de Groupon o ese mensaje de texto son más importantes que la reflexión, así que si dejas que tu cerebro decida, allí es hacia donde se dirigirá tu atención.

Te será mucho más fácil avanzar en los pasos que te he explicado si todas las semanas reservas tiempo para sí mismo. Puedes verlo como un tiempo para la esperanza. El psicólogo e investigador Rick Snyder, ya fallecido, escribió que la esperanza surge de tener un objetivo en mente, la determinación de lograr ese objetivo y un plan para lograrlo.⁵ En este espacio proactivo, puedes preguntarte: «¿Cómo estuvo la semana en relación a los pasos hacia el cerebro antidepresivo? ¿En qué puntos me he distraje? ¿Qué planes e intenciones tengo para la semana que viene? ¿Qué es lo más importante en lo que debo concentrarme para progresar de verdad en mi trabajo o para tener más éxito y ser más feliz en mi vida personal?».

Activar este espacio de autoconciencia promoverá, a su vez, varios antidepresivos naturales. Estarás tomando conciencia, demostrarás compasión hacia ti mismo, practicarás el control personal en tu vida (dominio), experimentarás con actividades novedosas y creativas (juego) y sentirás el propósito de llevar a cabo una actividad con sentido. Incluye esta cita contigo mismo en tu programación de actividades y conviértela en un ejercicio de control personal. A medida que se te dé mejor participar de forma consciente en lo que verdaderamente importa en la vida, descubrirás que «haces» menos cosas, porque habrá menos «estorbos».

Estrategia 10. Tamaño de bolsillo ⁶

Hay veces en que la tristeza nos asalta cuando estamos fuera de casa. Y ¿si tuvieras un trozo de papel o una tarjeta que pudieras llevar en la cartera o en el monedero, donde hubieras plasmado los elementos claves que pueden ayudarte en ese momento? Dobla una hoja en cuatro partes y repítelo otra vez, para lograr un rectángulo que te quepa en el bolsillo.

El primer apartado contendrá los cinco motivos principales por los que vale la pena trabajar los pasos de *Descubre la felicidad con mindfulness*. Para que tu cerebro se los crea, deben ser intrínsecos y positivos. Por ejemplo, puedes escribir: «Para ser mejor padre para mis hijos», «Para vivir más tranquilo» o «Para ser feliz».

En el siguiente apartado enumerarás distintas maneras en que puedes afrontar las señales de aviso. Puedes aprovechar ideas de los siete pasos, como «Ver el bucle de la depresión», «Recordar que los pensamientos no son verdades» o «Sacar la chuleta contra la depresión». Tener a mano este recordatorio puede ser justo lo que necesitas en los momentos en que el cerebro parece haber dejado de funcionar.

Otro de los recuadros debe contener información sobre tu «equipo para el bienestar». Son las personas que te apoyan. Quizá sean personas que también están leyendo este libro, quizá pertenezcan a otro grupo, o quizá sean familiares, amigos o colegas. Si son personas que también han caído en la depresión en algún momento y que entienden por lo que estás pasando, fantástico. Si no, el mero hecho de contar con gente que te cuide ya es muy positivo.

El último recuadro contendrá un ejercicio de mindfulness que a ti te parezca esencial para ampliar el espacio de conciencia y, así, aumentar las probabilidades de acceder a la elección, la posibilidad y la libertad para implicarte en lo que verdaderamente importa que te ofrece el momento. Puede tratarse del «ejercicio *estar*», un escáner corporal básico o el ejercicio ACE, por ejemplo.

A continuación encontrarás un ejemplo de tarjeta de bolsillo.

LOS CINCO PRINCIPALES MOTIVOS POSITIVOS PARA SEGUIR TRABAJANDO	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
<p>1. Ejemplo: para sentir más serenidad 2. Ejemplo: para ser un padre menos reactivo</p>	<p>Qué puedo hacer cuando detecte señales de aviso:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer el bucle depresivo • Recordar que los pensamientos no son verdades • Estar presente. «Ejercicio <i>estar</i>»

<p>3. Ejemplo: ¡para ser más feliz!</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Llevarme la mano al corazón: «¿Qué necesito ahora?» • Leer la chuleta contra la depresión • Hacer una de las actividades de la chuleta • Leer mi carta de aliento
<p>MIEMBROS DE EQUIPO PARA EL BIENESTAR (AMIGOS, FAMILIA, TERAPEUTA)</p>	<p>ESPACIO PARA ESTAR</p>
<p>1. Papá</p> <p>2. Jennifer (amiga)</p> <p>3. Bob (terapeuta)</p> <p>4. _____ (miembro de su equipo)</p>	<p>Respiración: respirar profundo dos o tres veces</p> <p>Ampliar la conciencia a todo el cuerpo: sentir qué sucede ahí</p> <p>(O apunta tu ejercicio preferido)</p> <p>«¿Qué es lo más importante a lo que debo prestar atención?»</p>

Confecciona tu propia tarjeta. Llévala siempre contigo. Si se te da bien la tecnología, te ayudará emparejarla con algo que traigas siempre, como el teléfono celular. Introdúcela en un documento al que puedas acceder en cualquier momento y lugar.

Cinco estrategias para mantener hábitos saludables

Se ha documentado ampliamente que el ejercicio físico, la dieta y la reducción del estrés son elementos claves a la hora de prevenir la depresión. Por eso mueven tanto dinero los libros de dietas, y los programas de ejercicio físico y de reducción del estrés que prometen resultados importantes. Sin embargo, muchas veces, cuando iniciamos este tipo de programas, nos encontramos con que la cabra tira al monte y que mantener los cambios nos resulta muy difícil. La vida cotidiana empieza a tirar de nosotros y nos arrastra hasta el lugar en el que nos sentimos más cómodos. Podemos acabar aislándonos, creyéndonos nuestras trampas mentales o recurriendo a lo que sea que nos tranquiliza.

A continuación encontrarás cinco pasos que te ayudarán a mantener los hábitos saludables que adquieras mediante cualquier programa que quieras seguir.

1. Descubre el propósito (y juega). Tanto si se trata de una dieta, de hacer ejercicio o de practicar mindfulness, el primer paso consiste en tomar conciencia de por qué es importante para ti hacer ese cambio. En su libro *La sorprendente verdad sobre qué nos motiva*,¹ el periodista científico Daniel Pink destaca el cambio de paradigma para personas y empresas: la motivación intrínseca es mucho más potente que la motivación extrínseca. Hacer ejercicio para conseguir un abdomen esculpido no resulta tan motivador como hacerlo para vivir más tiempo. Practicar mindfulness porque está de moda y así podrás presumir no motiva tanto como practicarlo para vivir con mayor serenidad. Encuentra un buen motivo intrínseco para emprender el cambio y juega con él. Trátalo como un experimento y aborda con curiosidad lo que descubras.
2. Planifícate. Una de las claves para aumentar la motivación es creer y tener la esperanza de que realmente podemos lograrlo. Para tener esperanza, necesitamos un plan realista que podamos usar como mapa. Elijas el programa que elijas, asegúrate de que es claro y realista. Pregúntate: «¿Qué creo que puedo hacer?» y, entonces, fíjate un objetivo algo inferior. Debes asegurarte de que la tarea que te propusiste es congruente con tus habilidades. Si en algún momento te sientes especialmente bajo de energía, sé amable contigo mismo y haz un poco menos.

3. La clave del dominio. Cuando te propongas adoptar un estilo de vida más saludable, hazlo desde una disposición mental de crecimiento. No se trata de alcanzar un objetivo final concreto, sino de un proceso de aprendizaje que conduce a una vida más saludable. Si tropiezas, en lugar de entenderlo como un fracaso, analiza qué sucedió. ¿Qué puedes aprender de lo sucedido para seguir avanzando?
4. En buena compañía. Muchos de nosotros tenemos grabado en la cabeza: «Puedo hacerlo solo». Lo cierto es que las probabilidades de adquirir un hábito nuevo aumentan si lo hacemos en compañía de otros que intentan conseguir lo mismo. Encontrar un grupo de personas en su zona o en internet con el que puedas ponerte en contacto es muy importante a la hora de reforzar la creencia de que «puedo hacerlo» y ser constante en la práctica. Podrás compartir dificultades, aprender de otros y sentir que formas parte de una comunidad. La comunidad también te recordará que es importante tener a personas a tu alrededor.
5. Perdonar e invitar. Las personas sabias entienden que en todo camino hacia al cambio hay obstáculos. Cuando veas que te has salido del mapa que confeccionaste, felicítate por estar presente. Permanece en ese espacio de conciencia y de elección para averiguar cómo llegaste hasta ahí y vuelve a empezar. Escuchar las voces de los PNI no te beneficiará en nada. Por el contrario, perdónate por haberte desviado y, desde ese espacio de conciencia, invítate a reanudar el camino. Hazlo una vez y otra, y otra. Cada vez aprenderás algo más.

Aplica estos cinco pasos cuando decidas adoptar un estilo de vida más saludable. Intégralos en tu rutina y siente compasión hacia ti mismo, ya que cambiar suele suponer un gran desafío... aunque absolutamente realizable.

Tres *asanas* de yoga para combatir la depresión¹

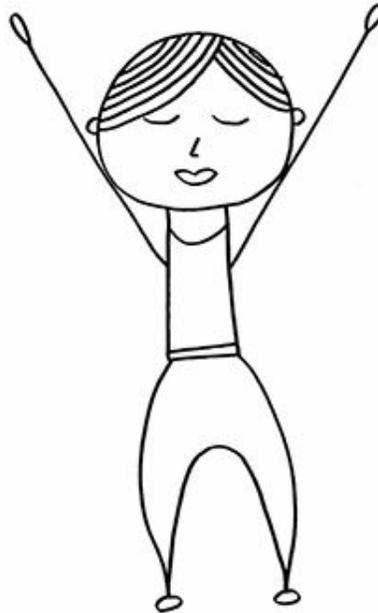
Lo que hacemos con el cuerpo afecta a nuestra mente, y viceversa. El yoga es una de las mejores actividades que existen para regalar a nuestros cuerpos el don de cultivar los antidepresivos naturales del mindfulness, la compasión hacia uno mismo, el propósito, el juego y el dominio. La depresión es una experiencia de cierre. Practica las tres *asanas* que encontrarás a continuación: son muy sencillas y te ayudarán a abrirte. Cuando practicamos la apertura del cuerpo, fomentamos la apertura del corazón y de la mente.

Saludo al sol

Ésta es una buena *asana* inicial, ya que empieza con una secuencia de apertura (y con algo de sentido del humor en el nombre). Puedes practicarla sentado o acostado en el suelo. Si lo haces al aire libre, estarás saludando al sol, literalmente. Mientras inhalas, abre los brazos y, sin doblarlos, junta las palmas de las manos sobre la cabeza. Siente cómo las yemas de los dedos tiran hacia arriba. Baja los brazos, sin doblarlos, mientras exhalas. Repite entre cinco y diez veces.

También puedes usar el ejercicio para ponerte en contacto con la intención de descubrir la felicidad. Mientras elevas los brazos, di: «Inhalo, me abro a incorporar más mindfulness en mi vida». Y, mientras los bajas di: «Exhalo, expulso el diálogo interno negativo». O «Inhalo, me abro a la felicidad; exhalo, expulso el desprecio hacia mí mismo».

Cuando acabes, toma conciencia del momento y examina qué sientes con curiosidad afectuosa. ¿Percibes más apertura en algún aspecto? ¿Hay más energía circulando por tu cuerpo? Felicítate por haberte dedicado este tiempo.



Sentadilla

Como permanecemos tantas horas sentados en sillas con un ángulo de noventa grados, es habitual que la cadera se nos anquilese: con el tiempo, el cuerpo se adapta a la postura y perdemos el rango de movimiento habitual. Perdemos flexibilidad. Y la depresión es exactamente eso: falta de flexibilidad, pero en la mente. Una buena amiga y colega, Denise Kaufman (de Ace of Cups), defiende con pasión que aprendamos a hacer sentadillas. Ha lanzado una «revolución de la sentadilla». Afirma que podemos hacerlas en cualquier momento y lugar: mientras vemos la televisión, conversamos con un amigo, hablamos por teléfono, navegamos con el iPad, arrancamos las malas hierbas del jardín o le hacemos a alguien un masaje en la espalda. Ha producido un video muy divertido, titulado *The Squat Song* [La canción de la sentadilla], que puedes encontrar en YouTube. Dice que unas simples sentadillas pueden ayudarnos librarnos del dolor de espalda, a mejorar la circulación sanguínea, a abrir las caderas, a mostrarnos más flexibles ante la vida y a sentirnos más anclados y conectados. La mente irá detrás.



Sentadilla

Si puedes hacer una sentadilla sin apoyarte, apunta al suelo con las nalgas y junta las manos en posición de oración. Disfruta de la apertura.



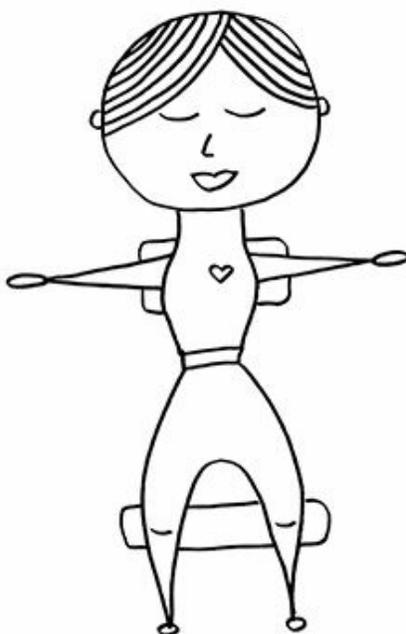
Corazón sonriente

Muchas tradiciones de yoga recomiendan esta flexión de espalda suave como antidepresivo natural. Se trata de un ejercicio ideal de compasión hacia uno mismo tras un día complicado. Amy Weintraub, autora de *Yoga for Depression: A Compassionate*

Guide to Relieving Suffering Through Yoga [Yoga para la depresión: una guía compasiva para aliviar el sufrimiento mediante el yoga], la llama *asana* del corazón sonriente. Al principio necesitarás usar puntos de apoyo.

1. Colocate una almohada, un cojín o una manta doblada justo debajo de los hombros. Ajústalo para que te resulte cómodo.
2. Enrolla una manta o una toalla y colócala bajo el cuello, para que la cabeza quede en posición de descanso.
3. Colócate una almohada, un cojín o una manta doblada bajo las piernas, de modo que queden relajadas y separadas al ancho de la cadera.
4. Abre los brazos en cruz y déjalos descansar sobre el suelo, con las palmas de las manos boca arriba. Si quieres variar, también puedes llevar los brazos hacia atrás, sobre la cabeza, y dejar que reposen en esa posición.

Quédate así durante cinco minutos o más, y toma conciencia de que se trata de un tiempo y de un espacio en el que no hay que ir a ningún sitio, en el que no hay nada que hacer y ningún problema que resolver. Sólo descansa. Aunque puedes elegir tomar conciencia del cuerpo, si lo deseas puedes dejar que éste sea un tiempo para fijarte en la respiración y en ser consciente de cómo inhalas y exhalas. Observa cómo el cuerpo se expande y contrae de forma natural. Fíjate en cómo el cuerpo respira sin necesidad de que ejerzas control alguno.



Dite: «Inhalo, [qué deseas para ti: amor, paz, alegría...]; exhalo, [qué deseas expulsar: PNI, estrés, juicios...]».

Cada vez que practicas estos ejercicios tan sencillos, activas los antidepresivos naturales: el mindfulness, la compasión hacia ti mismo, el propósito, el juego y el control personal. ¡Disfruta!

Cinco pasos para una disposición mental de crecimiento

Entender la vida como si de un aula se tratara me ha ayudado a adoptar una disposición mental de crecimiento, en la que mis objetivos giran alrededor de aprender a aplicar estos principios a mi vida. Así, los tropiezos no me hacen tanto daño y puedo regresar antes a lo que verdaderamente importa. Con el tiempo, algo debe de haber cambiado en mi cerebro, porque con frecuencia noto esta sensación, que me visita en forma de momentos de gracia. En el paso 7 expliqué cómo la disposición de Lisa, mi cliente, a abrirse a la idea de que sus capacidades no eran fijas la ayudó a superar el dolor. Inevitablemente, la disposición de crecimiento le permitió percibir más puntos de elección desde los cuales aplicar lo que aprendía cuando detectaba señales de recaída y, así, evitar hundirse más profundamente en la depresión.

Durante los próximos días, intenta aplicar los cinco pasos siguientes para integrar la disposición de crecimiento en tu vida.

1. Estate atento para detectar la disposición mental fija cuando aparezca. Es la que te dice: «¿Realmente es esto lo que más me conviene?» o «Quizá debería probar otra cosa». O, en caso de recaída, la que exclama: «¡Ya lo he intentado antes! No soy capaz. Volveré a fracasar».
2. En este espacio de conciencia, reconoce que estás alerta y en un lugar de elección desde el que puedes relacionarte de otra manera con este momento.
3. Profundiza en la emoción que hay detrás de la voz. Quizá percibes miedo o tristeza. ¿Y si las abordaras con una atención tierna y con compasión hacia sí mismo? Llévate la mano al corazón y di: «Inhalo, soy consciente de mi sufrimiento; exhalo, me deseo serenidad».
4. Responde con una disposición mental de crecimiento. Si la voz de la disposición mental fija te dice que ya lo ha intentado antes y que no es capaz, una vez que hayas reconocido la emoción subyacente responde con un «he probado algo

parecido antes, pero ahora estoy en otro momento y quizá pueda aprender algo de él». Si la voz sigue insistiendo en que volverás a fracasar, responde que «casi todo el mundo que ha logrado una salud mental positiva ha tropezado por el camino».

5. Pass a la acción desde la disposición mental de crecimiento. Parte con una actitud de curiosidad y de aprendizaje. Es como ir en bicicleta: cuanto más practiques, más seguro se sentirás.

Veintiún días con propósito

Si estás aquí, es porque tienes un propósito y parte de éste consiste en recordar que formas parte de algo mucho más grande que tú. La ciencia y miles de años de experiencia humana nos demuestran que sentir esa conexión con algo mayor que nosotros mismos refuerza el bienestar y la fortaleza emocional. En otras palabras: es un antidepresivo natural. Quiero invitarte a que lleves a cabo un experimento que puede ayudarte a cultivar ese cambio positivo en el cerebro y que, al mismo tiempo, puede ejercer un impacto positivo sobre el mundo que te rodea. Prueba este experimento solo o diviértete haciéndolo junto con algunos amigos. Expliquen a otros qué se proponen hacer y experimenten el efecto dominó de un grupo viviendo veintiún días con propósito.

Instrucciones

Vuelve a leer el paso 5, en el que reflexionaste sobre qué es importante para ti, por qué querrías vivir según esos valores y qué *puedes* hacer al respecto. Elige uno de los valores prosociales que descubriste y que puedes poner en práctica, y comprométete a vivir veintiún días con propósito. A continuación encontrarás un ejemplo de cómo hacerlo.

TRES PREGUNTAS DIARIAS

1. ¿En qué propósito prosocial me estoy concentrando?
2. ¿Qué acción en línea *puedo* realizar hoy con este propósito?
3. ¿Cómo se alinea esta acción con algo más grande que yo?

TRES RESPUESTAS (EJEMPLO)

1. ¿En qué propósito prosocial me estoy concentrando?
 - a) Compasión.
2. ¿Qué acción en línea *puedo* realizar hoy con este propósito?
 - a) Dinero. Durante veintiún días, podría donar dinero a alguna causa importante para mí.
 - b) Tiempo. Puedo difundir a través de amigos y de redes sociales por qué es importante esta causa y qué pueden hacer al respecto. Puedo dedicar tiempo a labores de voluntariado, ya sea solo o con amigos.
 - c) Fama. Puedo elaborar un plan para unir fuerzas con organizaciones más grandes y crear un programa o un evento en el que pueda usar mi fama para llamar la atención de las masas sobre causas importantes.
3. ¿Cómo se alinea esta acción con algo más grande que yo? A continuación, algunos ejemplos:
 - a) La desnutrición causa la muerte de 5,6 millones de niños cada año en todo el mundo. Mis esfuerzos, junto con la organización Save the Children, pueden salvar la vida mental y física de una generación de niños. Es probable que mejorar sus vidas desencadene un efecto dominó sobre las vidas con las que ellos, a su vez, entren en contacto.
 - b) Aproximadamente, cien millones de personas en Estados Unidos respiran un aire que no cumple con los estándares federales de calidad. Mis esfuerzos con organizaciones que ayudan a limpiar el aire mejoran la calidad de vida de millones de personas.
 - c) Durante los últimos treinta años, la tasa de obesidad infantil en niños de entre seis y once años de edad se ha triplicado. Esto conduce a múltiples problemas de salud física y mental. El trabajo de concientización que llevo a cabo acerca de este problema puede cambiar la vida de muchos niños y las relaciones que forjarán durante los años venideros.

Reflexiona durante unos instantes sobre cómo podrían ser en tu caso las respuestas a estas preguntas. Si quieres ayuda para encontrar causas que apoyar o formar parte de algo más grande que tú, un buen punto de partida podría ser Charity Navigator (<[www.charity navigator.org](http://www.charitynavigator.org)>). Una vez que tengas algunas ideas, visita mi página web

en inglés (<www.elishagoldstein.com>), donde podrás programar un recordatorio diario gratuito que te ayudará a mantener la concentración y a poner en práctica los veintiún días con propósito. El correo electrónico sólo te recordará las preguntas y te ofrecerá una breve inspiración. También podrás acceder a una comunidad de personas que están inmersas en este mismo proceso y que te ofrecerán ideas, apoyo y conexión, para compartir experiencias y sentirte inspirado por una comunidad que está viviendo veintiún días con propósito. Como no puedo acompañarte en persona, ésta es mi manera de brindarte mi apoyo más allá de este libro.

Reforzar los antidepresivos naturales.

Ejercicios largos

A lo largo del libro has aprendido varios ejercicios de mindfulness. Si en estos momentos te encuentras en un episodio depresivo entre moderado y severo, te sugiero que dejes este apartado para cuando te encuentres un poco mejor. Si te sientes en algún punto del continuo entre tristeza y normalidad, ahora tienes la oportunidad de profundizar en tu experiencia positiva con los antidepresivos del mindfulness, la compasión hacia ti mismo, el propósito/compasión, el juego y el control personal o dominio. El objetivo de reservar períodos de tiempo más prolongados para estos ejercicios concretos es ayudarte a sintonizar la mente con estos espacios de conciencia y de claridad con más frecuencia en tu vida cotidiana. La investigación ha concluido que cuanta más atención deliberada prestamos a este tipo de ejercicios, más cambios se dan en el cerebro.¹ Y esto nos ayuda a reprogramar un piloto automático más saludable.

Sin embargo, encontrar un espacio para ejercicios más prolongados puede resultar increíblemente difícil cuando tenemos los días abarrotados de actividades. Por otro lado, al mismo tiempo lo hacemos cada día casi sin darnos cuenta. Reservamos deliberadamente tiempo para ir a trabajar, para manejar, para salir a cenar... incluso para leer este libro. Es muy probable que la primera trampa mental que se activa cuando pensamos en la idea de encontrar tiempo para estos ejercicios sea «no tengo tiempo». ¿Qué sucedería si fueras consciente de este pensamiento, pero en lugar de aferrarte a él, lo dejaras pasar? Pregúntate de nuevo: «¿Cómo puedo crear un espacio para cinco, diez, quince o más minutos diarios para profundizar en los ejercicios?». Espera a ver qué sucede. Deja que el pensamiento de «no tengo tiempo» venga y se vaya hasta que aparezca un pensamiento nuevo.

¿Podrías levantarte diez minutos antes? ¿Hay algún espacio y algún momento en tu trabajo en el que pudieras detenerte unos minutos y practicar? O quizás, incluso, puedas quedarte dentro del coche, después del trabajo y antes de entrar en casa. Muchas

personas prefieren reservarse tiempo al final de la jornada, cuando las luces están apagadas e impera una tranquilidad natural que nos ayuda a sumergirnos en este tipo de ejercicios.

Crear un espacio para practicar en casa, en la oficina o en el exterior puede ayudarte a adoptar la rutina. En este espacio, puedes eliminar distracciones como alarmas o teléfonos celulares. Hay a quien le gusta tener almohadas y mantas disponibles, para poder acostarse o tenderse con toda comodidad. Otros se rodean de objetos que les transmiten calma, sabiduría, eficacia, equilibrio o amor. Estos objetos nos recuerdan la intención de descubrir la felicidad.

De nuevo, adopta un espíritu ligero y lúdico y experimenta con los ejercicios. Cada uno de ellos cuenta con un enlace a un archivo de audio o de video (en inglés) que puedes consultar para ayudarte a entrar en materia. Si has creado tu propio equipo para el bienestar, pueden apoyarse mutuamente para mantenerse constantes e, incluso, reunirse semanalmente para practicar y comentar sus experiencias respectivas. Descubre qué te funciona mejor y prueba cada ejercicio durante una semana completa.

Piensa en cuándo puedes dedicar cinco minutos al día para empezar con estos ejercicios. Si desde el principio quieres dedicarles más tiempo, aún mejor. Si, a medida que pasa el tiempo, aparecen obstáculos que te impiden seguir practicando, darte cuenta de ello significa que estás presente y en un momento de conciencia y elección. En este espacio, puedes volver a examinar tu jornada e identificar cuándo puedes entrenar la mente para *estar*.

Si tienes tiempo ahora, inténtalo.

Escáner corporal de compasión²

El escáner corporal es un ejercicio de mindfulness clásico, en el que se recorren todas las partes del cuerpo, desde los pies hasta la cabeza, para detectar las emociones, del interior al exterior. Cuando la mente se desvía, tomamos conciencia de adónde ha ido y regresamos con serenidad. El escáner corporal de compasión añade un elemento adicional. Dedicamos unos instantes a dar las gracias por el funcionamiento de cada parte de nuestro cuerpo y por cómo nos ayuda a estar vivos en este mundo. Por ejemplo, cuando estés en los pies, nota todas las sensaciones que experimentas en esa zona: frío o calor, humedad o sequedad, dolor o picor, palpitations, presión... O quizá sean

sensaciones neutras. Entonces, fíjate en que esos dos pies, relativamente pequeños en comparación con el resto del cuerpo, son los que te permiten caminar, mantener el equilibrio o, quizá, manejar un automóvil. Entonces, permanece unos instantes con esas sensaciones y sintiendo agradecimiento hacia tus pies.

Siempre que dirijo a otras personas en un escáner corporal, al terminar les pregunto: «¿En qué fue distinta esta experiencia al modo en que normalmente prestas atención a tu cuerpo?». La respuesta abrumadora es: «Estás asumiendo que presto atención...». Cuando añado el elemento de la conciencia agradecida, la mayoría de las personas aún lo siente como algo más ajeno a ella. Vivir a corta distancia de nuestro cuerpo y darlo por sentado es una especie de epidemia en nuestra cultura. El cuerpo es un barómetro que nos dice cómo nos encontramos momento a momento, por lo que convendría que mantuviéramos una relación más íntima con él.

Eso es precisamente lo que hace el escáner corporal de compasión.

A continuación encontrarás una guía paso a paso para preparar el ejercicio y, entonces, profundizar tu conexión con el cuerpo y entrenar la mente para usarlo como barómetro. Te ayudará a detectar las señales fisiológicas de recaída y te permitirá escapar del bucle de la depresión cuando éste aparezca.

Preparación del ejercicio

1. Reserva diez, veinte o treinta minutos para sentarse o acostarte. Usa este tiempo para, poco a poco, ir tomando conciencia de las sensaciones corporales. Desplaza progresivamente la atención desde los pies hasta la cabeza. Algunas de las sensaciones que puedes experimentar son calor, frío, cosquilleo, picor, humedad, sequedad, presión, pesadez, ligereza e incluso dolor. Programa un temporizador o una alarma para que te recuerde cuándo se acabe el tiempo. También puedes usar la aplicación Insight Timer que te presenté en el paso 6. No te preocupes si cuando suena la alarma no has tenido tiempo de recorrer todo el cuerpo. El objetivo no es detectar las sensaciones de la cabeza a los pies, sino practicar entrar en espacios de conciencia y atender de forma consciente a la experiencia directa del cuerpo tal y como es ahora.
2. Acuérdate de abordar cada parte del cuerpo con una conciencia agradecida y reflexiona sobre cómo te permite funcionar en el mundo. Por ejemplo, cuando llegues a los brazos, piensa en cómo te permiten abrazar a otras personas, mantener el equilibrio o saludar.

3. Acuérdate también de abordar el ejercicio con una actitud de conciencia lúdica. Cuando la mente se desvíe, piensa en ella como si fuera un cachorro al que estás entrenando y practica: *«Ver, tocar, volver»*. *Es un término de The Now Effect [El efecto ahora], en el que «vemos» adónde se ha ido la mente, «tocamos» o pasamos unos minutos con el pensamiento y, entonces, «volvemos» de nuevo a prestar atención al cuerpo*. Mantén la intención de prestar una atención afectuosa al cuerpo, y permite y acepta lo que sea que encuentres, sin juzgar. Velo como un juego. Empieza con un ejercicio corto y alérgalo progresivamente.
4. Toma conciencia de los espacios en los que avanzas de una parte del cuerpo a la siguiente. Entiende que este espacio te ofrece una elección: la de guiar deliberadamente la atención a la siguiente parte del cuerpo.

Instrucciones paso a paso

1. **Chequeo consciente.** Fíjate en la postura del cuerpo. ¿Qué emociones hay presentes? ¿Qué pensamientos se filtran en tu mente? ¿Hay juicios o resistencias? ¿Te dice la mente que tiene cosas más importantes que hacer? Sea lo que sea, intenta acogerlo y aceptarlo.
2. **La respiración como ancla.** Suavemente, concentra la atención en la respiración. Imagina que es la primera vez que te fijas en cómo respiras. ¿Dónde la notas? ¿Cómo es la sensación? Sigue así durante un minuto o hasta que creas que es el momento de avanzar.
3. **Pies y tobillos.** Concentre la atención en los pies y recoge las sensaciones que encuentres allí. Ahora, como en lo que queda de ejercicio, si no siente nada, fíjate en qué sientes al experimentar la ausencia de sensación. Reflexiona sobre la función de los pies y de los tobillos, y en cómo te permiten relacionarte con el mundo. Antes de avanzar a las piernas, fíjate en que está en un espacio de conciencia que te ofrece la elección de desplazar la atención. Ahora, desplázala deliberadamente.
4. **Piernas.** Poco a poco, haz avanzar la atención por una pierna y luego por la otra o por las dos a la vez. Profundiza en la conciencia de tu cuerpo, y siente y acepta lo que encuentres. Fíjate en las sensaciones en los gemelos, en las espinillas, en las rodillas y en los muslos, con los tendones de la corva detrás y los cuádriceps delante. Percibe la densidad de esta zona del cuerpo. Piensa en la función de las piernas y en lo que te permiten hacer. ¿Puedes mostrarles agradecimiento? Antes

de pasar a las caderas, vuelve a tomar conciencia del espacio de elección entre el estímulo y la respuesta.

5. **Las caderas.** Toma conciencia de toda la zona de las caderas. Toma conciencia y ábrete a las sensaciones en las nalgas, la parte lateral de las caderas y los genitales. ¿Qué dones te ofrece esta región? Si, por cualquier motivo, esta región corporal activa una respuesta emocional debido a un trauma pasado, sé sensible a ello y ve a tu propio ritmo.
6. **Tórax.** Puedes empezar por concentrar la atención en la espalda y luego pasar al frente o hacer toda la zona a la vez. Si optas por recorrerlas por separado, asciende por la columna vértebra a vértebra y toma nota de las sensaciones que surjan con curiosidad y sin juzgar. Cuando llegues a la región abdominal, inhala por el abdomen y note cómo se expande. Entonces exhala y nota cómo cae. El abdomen y el pecho son dos zonas en las que solemos acumular emociones como miedo, amor e inquietud, entre otras. Si percibes alguna emoción, recíbelas como meras sensaciones corporales. Ponles nombre y déjalas pasar. Piensa en qué te ofrece esta parte del cuerpo. Digiere los alimentos y alberga dos sistemas vitales: el circulatorio, con el corazón, y el respiratorio, con los pulmones. Pregúntate: ¿cómo me permite el tórax relacionarme con el mundo que me rodea?
7. **Hombros.** Ésta es otra de las zonas que suele acumular más tensiones. Estar presente te ayudará a sensibilizar la mente para que tomes conciencia de la tensión que acumulas en los hombros durante el día, de modo que si te das cuenta de que los tienes tensos, puedas relajarlos. ¿Puedes mostrar agradecimiento a esas sensaciones? Si la mente ha ido saltando sobre el espacio que separa una parte del cuerpo de la siguiente, vuelve a tomar conciencia del momento.
8. **Rostro y cabeza.** Cuando recorras el rostro, toma conciencia de los puntos de tensión: suelen ser una señal de resistencia. Elige entre dejar que esos puntos se relajen o limitarte a ser consciente de la sensación tal como es. Piensa en que esta zona alberga todos los sentidos, desde el gusto y el olfato, hasta la vista y el oído. Si dispones de estos sentidos, ¿puedes recibir las sensaciones con gratitud?
9. **Regreso a la respiración.** Para finalizar el escáner corporal, dedicaremos otro minuto a tomar conciencia de la respiración y a experimentar la curiosidad y la aceptación que has mantenido deliberadamente durante el ejercicio.
10. **Agradécete haberte dedicado este tiempo.** Aunque te parezca trivial, es un modo de comunicarte a ti mismo que te preocupas por tu bienestar. También

contribuyes a sembrar las semillas de la fortaleza emocional.

Si prefieres no practicar a solas, usa como guía el audio correspondiente a «Compassionate Body Scan» (en inglés), en mi página web.

Película mental

La «película mental» es un ejercicio integrador que permite la experiencia de concentrar deliberadamente la atención en toda una variedad de aspectos y que, en última instancia, lleva a pensamientos nuevos. Cuando practicamos relacionarnos *con* nuestros pensamientos en lugar de *desde* nuestros pensamientos, los espacios de conciencia empiezan a abrirse. Así nos liberamos de las trampas mentales que se activan cuando nos sobreidentificamos con nuestros pensamientos.

Preparación del ejercicio

1. Reserva diez, quince o veinte minutos para sentarte en una silla o en el suelo. El ejercicio tiene seis pasos; reparte equitativamente el tiempo del que dispongas entre cada uno de ellos.
2. Si optas por sentarte en el suelo, puedes usar almohadas que le ayuden a mantener la postura. Mantén la columna en una posición cómoda, pero erguida, para evitar dormirte. Si, por algún motivo, estás incómodo sentado, puedes acostarte. Usa un temporizador o una alarma que te recuerde cuando se acabe el tiempo.
3. Acuérdate de abordar el ejercicio con cierto espíritu lúdico. Cuando la mente se despiste, practica lo que te recomendé antes: piensa en ello como en el entrenamiento de un cachorro: «Ver, tocar, volver». Mantén la intención de prestar una atención amable y cuidadosa a la actividad, y acoge y acepta lo que experimentes tal como es, sin juzgar. Puedes tratarlo como un juego, empezar con una práctica breve e ir prolongándola poco a poco.
4. Cuando respires, toma conciencia del espacio que hay entre una respiración y la siguiente. Concéntrate en el tiempo que transcurre entre el momento en que tu mente recibe el estímulo para pasar al siguiente paso del ejercicio y el momento en que das el paso. Sé consciente de que se trata de una elección.
5. Si lo haces solo, está bien. El propósito no es avanzar por todos los pasos, sino,

sencillamente, jugar con lo que hay.

6. Si empiezas a escuchar una vocecilla mental que te dice que no tienes tiempo para hacer ejercicios largos como éste o que lo harás después, pero sin sugerir ningún momento específico, límitate a ver el efecto neto de ese pensamiento. Es el piloto automático, que se ha puesto en marcha, y es muy poco probable que te ayude a encontrar el tiempo para hacer el ejercicio en el futuro. *Ahora* es el momento. El único momento.

Instrucciones paso a paso

1. **Chequeo consciente.** Empieza el ejercicio con un chequeo consciente, siente cómo estás en este momento.
2. **La respiración como ancla.** Usa la respiración como un medio para empezar a serenar la mente. Toma conciencia de los espacios entre la inhalación y la exhalación.
3. **Sentir el cuerpo.** A diferencia de lo que sucede en el escáner corporal, en este ejercicio nos fijaremos en todo el abanico de sensaciones. Es muy posible que en algunas partes del cuerpo percibas más sensaciones que en otras. Puede haber momentos en que notes cómo una sensación aumenta de intensidad y, entonces, cuando la abordes con curiosidad y juegues con ella, desaparezca tranquilamente para demostrar la naturaleza no permanente de todas las cosas.
4. **Escuchar los sonidos que nos rodean.** Al igual que podemos ser conscientes de la respiración y de las sensaciones corporales, podemos ser conscientes de los sonidos y del oído. Los sonidos nos llegan en forma de tonos, frecuencias y ritmos. Los sonidos también van y vienen, como las sensaciones y la respiración. Cuando prestes atención a los sonidos, es probable que notes cómo imágenes asociadas acuden a tu mente. *Ve, toca y vuelve* con ellas también, y prepárate para observar tus pensamientos.
5. **Ver los pensamientos.** Del mismo modo que podemos ser conscientes de los sonidos, podemos concentrar la atención en la propia mente y fijarnos en los pensamientos. Es un poco más abstracto de lo que hemos hecho hasta ahora, así que resulta útil explicarlo con metáforas o imágenes. Imagina que estás sentado en un cine, atento a las escenas y a los actores y actrices en la pantalla. No estamos en la película, sino que observamos cómo transcurre. Haz lo mismo para observar cómo aparecen y desaparecen los pensamientos en tu mente. Cuando un

pensamiento desaparece, ¿hay un espacio antes de que aparezca el siguiente? Es posible que, en ocasiones, notes que quedas atrapado en la historia de los pensamientos, o que te pierdas en ellos, tal y como sucede cuando vemos una película. Cuando esto suceda, practica *ver*, *tocar*, *volver*.

6. **La respiración como ancla.** Vuelve al principio y acaba el ejercicio del mismo modo que lo empezaste.
7. **Crea un sencillo gesto de agradecimiento.** Hazlo para reconocer el esfuerzo que ha supuesto dedicarte este tiempo a ti mismo. Esto grabará en tu memoria que has cuidado de ti mismo y te facilitará recuperar el momento más adelante.

Si prefieres no practicar a solas, usa como guía el audio correspondiente a «Movie in Your Mind» (en inglés) en mi página web.

Meditación de bondad amorosa

Se conoce la meditación amorosa como la sanadora del miedo. De hecho, ya la experimentaste en el trabajo que llevaste a cabo sobre la compasión hacia ti mismo en el Capítulo 4. Aunque muchos han entrado en contacto con ella a través de la práctica *metta* budista, el concepto de *bondad amorosa* es común a muchas culturas. Los griegos la llamaban ágape. Los judíos practicaban el *chesed*. Los cristianos practicaban la *oración de centrado*. Ponerse en contacto con el corazón de los demás ha ayudado a millones de personas a cultivar la bondad consigo mismos, con su comunidad y con el mundo entero.

Nota: fíjate en si aparecen juicios como «Esto no me servirá de nada», «Ya he intentado antes esto mismo o algo muy parecido, mejor no lo hago» o «Esto es demasiado esotérico». Son hábitos mentales potentes e incrustados que intentan mantener el status quo. Practica el *ver*, *tocar*, *volver*, y vuelve a concentrarte tranquilamente en el ejercicio.

Con este ejercicio cultivaremos intenciones, deseos o aspiraciones, empezando por alguien importante para nosotros. Luego nos concentraremos en nosotros mismos. Luego, en alguien que nos sea indiferente. Luego, en alguien que nos despierte cierta animosidad y, finalmente, en nuestra comunidad y en el mundo. No se trata de un ejercicio de afirmación, porque no nos referimos a algo que no está aquí en este

momento. Sencillamente, nos deseamos a nosotros mismos y al mundo felicidad, salud, seguridad y ausencia de miedo.

Puedes pensar en tus propios deseos para ti mismo, pero deben ser cosas que también puedas desear a los demás.

Hazlo durante cinco, diez o quince minutos. Si optas por un período de tiempo más breve, puedes empezar por los primeros pasos e ir prolongando el ejercicio poco a poco.

Las frases

A continuación encontrarás ejemplos de frases que puedes usar para ti mismo y para los demás.

Que esté a salvo y protegido del dolor interno y externo.

Que sea verdaderamente feliz y esté profundamente sereno.

Que pueda vivir con serenidad.

Que pueda sentir amor y compasión hacia mí mismo.

Que pueda amarme completamente, tal y como soy.

Que pueda ser libre.

Instrucciones paso a paso

1. **Chequeo consciente.** Siéntate, nota el cuerpo y fíjate en cómo estás en este momento tanto física como emocionalmente.
2. **Céntrate en un amigo.** Piensa en una persona viva que sea muy importante para ti. Alguien con quien te lleves bien y a quien le desees lo mejor. También puedes pensar en una mascota a la que quieras. De forma consciente, ponte en contacto con el corazón y repite las frases varias veces, como si estuvieras hablando con ese amigo o amiga. Para preparar el corazón un poco más, puedes hacerlo con otro amigo antes de pasar a ti.
3. **Céntrate en uno mismo.** Ahora, dirige el mismo deseo hacia ti mismo. Es posible que te resulte difícil, porque quizás acumulas la sensación de que no lo mereces. En ocasiones, la compasión viene acompañada de tristeza. Si te cuesta demasiado, imagina que es el amigo en quien acabas de concentrarte en el paso anterior quien te envía esos buenos deseos. Avanza a tu ritmo y sabe que el mero hecho de experimentar con este ejercicio te ayuda a avanzar hacia un mayor amor hacia ti mismo.

4. **Céntrate en un conocido.** Piensa en alguien a quien no conozcas demasiado bien, como la cajera del supermercado, el amigo de un amigo o alguien con quien coincides en muchos sitios, pero con quien no has hablado nunca. Imagina que tienes a esa persona frente a ti y deséale lo que formulan esas mismas frases.
5. **Céntrate en una persona difícil.** Cuando pienses en una persona difícil, asegúrate de que no se trata de la persona *más* difícil de tu vida ni de alguien asociado a un trauma grave. Elige alguien que te frustre o te irrite. Si notas resistencia, quizá te ayude reflexionar sobre quién sufre más, tanto mental como físicamente, como consecuencia del resentimiento y el rencor. Con este ejercicio, empezaremos a neutralizar esas emociones, abriremos la puerta al perdón y empezaremos a curarnos. Intenta ponerte en contacto con tu corazón del mismo modo en que lo hiciste por tu amigo y dirige las frases de buenos deseos hacia la persona en cuestión. Si te sigue costando demasiado, reconoce que estás sufriendo y dirige la bondad amorosa hacia ti mismo de nuevo.
6. **Céntrate en una comunidad.** Hay personas que se sienten muy conectadas con una comunidad concreta. Puede tratarse de una comunidad religiosa, una comunidad educativa, un grupo de amigos o, incluso, la ciudad en la que vives. Para ponerte en contacto con la comunidad en su conjunto, di: «Que estemos todos bien» y, entonces, prosigue con las frases de buenos deseos. También puedes pensar en la conexión que une a todos los seres humanos del planeta. Imagina: si todos nos sintiéramos bien y a salvo, es muy probable que las guerras dejaran de existir. Así que, ¿por qué no desear bienestar para todos?
7. **Chequeo consciente.** Finaliza el ejercicio con un chequeo consciente. Date las gracias por haberte concedido el tiempo, a pesar de lo ajetreado de tu jornada. Es un acto de amor hacia ti mismo.

Si prefieres no practicar a solas, usa como guía el audio correspondiente a «Lovingkindness Practice» (en inglés) en mi página web.

*Meditación del cielo de conciencia*³

La intención de la meditación del cielo de conciencia es cultivar una apertura de mente amplia que te permita experimentar la realidad de que, bajo todos los

pensamientos, sensaciones y emociones, existe una conciencia amorosa. Abrirás la atención a todo un despliegue de sonidos, pensamientos, sensaciones corporales y respiraciones. Lo extraordinario de este ejercicio es que puedes practicarlo en donde estés, porque lo único que necesitas para llevarla a cabo es el entorno.

Preparación del ejercicio

1. Reserva diez, quince o treinta minutos para sentarte, estar en pie o acostarte. El ejercicio tiene seis pasos; reparte equitativamente el tiempo del que dispongas entre cada uno de ellos.
2. Acuérdate de abordar el ejercicio con curiosidad y espíritu lúdico. Trátalo como un experimento que no incluye ni lo bueno ni lo malo. Mantén la intención de centrar una atención amable y bondadosa hacia ti mismo, y acoge y acepta lo que experimentes tal y como es y sin juzgar. Velo como un juego. Dedícale un breve espacio de tiempo y ve prolongándolo poco a poco.
3. Si lo haces sin la guía de audio, está bien. Como siempre, el objetivo no es llegar hasta el final, sino jugar con la atención y volver a centrarla una y otra vez en el momento presente, con suavidad.
4. Si la mente traslada el ejercicio hasta la última posición de tu lista de tareas pendientes, investiga si eres realmente tú quien tomó la decisión o, por el contrario, fue tu piloto automático.

Instrucciones paso a paso

1. **Chequeo consciente.** Como hiciste en los ejercicios anteriores, empieza por tomar conciencia de lo que está presente en este espacio, física, emocional y mentalmente.
2. **Sonidos.** Hemos empezado el resto de los ejercicios por la respiración, pero esta vez haremos algo distinto. Dedicamos unos instantes a imaginar que la conciencia es tan grande como el espacio físico en el que te encuentras ahora mismo. Fíjate en cómo los sonidos aparecen y desaparecen. A continuación, permite que tu conciencia vaya más allá de los límites de la sala y ocupar todo el cielo. Es un espacio infinito, sin límites.
3. **Pensamientos.** En esta conciencia vasta y amplia también hay pensamientos que aparecen en forma de palabras y de imágenes. Empieza por acoger y recibir los pensamientos que surgen junto a los sonidos. Practica permitir que lo que está

presente esté tal y como es.

4. **Cuerpo.** Imagina que, por unos momentos, el cuerpo no es más que una colección de sensaciones físicas que van y vienen en este cielo de conciencia. Deja que la imagen de un cuerpo físico con límites se disuelva y que las emociones, pensamientos y los sonidos presentes se filtren en esa conciencia. Hay espacio para todo ello y más, mientras que tú te limitas a observar y a experimentar el espacio y a abrirte a él. Intenta ponerte en contacto con la emoción de ser la propia conciencia, anclada, espaciosa y abierta.
5. **Respiración.** Ahora, incluye la respiración y practica la apertura mental. Deja que todos los fenómenos se muevan, se transformen, aparezcan y desaparezcan en tu cielo de conciencia.
6. **Un pequeño gesto de agradecimiento.** Agradécete haberte dedicado este tiempo.

Si prefieres no practicar a solas, usa como guía el audio correspondiente a «Sky of Awareness» (en inglés) de mi página web.

Descubre la felicidad con mindfulness: recapitulación

Como, en la actualidad, nuestros cerebros están muy acostumbrados a recibir mensajes cortos, será útil contar con un resumen del libro breve, sencillo y directo. Así, cuando estés tomando algo con un amigo y te pregunte qué es esa cosa nueva que estás haciendo, podrás explicárselo con facilidad porque lo tendrás muy claro. En las páginas siguientes te ofreceré el resumen en versión conversación de sobremesa y también en una versión que podrás insertar en actualizaciones de estado.

Actualización de estado

Cuando oyes la palabra *antidepresivo*, piensas en una pastilla. Ahora, la investigación está demostrando que todos contamos con antidepresivos naturales internos a los que podemos acceder y que podemos cultivar. Pueden llegar a ser de acción prolongada y ayudarnos a prevenir las recaídas, a vivir con más serenidad y gracia, y básicamente, a descubrir la felicidad.

Conversación de sobremesa

Cuando hablamos de depresión, los antidepresivos farmacológicos son el remedio más conocido. Y, aunque pueden ser muy útiles, miles de años de experiencia en combinación con la investigación científica más reciente nos demuestran ahora que también contamos con antidepresivos naturales internos. Podemos acceder a ellos y cultivarlos, no sólo para superar la depresión, sino también para descubrir la felicidad. El proceso consta de siete pasos. Los dos primeros son:

1. Entender cómo funciona el bucle de la depresión.
2. Determinar cuáles son los malos hábitos que nos bloquean.

A partir de aquí, podemos cultivar cinco antidepresivos naturales:

3. Mindfulness. Tomar conciencia y prestar una atención deliberada al momento presente, al mismo tiempo que hacemos a un lado los sesgos mentales programados.
4. Compasión hacia uno mismo. La capacidad de entender que sufrimos, junto a la intención de ayudarnos a nosotros mismos.
5. Propósito. La convicción de que tenemos algo que aportar al mundo.
6. Juego. Un estado mental flexible en el que nos sumergimos en una actividad elegida libremente y, en principio, sin objetivo aparente, que nos resulta interesante, placentera y satisfactoria.
7. Dominio. Una sensación de control personal y de seguridad en uno mismo que se desarrolla fundamentalmente desde una disposición mental de aprendizaje, en lugar de desde una orientación al logro.

Finalmente, hay una «Caja de herramientas» que puede ayudarte a reforzar los siete pasos.

Resumen paso a paso

Introducción

La investigación ha demostrado que haber sufrido una depresión en el pasado puede inducir indefensión aprendida, que nos enseña a dejar de ayudarnos a nosotros mismos cuando nos enfrentemos a situaciones dolorosas en el futuro e, incluso, nos impide aprender maneras de prevenir las recaídas. La depresión es mucho más prevalente de lo que creemos y la Organización Mundial de la Salud predice que, en 2020, será la segunda causa de muerte, por detrás únicamente de las enfermedades cardiovasculares. El índice de recaídas es elevado. La depresión no discrimina a nadie y nos afecta a cada uno de una forma distinta. Hay personas que pueden funcionar con una infelicidad crónica leve, mientras que otras acaban incapacitadas con brotes de desprecio hacia sí

mismas y un laberinto de emociones oscuras que les invaden el cuerpo y la mente. Por primera vez, la ciencia va un paso por delante de la enfermedad. Ahora sabemos que podemos desactivar la región cerebral que media la avalancha de pensamientos negativos automáticos. Podemos establecer conexiones neuronales nuevas en las regiones asociadas a la conciencia, al aprendizaje, la memoria e, incluso, la empatía. Sabemos que ahí se activan los antidepresivos naturales, que podemos reforzar para fomentar la fortaleza emocional ante momentos difíciles, además de para descubrir una vida con más sentido y más feliz.

Parte 1. Un cerebro naturalmente antidepresivo

Paso 1. Entender el bucle de la depresión

La experiencia personal en cualquier momento dado comprende cuatro elementos: pensamientos, emociones, sensaciones y conducta. Cuando aparece la depresión, los cuatro elementos se refuerzan mutuamente para crear un bucle depresivo. Aunque nadie conoce cuáles son las causas concretas de la depresión, lo que sí sabemos es que cuando el bucle depresivo se repite a lo largo del tiempo acaba convirtiéndose en un hábito condicionado. Un único estímulo, como un pensamiento negativo o el cansancio físico, puede poner el bucle en funcionamiento. Y, sin embargo, haber sufrido una depresión en el pasado no significa que estemos condenados a sufrirla durante toda la vida. Entender el funcionamiento del bucle de la depresión es el primer paso para salir de él, tomar perspectiva y avanzar hacia un espacio de elección, posibilidades y libertad.

Paso 2. Despidete de los malos hábitos

Hay dos tipos de malos hábitos que alimentan el bucle depresivo: los malos hábitos mentales y los malos hábitos conductuales. Los malos hábitos mentales son, por ejemplo, creer que *somos* lo que pensamos, mientras que los malos hábitos conductuales más frecuentes incluyen el sedentarismo, la postergación, la comprobación excesiva de las redes sociales, trabajar, beber, fumar o comprar. Para empezar a despedirnos de los malos hábitos mentales, debemos entender que los pensamientos no son verdades. Ni los que nos dicen el desastre que somos, o pensamientos negativos inconscientes (PNI), ni los que nos dicen que somos lo mejor de lo mejor. Para empezar a despedirnos de los malos hábitos conductuales, debemos identificar los estímulos internos y externos que los

desencadenan, indagar en la respuesta emocional del cuerpo y sustituirla por una actividad más saludable. La compañía es una de las fuerzas de cambio más potentes que existen, por lo que resulta muy útil aunar fuerzas con otras personas, para que nos ayuden a combatir los malos hábitos. Cuando los abordamos desde una actitud de curiosidad y de aprendizaje, preparamos al cerebro para que los detecte en cuanto aparezcan. Y, en cuanto los detectamos, entramos en un espacio de conciencia desde el que podemos elegir una respuesta más saludable.

Parte 2. Los cinco antidepresivos naturales

Paso 3. Transformar el cerebro gracias al mindfulness

El mindfulness, también conocido como conciencia plena, constituye la base de los antidepresivos naturales. Es el acto de prestar atención deliberada al aquí y ahora, al tiempo que se hacen a un lado los sesgos mentales programados. Sabemos que los juicios negativos internos son uno de los estímulos más potentes para la activación del bucle depresivo. La estrategia que el cerebro pone en práctica (percibir el bucle de la depresión como un problema e intentar resolverlo repasando acontecimientos pasados o anticipando los futuros) no hace más que hundirnos más en el bucle. Los neurólogos están descubriendo que existe una correlación negativa entre la cavilación y el mindfulness. Intenta preocuparte mientras estás totalmente presente en la experiencia del sabor del té que te estás tomando. Los científicos también han descubierto que el entrenamiento en mindfulness puede hacernos menos «sensibles» a los sobresaltos. Esto tiene implicaciones muy importantes, porque significa que podemos entrenar al cerebro para que sea menos reactivo ante estímulos depresivos y plantar así las semillas de la satisfacción, la serenidad y la alegría.

Paso 4. Cultivar la compasión hacia uno mismo y sus maravillosos efectos secundarios

La neurociencia ha demostrado que, cuando nos sentimos bien, se activa la corteza prefrontal izquierda, justo detrás de la frente. Por el contrario, cuando estamos deprimidos, se activa la corteza prefrontal derecha. Ahora sabemos que la compasión nos permite activar de forma deliberada estados cerebrales que generan la experiencia de fortaleza emocional. Los estudios también apuntan a que podemos entrenar al cerebro para que, ante el sufrimiento, reaccione con compasión en lugar de con aversión o

rechazo. Cuando la reacción natural ante el sufrimiento es compasión hacia nosotros mismos en lugar de rechazo, ponemos patas arriba al bucle de la depresión. La compasión hacia uno mismo es la habilidad que podemos aprender a aplicar haciendo pausas deliberadas para descubrir este antidepresivo.

También podemos aprender a experimentar sus maravillosos efectos secundarios reforzantes y descubrir la felicidad con esperanza, gratitud, alegría, paciencia, perdón, conexión y sabiduría.

Paso 5. Vivir con propósito. Sabe por qué importas y qué puedes hacer al respecto

Múltiples estudios de investigación han confirmado que el dinero no puede comprar la felicidad, excepto cuando lo regalamos. La depresión es una experiencia de aislamiento y desconexión que nos impide ver más allá de nosotros mismos. Vivir con propósito supone dar un giro de ciento ochenta grados. Consiste en salir de nosotros mismos y descubrir qué podemos aportar al mundo. Entonces, empezamos a entender que no somos islas y que nuestra conducta puede desencadenar un efecto dominó. El propósito es como la compasión: saber que hay otros que sufren o que son menos afortunados que nosotros y decidir ayudarlos. La ciencia nos demuestra que la compasión y el altruismo fomentan la salud y el bienestar. Descubrir cómo queremos ser recordados puede ayudarnos a conectar con nuestros valores y con lo que es más importante para nosotros, lo que puede poner en marcha este antidepresivo natural.

Paso 6. Ponerse a jugar y descubrir de nuevo la alegría de vivir

Brian Sutton-Smith, uno de los mayores investigadores del juego, afirma que lo contrario del juego no es el trabajo, sino la depresión. El juego incluye tener cosas nuevas con las que implicarnos en nuestro entorno (juguetes) y personas con quienes disfrutarlas (compañeros de juego). Las investigaciones avalan que cuando nos arrebatan los juegos y a los compañeros de juego, experimentamos síntomas depresivos. Las emociones negativas, los juicios internos negativos, el aislamiento y la impotencia alimentan el bucle de la depresión. El juego inspira las cualidades opuestas y deja sin combustible al bucle depresivo. El juego rebosa emociones positivas, nos conecta, nos satisface, nos activa y promueve las relaciones sociales. Abre una mente flexible y nos insta a buscar pensamientos y conductas nuevas en respuesta a la tarea que tenemos

entre manos. A medida que jugamos, nos volvemos más flexibles y creativos a la hora de abordar situaciones y estados, como el bucle de la depresión, lo que cultiva un cerebro más feliz y con más fortaleza emocional.

Paso 7. Aprende a ser cada vez mejor

La definición más habitual de dominio es la sensación de control personal. ¿Quién no querría más de eso? Sin embargo, la mayoría de las personas no piensa en cuál es el modo más efectivo de lograrlo. Las investigaciones demuestran que, para llegar a dominar algo, lo mejor es abordarlo con una disposición mental de aprendizaje, en lugar de una disposición mental de desempeño. La disposición mental de aprendizaje no sólo nos ayuda a ser más creativos a la hora de superar obstáculos, sino que nos permite lograr más. Y es mucho más divertida. Ésta es la columna que le da estructura a todos los pasos anteriores y nos prepara para el éxito. Empezamos a desarrollar una especie de programación de actividades, en la que primero examinamos qué *hacemos* durante el día y empezamos a sustituir actividades neutras o que nos desgastan por las que hemos aprendido a lo largo de los pasos anteriores del libro. Aunque exige un esfuerzo, la disposición de aprendizaje te ayudará a superar con mayor facilidad los obstáculos y a aumentar tu capacidad de perdón cuando tropieces con los baches que, inevitablemente, te encontrarás por el camino.

Descubre la felicidad con mindfulness: guía de debate

La mejor manera de experimentar el cambio es compartir ideas con otras personas. Es muy posible que tengas pensamientos y preguntas, y que quieras compartir las experiencias que has ido viviendo a medida que lees el libro. Quizás haya aspectos con los que has podido ponerte en contacto y otros con los que no. También es posible que algunas ideas y experiencias que te han resultado útiles no hayan sido mencionadas aquí. Relacionarse con otras personas que también están practicando *Descubre la felicidad con mindfulness* activará tu sabiduría interior y te será tan beneficioso a ti como a los demás. A continuación encontrarás veinte preguntas que te ayudarán a iniciar la conversación.

1. ¿Te convenció Elisha Goldstein de que existen antidepresivos naturales internos que pueden cultivarse como cualquier otra habilidad? En caso afirmativo, ¿cuáles has experimentado hasta ahora? En caso negativo, ¿por qué no?
2. ¿De qué modo te han impactado tus antidepresivos naturales a título personal, en tus relaciones, en tu papel de padre o madre, con los compañeros de trabajo o, incluso, en lo que concierne a tu vida espiritual? Da algunos ejemplos concretos.
3. ¿Qué pasos te han resultado más fáciles? Y ¿más difíciles? ¿te has concentrado en los «éxitos rápidos» y practicas fundamentalmente los pasos más sencillos? ¿Qué podrías aprender de la práctica de los más difíciles?
4. En términos de malos hábitos mentales, ¿cuáles son tus cinco PNI principales? ¿Sabes si otras personas escuchan esas mismas voces? ¿Qué sucede cuando te das cuenta de que no estás solo?
5. ¿Qué malos hábitos conductuales actúan en tu bucle de la depresión? ¿Has podido identificar qué necesitas realmente cuando te sientes deprimido? ¿Cómo puedes aprender a sustituir hábitos no saludables por otros que sí lo sean?

6. ¿Has podido incluir algo de mindfulness en tu vida cotidiana? ¿En qué se diferencia de la manera en que normalmente prestas atención a lo largo del día? ¿Cómo crees que puede ayudarte la próxima vez que se active el bucle de la depresión? Indica algún ejemplo concreto de cómo has incorporado el mindfulness a tu jornada.
7. ¿Cuál es su práctica esencial para ampliar el espacio entre el estímulo y la respuesta? Si no tiene una, ¿cuáles podría empezar a integrar en su vida?
8. Este libro presenta la compasión hacia uno mismo como uno de los elementos fundamentales para curarse, descubrir la felicidad y cultivar un cerebro antidepressivo. ¿Has tenido la oportunidad de practicar la compasión hacia ti mismo? En caso afirmativo, ¿cómo te has sentido y qué notaste? En caso negativo, ¿por qué? ¿Con qué obstáculos te has encontrado?
9. ¿De qué modo podrías reestructurar tu entorno para cultivar la compasión hacia ti mismo? ¿Podrías dejarte notas para recordártelo? ¿Hay personas con las que puedas relacionarte más y que puedan ayudarte a relacionarte contigo mismo de esta manera? ¿Quiénes son? ¿Cómo puedes relacionarte más con ellas?
10. Si piensas en qué puedes aportar al mundo, ¿qué te viene a la mente? ¿Tu trabajo te ofrece algún espacio en el cual puedes desarrollar tu propósito? ¿Cómo encaja con la familia y los amigos? ¿Puedes verlo como un acto de compasión?
11. *Descubre la felicidad con mindfulness* dedica todo un apartado a vivir con propósito. En el trabajo, en casa, con los amigos... ¿vives con propósito? Teniendo en cuenta todo lo que debes hacer a lo largo del día, ¿dónde podrías insertar actos con propósito?
12. La «Caja de herramientas...» incluye una invitación para experimentar veintiún días con propósito. ¿Puedes empezar ahora o reunir a unas cuantas personas e intentarlo en grupo? ¿Qué es más importante que implicarse en lo que más te importa en la vida? Si aún estás esperando, ¿por qué?
13. ¿Has evitado alguna actividad lúdica por considerar que «es una pérdida de tiempo» o «parece demasiado autoindulgente»? Toma conciencia de los obstáculos. ¿Cómo puedes superarlos?
14. ¿Puedes delegar alguna tarea para liberar algo de tiempo y, así, poder dedicarte a cosas a las que realmente quieres dedicarte?
15. ¿Hay algo que siempre has querido aprender o dominar, pero que has dejado arrinconado porque te asaltan pensamientos derrotistas como «no tengo tiempo» o

«nunca podré hacerlo bien» o «prefiero ver la televisión»? Si los pensamientos no son verdades, ¿cuál es el verdadero obstáculo? Si desaparecieran, ¿qué habría en lugar de esos pensamientos?

16. Elisha habla de la diferencia entre la disposición mental fija y la de crecimiento. ¿Qué cosas te dice la mente que «no puedes» hacer? ¿Qué pruebas corroboran esa idea y qué ideas la refutan? ¿Cabe la posibilidad de que ese pensamiento no sea una verdad? ¿Puedes practicar para que te salga mejor?
17. Elisha plantea la importancia de tomar conciencia del bucle depresivo personal, de abandonar los malos hábitos y de cultivar los antidepresivos naturales (mindfulness, compasión hacia uno mismo, propósito, juego y dominio). ¿Has encontrado en tu interior algún otro antidepresivo natural?
18. Nuestra capacidad aumenta drásticamente cuando creemos que podemos cambiar. Y, a su vez, la convicción aumenta drásticamente cuando formamos parte de una comunidad que cree en nosotros. ¿Te sería útil encontrar a otros que te acompañaran en este viaje hacia un cerebro antidepresivo y el descubrimiento de la felicidad?
19. ¿Crees que Elisha subestima las dificultades que plantea la depresión? ¿Crees que su planteamiento sobre los antidepresivos naturales es demasiado ingenuo?
20. ¿Qué te hace verdaderamente feliz? Ahora, piensa en la semana pasada y toma nota de todos los momentos que has dedicado a hacer esas cosas. ¿Puedes aprender a incorporar más en tu vida?

¿Qué preguntas se te ocurren a ti? Apúntalas a continuación y lánzalas al grupo, para que puedas comentarlas.*



NOTAS:

* En caso de que lo ignores, subo con frecuencia entradas de blog para agrupar a la comunidad. Si se te ocurren preguntas adicionales, puedes enviármelas a <elisha@elishagoldstein.com>.

Saber más

La esencia de descubrir la felicidad reside en mantener la conexión. Sé que la manera de abordar la depresión evoluciona sin cesar. Creo firmemente en la sabiduría de la comunidad y siento gran interés por lo que puedas decir acerca de lo que te funciona y de cómo puedes integrarlo para que les resulte útil a muchas personas. No dudes en escribirme personalmente a elisha@elishagoldstein.com para compartir conmigo tus pensamientos. Puedes desencadenar un efecto dominó que ayude a miles de personas.

También puedes acceder a información, artículos, archivos de audio y video actualizados en inglés, así como a información sobre dónde estaré en persona y a mi publicación *365 Daily Now Moments* [365 momentos diarios en el presente] que te ayudarán a mantenerte firme en www.elishagoldstein.com.

Notas

Introducción

1. Mahatma Gandhi, en una carta fechada el 22 de abril de 1914 y en la que sugería desavenencias domésticas. Se desconoce su destinatario. Gobierno de India, *The Collected Works of Mahatma Gandhi*, suplemento, 1994.

2. Dalai Lama, «Countering Stress and Depression», en *Hindustan Times* (India), 3 de enero de 2011.

3. Robert Gittings (comp.), *John Keats: Selected Letters*, (rev. ed.), Nueva York, Oxford University Press, 2009.

4. *Major Depression Fact Sheet*, Arlington (VA), National Association of Mental Illness, abril de 2013, en <www.nami.org/fact_sheets/depression_factsheet.pdf>.

5. Alix Spiegel en una entrevista a varios expertos, «When It Comes to Depression, Serotonin Isn't the Whole Story», en *Morning Edition*, National Public Radio NPR, 23 de enero de 2012, en <www.npr.org/blogs/health/2012/01/23/145525853/when-it-comes-to-depression-serotonin-isnt-the-whole-story>. Aunque sabemos que la cuestión es más compleja que el equilibrio de neurotransmisores, hay estudios que sugieren que los ISRS pueden facilitar el cambio neuroplástico. Véase también K. Kobayashi, Y. Ikeda y H. Suzuki, «Behavioral Destabilization Induced by the Selective Serotonin Reuptake Inhibitor Fluoxetine», en *Molecular Brain*, 4, núm. 12, 16 de marzo de 2012, págs. 4-12.

6. J. Piet y E. Hougaard, «The Effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Prevention of Relapse in Recurrent Major Depressive Disorder: A Systematic Review and Meta-analysis», en *Clinical Psychology Review*, 31, núm. 6, agosto de 2011, págs. 1032-1040.

7. Z. Segal, *et al.*, «Antidepressant Monotherapy vs. Sequential Pharmacotherapy and Mindfulness-Based Cognitive Therapy, or Placebo, for Relapse Prophylaxis in

Recurrent Depression», en *Archives of General Psychiatry*, 67, núm. 12, diciembre de 2010, págs. 1256-1264. Además, el siguiente estudio concluyó que el índice de recaída en la depresión de las personas que practicaban mindfulness era del 47 %, mientras que el de las personas que sólo usaban medicamentos era del 60 %. W. Kuyken, *et al.*, «Mindfulness-Based Cognitive Therapy to Prevent Relapse in Recurrent Depression», en *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, núm. 6, diciembre de 2008, págs. 966-978.

8. R. F. Baumeister, *et al.*, «Bad Is Stronger Than Good», en *Review of General Psychology*, 5, núm. 4, diciembre de 2001, págs. 323-370. También, P. Rozin y E. B. Royzman, «Negativity Bias, Negativity Dominance, and Contagion», en *Personality and Social Psychology Review*, 5, núm. 4, noviembre de 2001, págs. 296-320. Otro estudio demuestra que el cerebro reconoce antes los estímulos negativos: J. S. Morris, *et al.*, «A Differential Neural Response in the Human Amygdala to Fearful and Happy Facial Expressions», en *Nature*, 383, núm. 6603, 31 de octubre de 1996, págs. 812-815. Tiffany Ito, Jeff Larsen, Kyle Smith y John Cacioppo llevaron a cabo el estudio «Negative Information Weighs More Heavily on the Brain: The Negativity Bias in Evaluative Categorizations», en *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, núm. 4, octubre de 1998, págs. 887-900.

9. El psicólogo Martin Seligman acuñó el término *indefensión aprendida* durante un estudio con perros. Más adelante hablaremos de ello en detalle. El estudio original es el de Martin E. P. Seligman y S. F. Maier, «Failure to Escape Traumatic Shock», en *Journal of Experimental Psychology*, 74, núm. 1, mayo de 1967, págs. 1-9. Luego, Seligman fue uno de los fundadores del movimiento de psicología positiva y publicó textos como *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*, Nueva York, Vintage Books, 2006 (trad. cast.: *Aprenda optimismo: haga de la vida una experiencia maravillosa*, Barcelona, DeBolsillo, 2011) y *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*, Free Press, Nueva York, 2011 (trad. cast.: *La vida que florece: un nuevo enfoque para comprender la felicidad y el bienestar y lo que se necesita para conseguirlos*, Barcelona, Ediciones B, 2011).

10. Uno de los primeros y más memorables estudios sobre la neuroplasticidad en humanos usó a taxistas londinenses y demostró el crecimiento del hipocampo, la región cerebral responsable del aprendizaje y la memoria. Como descubrirás más adelante, también se asocia al estrés y a la depresión. E. A. Maguire, *et al.*, «Navigation-Related Structural Change in the Hippocampi of Taxi Drivers», en *Proceedings of the National*

Academy of Sciences of the United States of America, 97, núm. 8, 11 de abril de 2000, págs. 4398-4403. La mayoría de las regiones cerebrales están separadas en uno de los lados (o hemisferios), derecho e izquierdo. Los neurólogos aún debaten la función de cada hemisferio, por lo que, en aras de la sencillez, a lo largo del libro me referiré a las estructuras cerebrales en singular. Véase también S. Begley, *Train Your Mind, Change Your Brain: How a New Science Reveals Our Extraordinary Potential to Transform Ourselves*, Nueva York, Ballantine Books, 2007 (trad. cast.: *Entrena tu mente, cambia tu cerebro: cómo una nueva ciencia revela nuestro extraordinario potencial para transformarnos a nosotros mismos*, Barcelona, Granica, 2008); N. Doidge, *The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science*, Nueva York, Penguin Books, 2007 (trad. cast.: *El cerebro se cambia a sí mismo*, Barcelona, Aguilar, 2008).

11. La reducción del estrés basada en el mindfulness es un programa de ocho semanas de duración diseñado por Jon Kabat-Zinn y el más estudiado de los que existen en la actualidad. Gran parte de lo que sabemos sobre neurociencia se basa en el MBSR. Después se desarrollaron muchos otros programas, como el de la terapia cognitiva basada en el mindfulness (MBCT) o el de prevención de recaídas basada en el mindfulness (MBRP), entre otros. Consulta la página web del Centro de Mindfulness en la Medicina, la Atención Sanitaria y la Sociedad de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts, en www.umassmed.edu/cfm/index.aspx; o véase B. Stahl y E. Goldstein, *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*, Oakland, New Harbinger, 2010 (trad. cast.: *Mindfulness para reducir el estrés: una guía práctica*, Barcelona, Kairós, 2010).

12. La terapia cognitiva basada en el mindfulness es un programa de ocho semanas de duración, diseñado por Zindel Segal, Mark Williams y John Teasdale. La MBCT se basa en la MBSR, pero integra más terapia cognitiva para prevenir las recaídas depresivas. Es un programa excelente. Consulta la página web de la MBCT www.MBCT.com, o lee W. Kuyken, *et al.*, «How Does Mindfulness-Based Cognitive Therapy Work?», en *Behaviour Research and Therapy*, 48, núm. 11, noviembre de 2010, págs. 1105-1112.

Primera parte. Un cerebro naturalmente antidepressivo

Paso 1. Entender el bucle de la depresión

1. R. C. Kessler, *et al.*, «Prevalence, Severity, and Comorbidity of Twelve-Month DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R)», en *Archives of General Psychiatry*, 62, núm. 6, junio de 2005, págs. 617-627. También, *US Census Bureau Population Estimates by Demographic Characteristics*, US Census Bureau, Washington D. C., tabla 2, «Annual Estimates of the Population by Selected Age Groups and Sex for the United States», del 1 de abril de 2000 al 1 de julio de 2004 (NC-EST), págs. 2004-2002.

2. R. C. Kessler, *et al.*, «The Epidemiology of Major Depressive Disorder: Results from the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R)», en *Journal of the American Medical Association*, 289, núm. 23, 18 de junio de 2003, págs. 3095-3105.

3. Son muchas las enfermedades médicas que pueden inclinarnos hacia la depresión. A continuación encontrarás algunos estudios que contienen ejemplos científicos: M. P. Hage y S. T. Azar, «The Link Between Thyroid Function and Depression», en *Journal of Thyroid Research*, 2012; W. Jiang y J. R. T. Davidson, «Antidepressant Therapy in Patients with Ischemic Heart Disease», en *American Heart Journal*, 150, núm. 5, noviembre de 2005, págs. 871-881; S. Hill Golden, *et al.*, «Examining a Bidirectional Association Between Depressive Symptoms and Diabetes», en *JAMA*, 299, núm. 23, 18 de junio de 2008, págs. 2751-2759. También hay varios estudios que demuestran que hay fármacos cuyos efectos secundarios inducen depresión, como K. P. Conway, *et al.*, «Lifetime Comorbidity of DSM-IV Mood and Anxiety Disorders and Specific Drug Use Disorders: Results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions», en *Journal of Clinical Psychiatry*, 67, núm. 2, febrero de 2006, págs. 247-257; D. R. Rubinow, P. J. Schmidt y C. A. Roca, «Estrogen-Serotonin Interactions: Implications for Affective Regulation», en *Biological Psychiatry*, 44, núm. 9, 1 de noviembre de 1998, págs. 839-850.

4. E. R. Kandel, *In Search of Memory: The Emergence of a New Science of Mind*, Nueva York, W. W. Norton, 2007 (trad. cast.: *En busca de la memoria: una nueva ciencia de la mente*, Katz, Madrid, 2007); J. LeDoux, *Synaptic Self: How Our Brains Become Who We Are*, Nueva York, Penguin Books, 2003; E. A. Maguire, *et al.*, «Navigation-Related Structural Change in the Hippocampi», págs. 4398-4403.

5. D. J. Linden, *The Accidental Mind: How Brain Evolution Has Given Us Love, Memory, Dreams and God*, Cambridge (MA), Belknap Press of Harvard University Press, 2007 (trad. cast.: *El cerebro accidental*, Paidós, Barcelona, 2010).

6. D. J. Siegel, *Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*, 2.^a ed., Nueva York, Guilford Press, 2012.

7. J. M. Schwartz y S. Begley, *The Mind and the Brain: Neuroplasticity and the Power of Mental Force*, Nueva York, HarperCollins, 2003.

8. El primer estudio fue el que ya mencioné anteriormente: M. E. P. Seligman y S. F. Maier, «Failure to Escape Traumatic Shock», en *Journal of Experimental Psychology*, 74, núm. 1, mayo de 1967, págs. 1-9. El segundo fue M. E. P. Seligman, «Learned Helplessness», en *Annual Review of Medicine*, 23, núm. 1, febrero de 1972, págs. 407-412.

9. Cuando las mujeres que participaban en el estudio se enfrentaron repetidamente a tareas imposibles, se redujo la actividad en una región cerebral que muchos científicos agrupan con la corteza prefrontal (cingulada anterior) y que es responsable de la actividad orientada a objetivos. H. Bauer, *et al.*, «Functional Neuroanatomy of Learned Helplessness», en *NeuroImage*, 20, núm. 2, octubre de 2003, págs. 927-939.

10. J. A. Varela, *et al.*, «Control over Stress Induces Plasticity of Individual Prefrontal Cortical Neurons: A Conductance-Based Neural Simulation», en *Nature Precedings*, 2011.

11. D. J. Siegel, *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*, Nueva York, W. W. Norton, 2007 (trad. cast.: *Cerebro y mindfulness: la reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar*, Barcelona, Paidós, 2010).

12. Aunque la amígdala recoge estímulos positivos y negativos, es más reactiva ante los negativos. Obviamente, esto tiene consecuencias para las recaídas depresivas. Véase W. A. Cunningham y T. Brosch, «Motivational Science: Amygdala Tuning from Traits, Needs, Values, and Goals», en *Current Directions in Psychological Science*, 21, núm. 2, febrero de 2012, págs. 54-59; I. Liberzon, *et al.*, «Extended Amygdala and Emotional Salience: A PET Activation Study of Positive and Negative Affect», en *Neuropsychopharmacology*, 28, núm. 4, abril de 2003, págs. 726-733; S. B. Hamann, *et al.*, «Ecstasy and Agony: Activation of the Human Amygdala in Positive and Negative Emotion», en *Psychological Science*, 13, núm. 2, marzo de 2002, págs. 135-141.

13. R. Davidson, D. Pizzagalli y J. Nitschke, «The Representation and Regulation of Emotion in Depression: Perspectives from Affective Neuroscience», en I. Gotlib y C. Hammen (comps.), *Handbook of Depression*, Nueva York, Guilford Press, 2009, 2.^a ed., págs. 218-248.

14. Aún se debate sobre las estructuras cerebrales que componen la corteza

prefrontal. Por ejemplo, muchos científicos consideran que la corteza cingulada anterior (CCA) es una subestructura de la corteza prefrontal. La CCA media la evaluación y la respuesta a los estímulos emocionales y cognitivos, y decide qué cuestiones hay que abordar. Los estudios han concluido que, en la depresión severa, se reduce el grado de activación de la CCA. H. Mayberg, *et al.*, «Paralimbic Hypoperfusion in Unipolar Depression», en *Journal of Nuclear Medicine*, 35, núm. 6, junio de 1994, págs. 929-934. Otros estudios han demostrado una mayor activación de la CCA durante la recuperación: H. Mayberg, *et al.*, «Cingulate Function in Depression: A Potential Predictor of Treatment Response», en *NeuroReport*, 8, núm. 4, 3 de marzo de 1997, págs. 1057-1061. ¿Qué importancia tiene esto cuando hablamos de depresión? Si la CCA no está lo suficientemente activada, el cerebro no puede controlar muy bien ni el entorno interno ni el externo. Cuando la CCA funciona con normalidad, puede detectar discrepancias entre nuestra conducta y la situación (por ejemplo, un ataque de llanto en el trabajo) y, entonces solicitar a la CPF que se active para facilitar el control de impulsos. Esto sugiere que perdemos capacidad para afrontar emociones abrumadoras y que es más probable que tomemos malas decisiones que nos mantengan atrapados en el bucle de la depresión. La buena noticia es que la ciencia también demuestra que practicar meditación de forma regular puede aumentar la actividad de la CCA. F. Zeidan, *et al.*, «Neural Correlates of Mindfulness Meditation-Related Anxiety Relief», en *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9, núm. 6, junio de 2014, págs. 751-759.

La ínsula es otra región cerebral que muchos creen que forma parte de la CPF. Sara Lazar, profesora de la Facultad de Medicina de Harvard, llama a esta parte del cerebro «el trono de la conciencia» y afirma que la meditación puede reforzarla. S. Lazar, *et al.*, «Meditation Experience Is Associated with Increased Cortical Thickness», en *NeuroReport*, 16, núm. 17, 28 de noviembre de 2005, págs. 1893-1897. Otros afirman que es una región crucial para la autoconciencia emocional y para la toma de decisiones, factores que parecen vitales en el trabajo con la depresión. Helen Mayberg, de la Universidad Emory, y sus colegas han llevado a cabo varios experimentos fascinantes que nos muestran cómo podríamos predecir qué tratamientos son mejores para distintas personas, en función de los cambios en la actividad de la ínsula cuando se las somete a distintas intervenciones. C. L. McGrath, *et al.*, «Toward a Neuroimaging Treatment Selection Biomarker for Major Depressive Disorder», en *JAMA Psychiatry*, 70, núm. 8, agosto de 2013, págs. 821-829. Se ha visto que la ínsula activa la conciencia del cuerpo físico (interocepción), que se correlaciona inversamente con la cavilación mental. Cuando

somos conscientes de las sensaciones corporales, la cavilación, que suele alimentar el bucle depresivo, se reduce. N. A. S. Farb, *et al.*, «Minding One's Emotions: Mindfulness Training Alters the Neural Expression of Sadness», en *Emotion*, 10, núm. 1., febrero de 2010, págs. 25-33; N. Farb, Z. Segal y A. Anderson, «Mindfulness Meditation Training Alters Cortical Representations of Interoceptive Attention», en *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8, núm. 1, enero de 2013, págs. 15-26.

15. R. Davidson, D. Pizzagalli y J. Nitschke, «The Representation and Regulation of Emotion in Depression: Perspectives from Affective Neuroscience», en I. Gotlib y C. Hammen (comps.), *Handbook of Depression*, Nueva York, Guilford Press, 2009, 2.^a ed., págs. 218-248.

16. R. J. Davidson, *et al.*, «Regional Brain Function, Emotion and Disorders of Emotion», en *Current Opinion in Neurobiology*, 9, núm. 2, abril de 1999, págs. 228-234; R. Davidson, D. C. Jackson y N. H. Kalin, «Emotion, Plasticity, Context, and Regulation: Perspectives from Affective Neuroscience», en *Psychological Bulletin*, 126, núm. 6, noviembre de 2000, págs. 890-909.

17. S. L. Willard, *et al.*, «Cell Number and Neuropil Alterations in Subregions of the Anterior Hippocampus in a Female Monkey Model of Depression», en *Biological Psychiatry*, 74, núm. 12, 15 de diciembre de 2013, págs. 890-907; S. Saxena, *et al.*, «Cerebral Metabolism in Major Depression and Obsessive-Compulsive Disorder Occurring Separately and Concurrently», en *Biological Psychiatry*, 50, núm. 3, 1 de agosto de 2001, págs. 159-170.

18. M. D. Lieberman, *et al.*, «Putting Feelings into Words: Affect Labeling Disrupts Amygdala Activity to Affective Stimuli», en *Psychological Science*, 18, núm. 5, mayo de 2007, págs. 421-428.

19. Daniel Siegel dijo por primera vez «nombrarlas para domarlas» en *Cerebro y mindfulness, op. cit.*

Paso 2. Despidete de los malos hábitos

1. Las trampas mentales de la duda, el vacío, la irritación, el aletargamiento y la inquietud se derivan de los cinco obstáculos del budismo. Tradicionalmente, son cinco factores mentales que nos impiden avanzar en la meditación. Sin embargo, en la vida diaria parecen ser un impedimento para avanzar en casi cualquier terreno y ser universales. Si quieres saber más, lee G. Fronsdal, *Unhindered: A Mindful Path Through the Five Hindrances*, Redwood City (CA), Tranquility Books, 2013.

2. J. B. Taylor, *My Stroke of Insight: A Brain Scientist's Personal Journey*, Nueva York, Plume, 2009 (trad. cast.: *Un ataque de lucidez*, Madrid, Debate, 2009).

3. S. D. Hollon y P. C. Kendall, «Cognitive Self-Statements in Depression: Development of an Automatic Thoughts Questionnaire», en *Cognitive Therapy and Research*, 4, núm. 4, diciembre de 1980, págs. 383-395.

4. B. Katie y S. Mitchell, *Love What Is: Four Questions That Can Change Your Life*, Nueva York, Three Rivers Press, 2003.

5. Los ganglios basales son una estructura ovalada compuesta por varias partes, pero los describo como una única parte para simplificar la lectura. G. Ashby y J. Ennis, «The Role of the Basal Ganglia in Category Learning», en *Psychology of Learning and Motivation*, 46, 2006, págs. 1-36; F. G. Ashby, B. O. Turner y J. C. Horvitz, «Cortical and Basal Ganglia Contributions to Habit Learning and Automaticity», en *Trends in Cognitive Sciences*, 14, núm. 5, mayo de 2010, págs. 208-215; C. Da Cunha y M. G. Packard, «Preface: Special Issue on the Role of the Basal Ganglia in Learning and Memory», en *Behavioural Brain Research*, 199, núm. 1, 12 de abril de 2009, págs. 1-2; A. M. Graybiel, «The Basal Ganglia: Learning New Tricks and Loving It», en *Current Opinion in Neurobiology*, 15, núm. 6, diciembre de 2005, págs. 638-644; M. G. Packard, «Role of Basal Ganglia in Habit Learning and Memory: Rats, Monkeys, and Humans», en H. Steiner y K. Y. Tseng (comps.), *Handbook of Basal Ganglia Structure and Function: A Decade of Progress*, Londres, Academic Press, 2010, págs. 561-569.

6. T. A. Ito, *et al.*, «Negative Information Weighs More Heavily on the Brain: The Negativity Bias in Evaluative Categorizations», en *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, núm. 4, octubre de 1998, págs. 887-900.

7. S. M. Southwick y D. S. Charney, «The Science of Resilience: Implications for the Prevention and Treatment of Depression», en *Science*, 388, núm. 6013, 5 de octubre de 2012, págs. 79-82; M. A. Cohn, *et al.*, «Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resiliency», en *Emotion*, 9, núm. 1, junio de 2009, págs. 361-368; M. M. Tugade y B. L. Fredrickson, «Regulation of Positive Emotions: Emotion Regulation Strategies That Promote Resilience», en *Journal of Happiness Studies*, 8, núm. 3, septiembre de 2007, págs. 311-333. Para más información sobre cómo alentar lo bueno que hay en nosotros, consulta R. Hanson, *Hardwiring Happiness: The New Brain Science of Contentment, Calm, and Confidence*, Nueva York, Harmony Books, 2014.

8. N. D. Volkow, *et al.*, «Overlapping Neuronal Circuits in Addiction and Obesity:

Evidence of Systems Pathology», en *Philosophical Transactions of the Royal Society*, 363, núm. 1507, octubre de 2008, págs. 3191-3210; N. D. Volkow, *et al.*, «Prediction of Reinforcing Responses to Psychostimulants in Humans by Brain Dopamine D2 Receptor Levels», en *American Journal of Psychiatry*, 156, núm. 9, septiembre de 1999, págs. 1440-1443; N. D. Volkow, *et al.*, «Brain DA D2 Receptors Predict Reinforcing Effects of Stimulants in Humans: Replication Study», en *Synapse*, 46, núm. 2, noviembre de 2002, págs. 79-82.

9. Todo mi reconocimiento a Tara Brach, ser humano inspirador y maestra, por su trabajo. Este concepto de *aceptación* procede de su libro *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha*, Nueva York, Bantam Books, 2004 (trad. cast.: *Aceptación radical: abrazando tu vida con el corazón de un buda*, Madrid, Gaia, 2014).

10. R. Davidson, D. Pizzagalli y J. Nitschke, «The Representation and Regulation of Emotion in Depression: Perspectives from Affective Neuroscience», en I. Gotlib y C. Hammen (comps.), *Handbook of Depression*, Nueva York, Guilford Press, 2009, 2.^a ed., págs. 218-248.

11. A. Bechara, *et al.*, «Deciding Advantageously Before Knowing the Advantageous Strategy», en *Science*, 275, núm. 5304, 28 de febrero de 1997, págs. 1293-1295.

12. C. Duhigg, *The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business*, Nueva York, Random House, 2012 (trad. cast.: *El poder de los hábitos: por qué hacemos lo que hacemos en la vida y en la empresa*, Barcelona, Urano, 2012).

13. A. Pascual-Leone, «Reorganization of Cortical Motor Outputs in the Acquisition of New Motor Skills», en J. Kinura y H. Shibasaki (comps.), *Recent Advances in Clinical Neurophysiology*, Ámsterdam, Elsevier Science, 1996, págs. 304-308; A. Pascual-Leone, *et al.*, «Modulation of Muscle Responses Evoked by Transcranial Magnetic Stimulation During the Acquisition of New Fine Motor Skills», en *Journal of Neurophysiology*, 74, núm. 3, septiembre de 1995, págs. 1037-1045.

14. M. Williams, *et al.*, *The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*, Nueva York, Guilford Press, 2007.

15. T. Walsh, *et al.*, «Placebo Response in Studies of Major Depression: Variable, Substantial, and Growing», en *Journal of the American Medical Association*, 287, núm. 14, 10 de abril de 2002, págs. 1840-1847.

Paso 3. Transformar el cerebro gracias al mindfulness

1. E. Langer, *The Power of Mindful Learning*, Nueva York, Da Capo Press, 1998 (trad. cast.: *El poder del aprendizaje consciente*, Gedisa, Barcelona, 2009); véase también E. Langer, *Mindfulness: 25th Anniversary Edition*, Nueva York, Da Capo Lifelong Books, 2014.

2. En la actualidad, la investigación que apunta los beneficios del mindfulness crece exponencialmente y es demasiado amplia para poder abarcarla por completo. Sin embargo, a continuación encontrarás algunos de los estudios más relevantes. Para saber más acerca de la investigación sobre mindfulness y flexibilidad cognitiva, consulta A. C. Hafenbrack, Z. Kinias y S. G. Barsade, «Debiasing the Mind Through Meditation: Mindfulness and the Sunk-Cost Bias», en *Psychological Science*, 25, núm. 2, febrero de 2014, págs. 369-376. Para la investigación sobre mindfulness y concentración, consulta A. Moore y P. Malinowski, «Meditation, Mindfulness and Cognitive Flexibility», en *Consciousness and Cognition*, 18, núm. 1, marzo de 2009, págs. 176-186. Para la investigación sobre mindfulness y reducción del estrés, consulta R. J. Davidson, *et al.*, «Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation», en *Psychosomatic Medicine*, 65, núm. 4, agosto-julio de 2003, págs. 564-570. Para la investigación sobre la reducción de la cavilación, consulta N. A. S. Farb, «Attending to the Present: Mindfulness Meditation Reveals Distinct Neural Modes of Self-Reference», en *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2, núm. 4, diciembre de 2007, págs. 313-322; N. A. S. Farb, *et al.*, «Minding One's Emotions: Mindfulness Training Alters the Neural Expression of Sadness», en *Emotion*, 10, núm. 1, febrero de 2010, págs. 25-33. Para la investigación sobre mindfulness y empatía, consulta S. L. Shapiro, G. E. Schwartz y G. Bonner, «Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students», en *Journal of Behavioural Medicine*, 21, núm. 6, diciembre de 1998, págs. 581-599. Para la investigación sobre mindfulness y compasión, véase S. L. Shapiro, *et al.*, «Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results from Randomized Trial», en *International Journal of Stress Management*, 12, núm. 2, mayo de 2005, págs. 165-176. Para la investigación sobre mindfulness y comunicación, consulta M. Dekeyser, *et al.*, «Mindfulness Skills and Interpersonal Behaviour», en *Personality and Individual Differences*, 44, núm. 5, abril de 2008, págs. 1235-1245. Para investigación sobre mindfulness y una mejor calidad de vida, consulta J.

Sawyer Cohen y L. Miller, «Interpersonal Mindfulness Training for Well-Being: A Pilot Study with Psychology Graduate Students», en *Teachers College Record*, 111, núm. 12, 2009, págs. 2760-2774.

3. Thich Nhat Hanh ha hecho famosas prácticas informales de mindfulness como ésta. Puedes encontrar más en la página web (en inglés) del monasterio Deer Park, en Escondido (California): <[deer parkmonastery.org/mindfulness-practice/practicing-mindfulness-at-deer-park](http://deerparkmonastery.org/mindfulness-practice/practicing-mindfulness-at-deer-park)>.

4. E. Luders, *et al.*, «The Underlying Anatomical Correlates of Long-Term Meditation; Larger Hippocampal and Frontal Volumes of Gray Matter», en *NeuroImage*, 45, núm. 3, 15 de abril de 2009, págs. 675-678; B. Hölzel, *et al.*, «Investigation of Mindfulness Meditation Practitioners with Voxel-Based Morphometry», en *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 3, núm. 1, marzo de 2008, págs. 55-61; S. W. Lazar, *et al.*, «Meditation Experience Is Associated with Increased Cortical Thickness», en *NeuroReport*, 16, núm. 17, 28 de noviembre de 2005, págs. 1893-1897.

5. N. A. S. Farb, *et al.*, «Minding One's Emotions: Mindfulness Training Alters the Neural Expression of Sadness», en *Emotion*, 10, núm. 1, febrero de 2010, págs. 25-33.

6. R. Davidson, *et al.*, «Alteration in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation», en *Psychosomatic Medicine*, 65, núm. 4, julio de 2003, págs. 564-570.

7. La corteza prefrontal derecha se ha asociado a la evitación, el aislamiento y la inhibición. H. Garavan, T. Ross y E. Stein, «Right Hemispheric Dominance of Inhibitory Control: An Event-Related Functional MRI Study», en *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 96, núm. 14, 6 de julio de 1999, págs. 8301-8306. En otro estudio que demostró que la neurobiología de la depresión es interpersonal, madres deprimidas que se habían aislado compartieron emociones positivas con sus bebés. Durante el estudio, los niños también mostraron una reducción de la activación prefrontal izquierda y un aumento de la activación prefrontal derecha. Si la actividad persistiera, podría afectar a los bebés en los años siguientes. M. A. Diego, *et al.*, «Withdrawn and Intrusive Maternal Interaction Style and Infant Frontal EEG Asymmetry Shifts in Infants of Depressed and Non-Depressed Mothers», en *Infant Behavior and Development*, 29, núm. 2, abril de 2006, págs. 220-229.

8. F. Zeidan, *et al.*, «Neural Correlates of Mindfulness Meditation-Related Anxiety Relief», en *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9, núm. 6, junio de 2014, págs. 751-759. Hay más estudios que han demostrado que el mindfulness permite

controlar el dolor, como T. Gard, *et al.*, «Pain Attenuation Through Mindfulness Is Associated with Decreased Cognitive Control and Increased Sensory Processing in the Brain», en *Cerebral Cortex*, 22, núm. 11, 1 de noviembre de 2012, págs. 2692-2702.

9. P. Kaliman, *et al.*, «Rapid Changes in Histone Deacetylases and Inflammatory Gene Expression in Expert Meditators», en *Psychoneuroendocrinology*, 40, febrero de 2014, págs. 96-107.

10. E. Goldstein, *The Now Effect: How a Mindful Moment Can Change the Rest of Your Life*, Nueva York, Atria Books, 2012.

11. Thich Nhat Hanh, *The Miracle of Being Awake*, Sri Lanka, Buddhist Publication Society, 1976 (trad. cast.: *Cómo lograr el milagro de vivir despierto*, Madrid, Jaguar, 2012).

Paso 4. Cultivar la compasión hacia uno mismo y sus maravillosos efectos secundarios

1. Aunque en la actualidad no disponemos de investigaciones que apunten a que la compasión hacia uno mismo induce cambios en la actividad cerebral, mi teoría es que ejerce unos efectos neurobiológicos similares a los que ha encontrado la investigación sobre la compasión. O. Kimecki, *et al.*, «Differential Pattern of Functional Brain Plasticity After Compassion and Empathy Training», en *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9, núm. 6, junio de 2014, págs. 873-879.

2. T. Krieger, *et al.*, «Self-Compassion in Depression: Associations with Depressive Symptoms, Rumination, and Avoidance in Depressed Outpatients», en *Behavior Therapy*, 44, núm. 3, septiembre de 2013, págs. 501-513.

3. Rick Hanson lo explora de forma excelente en su libro *Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love, and Wisdom*, Oakland, New Harbinger, 2009 (trad. cast.: *Cerebro de buda: la neurociencia de la felicidad, el amor y la sabiduría*, Barcelona, Milrazones, 2011).

4. T. Ito, *et al.*, «Negative Information Weighs More Heavily on the Brain: The Negativity Bias in Evaluative Categorization», en *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, núm. 4, octubre de 1998, págs. 887-900.

5. B. Fredrickson, *Positivity: Top-Notch Research Reveals the 3-to-1 Ratio That Will Change Your Life*, Nueva York, Three Rivers Press, 2009.

6. J. M. Gottman y R. W. Levenson, «Marital Processes Predictive of Later Dissolution: Behavior, Physiology, and Health», en *Journal of Personality and Social*

Psychology, 63, núm. 2, agosto de 1992, págs. 221-233; J. M. Gottman y R. W. Levenson, «A Two-Factor Model for Predicting When a Couple Will Divorce: Explanatory Analyses Using 14-Year Longitudinal Data», en *Family Process*, 41, núm. 1, primavera de 2002, págs. 83-96.

7. Albert Einstein, extracto de una carta publicada en el *New York Post*, 28 noviembre 1972, pág. 12.

8. K. Nelff, *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*, Nueva York, William Morrow, 2011 (trad. cast.: *Sé amable contigo mismo: el arte de la compasión hacia uno mismo*, Barcelona, Paidós, 2016).

9. Puedes averiguar cuánta compasión te demuestras a ti mismo en la página web (en inglés) de Kristin Neff, <www.self-compassion.org/test-your-self-compassion-level.html>.

10. Ésta es una fuente general para consultar literatura sobre la oxitocina: <www.oxytocin.org/refs/index.html>.

11. Numerosas investigaciones se centran en la asociación entre recibir amabilidad o una caricia y los niveles de oxitocina, como J. Holt-Lunstad, W. A. Birmingham y K. C. Light, «Influence of a Warm-Touch Support Enhancement Intervention Among Married Couples on Ambulatory Blood Pressure, Oxytocin, Alpha Amylase, and Cortisol», en *Psychosomatic Medicine*, 70, núm. 9, noviembre-diciembre de 2008, págs. 976-985. Estoy convencido de que si nos tratamos a nosotros mismos con amabilidad y compasión, desencadenamos una reacción biológica parecida. Esto ya se ha sugerido antes: D. Keltner, *Born to Be Good: The Science of a Meaningful Life*, Nueva York, W. W. Norton, 2009; y L. Graham, *Bouncing Back: Rewiring Your Brain for Maximum Resilience and Well-Being*, Novato (CA), New World Library, 2013. Estos libros también contienen unos ejercicios maravillosos que, según los autores, contribuyen a aumentar el nivel de oxitocina.

12. Se ha descubierto que alentar lo bueno en nuestras vidas puede hacernos emocionalmente más fuertes. B. L. Fredrickson, *et al.*, «What Good are Positive Emotions in Crisis? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the United States on September 11th, 2001», en *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, núm. 2, febrero de 2003, págs. 365-376; B. L. Fredrickson y R. W. Levenson, «Positive Emotions Speed Recovery from the Cardiovascular Sequelae of Negative Emotions», en *Cognition and Emotion*, 12, núm. 2, 1 de marzo de 1998, págs. 191-220. Para saber más sobre cómo «fijarse en lo bueno

de la vida», consults R. Hanson, *Hardwiring Happiness: The New Brain Science of Contentment, Calm, and Confidence*, Nueva York, Harmony Books, 2014.

Atención: en el caso de personas que sufren un trastorno bipolar, es importante ser consciente de ello y monitorear la intensidad y la duración del estado de ánimo positivo, ya que puede llevar a un episodio hipomaniaco. J. Gruber, «Can Feeling Too Good Be Bad? Positive Emotion Persistence (PEP) in Bipolar Disorder», en *Current Directions in Psychological Science*, 20, núm. 4, agosto de 2011, págs. 217-221.

13. S. Tatkin, *Wired for Love: How Understanding Your Partner's Brain and Attachment Style Can Help You Defuse Conflict and Build a Secure Relationship*, Oakland, New Harbinger, 2012 (trad. cast.: *Conectados para el amor: descifra el cerebro de tu pareja para que tengas una relación más sólida*, Barcelona, Grijalbo, 2015).

14. Puedes encontrar las metáforas del palo y la zanahoria, así como el ejemplo de cómo hablar con niños acerca de sus calificaciones en K. Neff, *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*, William Morrow, Nueva York, 2011 (trad. cast.: *Sé amable contigo mismo: el arte de la compasión hacia uno mismo*, Barcelona, Paidós, 2016). Yo las he adaptado y he añadido la metáfora del pastel, para subrayar la diferencia entre la compasión hacia uno mismo (zanahoria) y la autoindulgencia (pastel).

15. P. Gilbert y Choden, *Mindful Compassion: How the Science of Compassion Can Help You Understand Your Emotions, Live in the Present, and Connect Deeply with Others*, Oakland, New Harbinger, 2014; P. Gilbert, «Introducing Compassion-Focused Therapy», en *Advances in Psychiatric Treatment*, 15, núm. 3, mayo de 2009, págs. 199-208.

16. P. Gilbert y S. Procter, «Compassionate Mind Training for People with High Shame and Self-Criticism: A Pilot Study of a Group Therapy Approach», en *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, núm. 6, noviembre-diciembre de 2006, págs. 353-379.

17. E. Diener y M. Y. Chan, «Happy People Live Longer: Subjective Well-Being contributes to Health and Longevity», en *Applied Psychophysiology*, 3, núm. 1, marzo de 2011, págs. 1-43; B. L. Fredrickson, *et al.*, «Open Hearts Build Lives: Positive emotions, Induced Through Meditation, Build Consequential Personal Resources», en *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, núm. 5, noviembre de 2008, págs. 1045-1062; T. A. Powers, R. Koestner y D. C. Zuroff, «Self-Criticism, Goal Motivation, and Goal Progress», en *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, núm. 7, 2007,

págs. 826-840; B. L. Fredrickson, «The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions», en *American Psychologist*, 56, núm. 3, marzo de 2001, págs. 218-226.

18. Para saber más acerca de cómo descubrir tus necesidades, puedes visitar la página web del Centro para la Comunicación No Violenta, <www.cnvc.org/Training/needs-inventory>.

19. S. W. Porges, *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*, Nueva York, W. W. Norton, 2011.

20. D. Keltner, *Born to Be Good: The Science of a Meaningful Life*, Nueva York, W. W. Norton, 2009.

21. C. R. Conway, *et al.*, «Association of Cerebral Metabolic Activity Changes with Vagus Nerve Stimulation Antidepressant Response in Treatment-Resistant Depression», en *Brain Stimulation*, 6, núm. 5, septiembre de 2013, págs. 788-797.

22. D. Keltner, *Born to Be Good: The Science of a Meaningful Life*, Nueva York, W. W. Norton, 2009.

23. En este libro, uso la expresión «pausa para la compasión hacia uno mismo» para referirme a una oportunidad de reconocer un momento difícil y ser amable con uno mismo de varias maneras. «Pausa para la compasión hacia uno mismo» también alude a una meditación concreta de Mindful Self-Compassion, un programa de ocho semanas de duración creado por Kristin Neff y Christopher Germer. En dicho programa, el término alude a una meditación concreta en la que se dice lo siguiente: a) «Éste es un momento de sufrimiento»; b) «El sufrimiento forma parte de la vida»; y c) «Soy amable conmigo mismo». Puedes consultar una descripción muy clara del ejercicio en la página web de Mindful Self-Compassion,

<www.mindfulnesscompassion.org/handouts/SelfCompassionBreak.pdf>.

24. Frases extraídas de una meditación clásica de bondad amorosa que ha demostrado ser capaz de aliviar los síntomas depresivos. B. L. Fredrickson, *et al.*, «Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Meditation, Build Consequential Personal Resources», en *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, núm. 5, noviembre de 2008, págs. 1045-1062.

25. A pesar de que no conozco ningún estudio específico que demuestre que la risa activa el desplazamiento prefrontal hacia la izquierda, la investigación de Richie Davidson permite inferir que esta experiencia positiva podría estar asociada a ese desplazamiento.

En su libro *Destructive Emotions: How Can We Overcome Them? A Scientific Dialogue with the Dalai Lama*, Nueva York, Bantam Books, 2003 (trad. cast.: *Emociones destructivas: cómo entenderlas y superarlas*, Barcelona, Kairós, 2003), Daniel Goleman demuestra cómo el entusiasmo genera un desplazamiento prefrontal hacia la izquierda. Puedes seguir explorando los beneficios del yoga de la risa en la página web de Laughter Yoga International, <www.laughteryoga.org/spanish>.

26. Se ha demostrado que la vinculación social transforma la neurobiología y alivia la depresión, S. W. Porges, *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*, Nueva York, W. W. Norton, 2011.

27. B. L. Fredrickson, «The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions», en *American Psychologist*, 56, núm. 3, marzo de 2001, págs. 218-226.

28. C. R. Snyder, «Hypothesis: There Is Hope», en C. R. Snyder (comp.), *Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications*, San Diego, Academic Press, 2000, págs. 3-21.

29. R. A. Emmons y M. E. McCullough, «Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life», en *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, núm. 2, febrero de 2003, págs. 377-389.

30. J. A. Coan, H. S. Schaefer y R. J. Davidson, «Lending a Hand: Social Regulation of the Neural Response to Threat», en *Psychological Science*, 17, núm. 12, diciembre de 2006, págs. 1032-1039.

Paso 5. Vivir con propósito. Por qué importas y qué puedes hacer al respecto

1. V. Frankl, *Man's Search for Meaning*, Boston, Beacon Press, 2006 (trad. cast.: *El hombre en busca de sentido*, Barcelona, Herder, 2013).

2. US Census Bureau Facts for Features, «Oldest Baby Boomers Turn 60!», nota de prensa núm. CB06-FFSE.01-2, 3 de enero de 2006, <www.census.gov/newsroom/releases/pdf/cb06-ffse01-2.pdf>.

3. Yalal ad-Din Muhammad Rumi, *The Essential Rumi*, ed. rev., Nueva York, Harper One, 2004.

4. T. D. Shanafelt, *et al.*, «Career Fit and Burnout Among Academic Faculty», en

Archives of Internal Medicine, 169, núm. 10, 25 de mayo de 2009, págs. 990-995.

5. B. L. Fredrickson, *et al.*, «A Functional Genomic Perspective on Human Well-Being», en *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 110, núm. 33, 13 de agosto de 2013, págs. 13684-13689.

6. M. M. Tugade y B. L. Fredrickson, «Regulation of Positive Emotions: Emotion Regulation Strategies That Promote Resilience», en *Journal of Happiness Studies*, 8, núm. 3, septiembre de 2007, págs. 311-333.

7. S. W. Cole, *et al.*, «Social Regulation of Gene Expression in Human Leukocytes», en *Genome Biology*, 8, núm. 9, septiembre de 2007: R189; B. L. Fredrickson, *et al.*, «A Functional Genomic Perspective on Human Well-Being», en *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 110, núm. 33, 13 de agosto de 2013, págs. 13684-13689.

8. J. Moll, *et al.*, «Human Fronto-Mesolimbic Networks Guide Decisions About Charitable Donation», en *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 103, núm. 42, 17 de octubre de 2006, págs. 15623-15628.

9. M. J. Poulin, *et al.*, «Giving to Others and the Association Between Stress and Mortality», en *American Journal of Public Health*, 103, núm. 9, septiembre de 2013, págs. 1649-1655.

10. B. L. Fredrickson, *et al.*, «A Functional Genomic Perspective on Human Well-Being», en *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 110, núm. 33, 13 de agosto de 2013, págs. 13684-13689.

11. C. A. Hutcherson, E. M. Seppala y J. J. Gross, «Lovingkindness Meditation Increases Social Connectedness», en *Emotion*, 8, núm. 5, octubre de 2008, págs. 720-724.

12. S. Konrath, *et al.*, «Motives for Volunteering Are Associated with Mortality Risk in Older Adults», en *Health Psychology*, 31, núm. 1, enero de 2012, págs. 87-96; J. Holt-Lunstad, T. B. Smith y J. B. Layton, «Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-Analytic Review», en *PLOS Medicine*, 7, núm. 7, 27 de julio de 2010.

13. El ejercicio de imaginarse a uno mismo en su propia fiesta de jubilación o funeral y de transformar los valores en verbos es una adaptación de una tarea de la terapia de aceptación y compromiso (TAC). La TAC es una orientación psicológica demostrada científicamente que integra estrategias de mindfulness y de la aceptación para trabajar toda una serie de trastornos psicológicos. S. Hayes y S. Smith, *Get out of Your Mind and into Your Life: The New Acceptance and Commitment Therapy*, Oakland, New

Harbinger, 2005 (trad. cast.: *Sal de tu mente y entra en tu vida: la nueva terapia de aceptación y compromiso*, Bilbao, Serendipity, 2013).

14. S. Schnall, *et al.*, «Social Support and the Perception of Geographical Slant», en *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, núm. 5, septiembre de 2008, págs. 1246-1255; M. Bhalla y D. Proffitt, «Visual-Motor Recalibration in Geographical Slant Perception», en *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 25, núm. 4, agosto de 1999, págs. 1076-1096.

15. PBS realizó una fantástica entrevista a Philip, entre otras personas, en el galardonado documental *Depression: Out of the Shadows*, que sin duda vale la pena ver: <www.pbs.org/wgbh/takeonstep/depression>.

16. C. P. Niemiec, R. M. Ryan y E. L. Deci, «The Path Taken: Consequences of Attaining Intrinsic and Extrinsic Aspirations in Post-College Life», en *Journal of Research and Personality*, 73, núm. 3, junio de 2009, págs. 291-306.

17. B. L. Fredrickson, *et al.*, «A Functional Genomic Perspective on Human Well-Being», en *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 110, núm. 33, 13 de agosto de 2013, págs. 13684-13689.

18. E. Goldstein (comp.), *A Mindful Dialogue: A Path Toward Working with Stress, Pain and Difficult Emotions*, Newburyport (MA), Psychcentral, 2011.

19. E. W. Dunn, L. B. Aknin y M. I. Norton, «Spending Money on Others Promotes Happiness», en *Science*, 319, núm. 5870, 21 de marzo de 2008, págs. 1687-1688.

20. B. Rothschild y M. Rand, *Help for the Helper: The Psychophysiology of Compassion Fatigue and Vicarious Trauma*, Nueva York, W. W. Norton, 2006; C. R. Figley (comp.), *Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized*, Nueva York, Routledge, 1995.

21. Ejercicio extraído de la reducción del estrés basada en el mindfulness. La versión corta, que es la que se describe aquí, es una adaptación de la meditación de la montaña de Thich Nhat Hanh. Puedes aprender más acerca de este hombre extraordinario en la página web (en inglés) de Plum Village Mindfulness Practice Centre, <plumvillage.org>.

Paso 6. Ponerse a jugar y descubrir de nuevo la alegría de vivir

1. J. Panksepp y L. Biven, *The Archaeology of Mind: Neuroevolutionary Origins of Human Emotions*, Nueva York, W. W. Norton, 2012; J. Panksepp, «Affective Neuroscience of the Emotional Brain-Mind: Evolutionary Perspectives and Implications for Understanding Depression», en *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 12, núm. 4,

diciembre de 2010, págs. 533-545; S. Brown y C. Vaughan, *Play: How It Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul*, Nueva York, Avery, 2009 (trad. cast.: *¡A jugar! La forma más efectiva de desarrollar el cerebro, enriquecer la imaginación y alegrar el alma*, Barcelona, Urano, 2010).

2. «Discovering the Importance of Play Through Personal Histories and Brain Images: An Interview with Stuart L. Brown», en *American Journal of Play*, 1, núm. 4, primavera de 2009, págs. 399-412.

3. M. Csikszentmihalyi, *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, Nueva York, Harper & Row, 1990 (trad. cast.: *Fluir (Flow): una psicología de la felicidad*, Barcelona, DeBolsillo, 2008).

4. Puedes leer en profundidad sobre este estudio en los capítulos 10 y 11 de M. Csikszentmihalyi, *Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play*, ed. XXV aniversario, San Francisco, Jossey-Bass, 2000.

5. S. Brown, «Discovering the Importance of Play Through Personal Histories and Brain Images: An Interview with Stuart L. Brown», en *American Journal of Play*, 1, núm. 4, primavera de 2009, págs. 399-412.

6. M. C. Diamond, D. Krech y M. R. Rosenzweig, «The Effects of an Enriched Environment on the Histology of the Rat Cerebral Cortex», en *Journal of Comparative Neurology*, 123, núm. 1, agosto de 1964, págs. 111-119.

7. K. M. Tye, *et al.*, «Dopamine Neurons Modulate Neural Encoding and Expression of Depression-Related Behaviour», en *Nature*, 483, núm. 7433, 24 de enero de 2013, págs. 537-541; F. Lavergne y T. M. Jay, «A New Strategy for Antidepressant Prescription», en *Frontiers in Neuroscience*, 4, 19 de noviembre de 2010.

8. L. C. Hoffmann, *et al.*, «Effect of “Enriched Environment” During Development on Adult Rat Behavior and Response to the Dopamine Receptor Agonist Apomorphine», en *Neuroscience*, 158, núm. 4, febrero de 2009, págs. 1589-1598.

9. M. Diamond, *Enriching Heredity: The Impact of the Environment on the Anatomy of the Brain*, Nueva York, Free Press, 1988.

10. Las neuronas, como todos los seres vivos, pueden sobrevivir y morir. Cuando sobreviven en el cerebro, contribuyen a mantener la funcionalidad de la región cerebral en la que se encuentran. En este caso, la mayor supervivencia de las neuronas en el hipocampo significa que el hipocampo funciona mejor. R. B. Speisman, *et al.*, «Environmental Enrichment Restores Neurogenesis and Rapid Acquisition in Aged Rats», en *Neurobiology of Aging*, 34, núm. 1, enero de 2013, págs. 263-274.

11. J. Cameron, *The Artist's Way: A Spiritual Path to Higher Creativity*, ed. X aniversario, Nueva York, Jeremy P. Tarcher/Putnam, 2002 (trad. cast.: *El camino del artista*, Madrid, Aguilar, 2011). Otro excelente libro sobre la creatividad es E. Langer, *On Becoming Yourself Through Mindful Creativity*, Nueva York, Ballantine Books, 2006 (trad. cast.: *La creatividad consciente: de cómo reinventarse mediante la práctica del arte*, Barcelona, Paidós, 2006).

12. e. e. cummings., *Selected Poems*, R. S. Kennedy (comp.), Nueva York, Liveright, 1994.

13. Otros libros maravillosos que hablan del arte de saborear el momento son R. Hanson, *Hardwiring Happiness: The New Brain Science of Contentment, Calm, and Confidence*, Nueva York, Harmony Books, 2014; T. N. Hanh y L. Cheung, *Savor: Mindful Eating, Mindful Life*, Nueva York, HarperOne, 2011 (trad. cast.: *Saborear: mindfulness para comer y vivir bien*, Barcelona, Oniro, 2011).

14. B. Brown, *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*, Nueva York, Gotham Books, 2012 (trad. cast.: *Frágil: el poder de la vulnerabilidad*, Barcelona, Urano, 2013).

Paso 7. Aprende a ser cada vez mejor

1. B. Draganski, *et al.*, «Temporal and Spatial Dynamics of Brain Structure Changes During Extensive Learning», en *Journal of Neuroscience*, 26, núm. 23, 7 de junio de 2006, págs. 6314-6317.

2. C. S. Dweck, *Mindset: The New Psychology of Success*, Nueva York, Ballantine Books, 2006 (trad. cast.: *La actitud del éxito*, Barcelona, Vergara, 2007); y *Self-Theories: Their Role in Motivation, Personality, and Development*, Filadelfia, Psychology Press, 2000.

3. C. S. Dweck, *Self-Theories...*, *op. cit.*

4. Este estudio se explica detalladamente en el capítulo 2 de *La actitud del éxito...*, *op. cit.*, de Dweck, que es de donde se han extraído todas las citas.

5. B. Edwards, *Drawing on the Right Side of the Brain*, 4.^a ed., Tarcher, Nueva York, 2012. Descubre más sobre este curso en <www.drawright.com>.

6. Afirmaciones adaptadas de la evaluación de la disposición mental, C. S. Dweck, *La actitud del éxito...*, *op. cit.*

7. F. Lavergne y T. M. Jay, «A New Strategy for Antidepressant Prescription», en *Frontiers in Neuroscience*, 4, 19 de noviembre de 2010.

8. Múltiples estudios apuntan a la eficacia de ser más estratégico con las actividades a la hora de prevenir las recaídas. Véase A. C. Butler y A. T. Beck, «Cognitive Therapy for Depression», en *Clinical Psychologist*, 48, núm. 3, verano de 1995, págs. 3-5.

9. También encontrarás versiones de la programación de actividades en la terapia cognitiva basada en el mindfulness (MBCT) y en la terapia cognitiva de compasión consciente (MCCT).

10. P. J. Smith, *et al.*, «Effects of Exercise and Weight Loss on Depressive Symptoms Among Men and Women with Hypertension», en *Journal of Psychosomatic Medicine*, 63, núm. 5, noviembre de 2007, págs. 463-469.

11. B. Kilika y C. Jordan, «High-Intensity Circuit Training Using Body Weight: Maximum Results with Minimal Investment», en *ACSM Health & Fitness Journal*, 17, núm. 3, mayo-junio de 2013, págs. 8-13.

12. M. Rondanelli, *et al.*, «Effect of Omega-3 Fatty Acids Supplementation on Depressive Symptoms and on Health-related Quality of Life in the Treatment of Elderly Women with Depression: A Double-Blind, Placebo-Controlled, Randomized Clinical Trial», en *Journal of the American College of Nutrition*, 29, núm. 1, febrero de 2010, págs. 55-64.

13. K. A. Skarupski, *et al.*, «Longitudinal Association of Vitamin B-6, Folate, and Vitamin B-12 with Depressive Symptoms Among Older Adults Over Time», en *American Journal of Clinical Nutrition*, 92, núm. 2, agosto de 2010, págs. 330-335.

14. M. P. Walker y E. Van der Helm, «Overnight Therapy? The Role of Sleep in Emotional Brain Processing», en *Psychological Bulletin*, 135, núm. 5, septiembre de 2009, págs. 731-748.

15. H. Nimitphong y M. F. Holick, «Vitamin D, Neurocognitive Functioning and Immunocompetence», en *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care*, 14, núm. 1, enero de 2011, págs. 7-14.

16. M. C. Keller, *et al.*, «A Warm Heart and a Clear Head: The Contingent Effect of Weather on Mood and Cognition», en *Psychological Science*, 16, núm. 9, septiembre de 2005, págs. 724-731; G. MacKerron y S. Mourato, «Happiness Is Greater in Natural Environments», en *Global Environmental Change*, 23, núm. 5, octubre de 2013, págs. 992-1000.

17. D. Liu, *et al.*, «UVA Irradiation of Human Skin Vasodilates Arterial Vasculature and Lowers Blood Pressure Independently of Nitric Oxide Synthase», en *Journal of Investigative Dermatology*, 134, núm. 7, julio de 2014, págs. 1839-1846.

18. T. Cruwys, *et al.*, «Feeling Connected Again: Interventions That Increase Social Identification Reduce Depression Symptoms in Community and Clinical Settings», en *Journal of Affective Disorders*, 159, 20 de abril de 2014, págs. 139-146.

Tercera parte. Caja de herramientas con los *antidepresivos naturales*

Descubre la felicidad con mindfulness. Diez estrategias para que sea una realidad

1. J. T. Cacioppo, J. H. Fowler y N. A. Christakis, «Alone in the Crowd: The Structure and Spread of Loneliness in a Large Social Network», en *Journal of Personality and Social Psychology*, 97, núm. 6, diciembre de 2009, págs. 977-991.

2. *Sleep Facts and Stats*, Arlington (VA), National Sleep Foundation, 2007.

3. El cuestionario *Sleep in America* de 2011 se llevó a cabo con una muestra de 1.508 adultos de entre trece y sesenta y cuatro años de edad. Se usó la escala Epworth de somnolencia con todos los participantes. National Sleep Foundation, «Annual Sleep in America Poll Exploring Connections with Communications Technology Use and Sleep», nota de prensa, 7 de marzo de 2011, <sleepfoundation.org/media-center/press-release/annual-sleep-america-poll-exploring-connections-communications-technology-use>.

4. Ejercicio adaptado de la técnica del funeral de la terapia de aceptación y compromiso (TAC). S. Hayes y S. Smith, *Get Out of Your Mind and Into Your Life: The New Acceptance and Commitment Therapy*, Oakland, New Harbinger, 2005 (trad. cast.: *Sal de tu mente y entra en tu vida: la nueva terapia de aceptación y compromiso*, Bilbao, Serendipity, 2013).

5. C. R. Snyder, «Hypothesis: There Is Hope», en C. R. Snyder (comp.), *Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications*, San Diego, Academic Press, 2000.

6. La idea que subyace a crear algo de bolsillo para que puedas llevarlo encima como recordatorio surge de mi trabajo en prevención de recaídas basada en el mindfulness (MBRP). Para profundizar en este programa y en la ciencia que lo sustenta, consulta la página web de la MBRP, <www.mindfulrp.com>.

Cinco estrategias para mantener hábitos saludables

1. Una lectura interesante y profunda sobre la motivación es D. Pink, *Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us*, Nueva York, Riverhead Books, 2009 (trad. cast.: *La sorprendente verdad sobre qué nos motiva*, Barcelona, Gestión 2000, 2010).

Tres asanas de yoga para combatir la depresión

1. Amy Weintraub ha llevado a cabo un amplísimo trabajo sobre el yoga contra la depresión. Descubre más acerca de este tema con su libro *Yoga for Depression: A Compassionate Guide to Relieve Suffering Through Yoga*, Nueva York, Broadway Books, 2004. Por su parte, Denise Kaufman ha sido la impulsora de la «revolución de las sentadillas». Descubre más acerca de esta increíble mujer y los beneficios de las sentadillas en <www.denisekaufman.com>.

Reforzar los antidepresivos naturales. Ejercicios largos

1. J. A. Grant, *et al.*, «Cortical Thickness and Pain Sensitivity in Zen Meditators», en *Emotion*, 10, núm. 1, febrero de 2010, págs. 45-53; B. Hölzel, *et al.*, «Investigation of Mindfulness Meditation Practitioners with Voxel-Based Morphometry», en *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 3, núm. 1, marzo de 2008, págs. 55-61.

2. Puedes encontrar otra versión del escáner corporal de compasión en el programa de autocompasión consciente de Kristin Neff y Christopher Germer.

3. Aunque *Descubre la felicidad con mindfulness* es un libro aconfesional, bebe de múltiples tradiciones de todo el mundo. Puedes encontrar referencias a hacer que la mente sea tan vasta como el cielo en la escritura budista *Majjhima Nikaya*, según la cual Buda dijo, al parecer: «Desarrolla una mente vasta como el espacio, donde puedan aparecer y desaparecer las experiencias agradables y desagradables, sin conflicto, lucha o dolor. Reposa en una mente como un cielo vasto».

Acerca del autor

ELISHA GOLDSTEIN. Es cofundador del Center for Mindful Living en Los Ángeles, autor de *The Now Effect* y coautor de *Mindfulness para reducir el estrés. Una guía práctica* (junto a Bob Stahl). Dirige programas de terapia cognitiva de compasión consciente (MCCT) y de terapia cognitiva basada en el mindfulness (MBCT), que se centran en ayudar a las personas a evitar recaer en la depresión. Vive en Santa Mónica (California).

Obra editada en colaboración con Espasa Libros, S.L.U. – España

Título original: *Uncovering Happiness*, de Elisha Goldstein
Publicado originalmente en inglés por Atria Books

Diseño de portada: © by Melissa Four / S & S Art Department, UK
Ilustración de portada: © by Melissa Four
Adaptación del diseño de la cubierta: Departamento de Arte y Diseño, Área
Editorial del Grupo Planeta

© 2015, Elisha Goldstein, PhD
© 2016, Montserrat Asensio Fernández, de la traducción
De todas las ediciones en castellano
© 2016, Espasa Libros, S.L.U. – Barcelona, España
Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S.L.U.

Derechos Reservados

© 2016, Ediciones Culturales Paidós, S.A. de C.V.
Bajo el sello editorial PAIDÓS M.R.
Avenida Presidente Masarik núm. 111, Piso 2
Colonia Polanco V Sección
Deleg. Miguel Hidalgo
C.P. 11560, Ciudad de México
www.planetadelibros.com.mx
www.paidos.com.mx

Primera edición impresa en España: mayo de 2016
ISBN: 978-84-493-3214-2

Primera edición impresa en México: noviembre de 2016
ISBN: 978-607-747-286-5

Primera edición en formato epub: noviembre de 2016
ISBN: 978-607-747-304-6

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Hecho en México
Conversión eBook: TYPE

TE DAMOS LAS GRACIAS POR ADQUIRIR ESTE EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

Regístrate y sé parte de la comunidad de Planetadelibros México, donde podrás:

- ☞ Acceder a contenido exclusivo para usuarios registrados.
- ☞ Enterarte de próximos lanzamientos, eventos, presentaciones y encuentros frente a frente con autores.
- ☞ Concursos y promociones exclusivas de Planetadelibros México.
- ☞ Votar, calificar y comentar todos los libros.
- ☞ Compartir los libros que te gustan en tus redes sociales con un sólo click

Planetadelibros.com



EXPLORA

DESCUBRE

COMPARTE

Índice

Portadilla	2
Índice	4
Agradecimientos	8
Introducción	11
Primera parte: UN CEREBRO NATURALMENTE ANTIDEPRESIVO	23
Paso 1. Entender el bucle de la depresión	24
Paso 2. Despidete de los malos hábitos	48
Segunda parte: LOS CINCO ANTIDEPRESIVOS NATURALES	73
Paso 3. Transformar el cerebro gracias al mindfulness	74
Paso 4. Cultivar la compasión hacia uno mismo y sus maravillosos efectos secundarios	92
Paso 5. Vivir con propósito. Por qué importas y qué puedes hacer al respecto	121
Paso 6. Ponerse a jugar y descubrir de nuevo la alegría de vivir	140
Paso 7. Aprende a ser cada vez mejor	159
Tercera parte: CAJA DE HERRAMIENTAS CON LOS ANTIDEPRESIVOS NATURALES	184
Descubre la felicidad con mindfulness. Diez estrategias para que sea una realidad	187
Cinco estrategias para mantener hábitos saludables	199
Tres asanas de yoga para combatir la depresión	201
Cinco pasos para una disposición mental de crecimiento	206
Veintiún días con propósito	208
Reforzar los antidepresivos naturales. Ejercicios largos	211
Descubre la felicidad con mindfulness: recapitulación	223
Descubre la felicidad con mindfulness: guía de debate	229
Saber más	233

Notas	234
Acerca del autor	257
Créditos	258
Planeta de libros	259