

Dra. SAM AKBAR

Estresiliente

CÓMO COMBATIR EL ESTRÉS
CON RESILIENCIA EMOCIONAL

zenith

Dra. SAM AKBAR

ESTRESILIENTE

Cómo combatir el estrés con resiliencia emocional

zenith

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 del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Stressilient*

Primera edición: noviembre de 2022

© Sam Akbar, 2022

© de la traducción, Ester María Cruz Santaella, 2022

© de la cita de la p. 133, 1993 Peanuts Worldwide LLC. Dist. De Andrews Mcmeel Syndication.

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Diseño de la cubierta: adaptación de Planeta Arte & Diseño de un diseño original de Harper Collins Publishers Ltd 2022.

ISBN: 978-84-08-26378-4

Depósito legal: B. 18.886-2022

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

INTRODUCCIÓN.....	11
Cómo usar este libro	17
1. Cómo gestionar tu mente: cerebro 101	19
2. Cómo pensar mejor	27
3. Cómo sentir mejor	47
4. Cómo tomar perspectiva.....	65
5. Cómo estar aquí y ahora.....	77
6. Cómo vivir mejor	91
7. Cómo pasar a la acción.....	115
8. Cómo tener autocompasión	133
9. Cómo encontrarte sentido	159
10. Cómo unir todas las piezas	169
AGRADECIMIENTOS.....	173
ACERCA DE LA AUTORA	177
NOTAS.....	179

CÓMO GESTIONAR TU MENTE: CEREBRO 101

Antes pensaba que el cerebro era el órgano más importante del cuerpo, hasta que me di cuenta de quién me estaba diciendo eso.

EMO PHILIPS, CÓMICO¹

Una de las cosas más eficaces que hago en mis terapias es explicar cómo funciona el cerebro. Si pretendes sacarle el máximo partido, necesitas saber un poco más sobre eso que tienes entre las orejas. Es la máquina más poderosa del mundo, aunque en realidad no sabemos cómo manejarla. Necesitaríamos que nos repartiesen manuales de instrucciones al nacer. Para saberlo todo sobre el cerebro, tendrás que seguir leyendo.

EL INICIO

Lleva tu mente al pasado. Imagina que eres un hombre o una mujer de las cavernas que se ha sentado a la puerta de su cueva para disfrutar de una hermosa puesta de sol con una amable sonrisa en la cara.

Ahora, imagina que te despedaza el oso que estaba escondido entre los árboles al lado de la cueva. Eso era justo lo que les pasaba a quienes se sentaban tranquilamente: los osos los ha-

cían pedazos. O los leones. O lo que fuera que anduviese rondando en busca de un tentempié humano.

Nuestros ancestros sobrevivieron, y transmitieron sus genes, a base de ser superultravigilantes y de andar constantemente pendientes de los peligros. Eran una gente bastante nerviosilla, aunque tiene sentido si pensamos en lo reales que eran entonces las amenazas para la supervivencia física. Como dicen, más vale prevenir que curar.

Daba igual que la mayoría de las veces no vieran en realidad una serpiente en el rincón de la caverna, sino el asa de una bolsa (tenían bolsas, ¿no?); valía la pena ser muy muy prudentes. Por tanto, nuestro cerebro evolucionó hasta convertirse en una máquina de alerta extrema, siempre en modo «que no te maten». Es su trabajo, y por eso nuestros ancestros sobrevivieron, y por eso estamos aquí ahora. Así que gracias, ancestros.

A partir de ahí la cosa se complica. Cuando los seres humanos empezaron a vivir en grupos para sobrevivir, todo mejoró. Pasaron a sentirse más seguros y a tener más probabilidades de salir adelante y de transmitir sus genes.

Ahora bien, la gran preocupación que acabaron teniendo entonces nuestros tataratataratarabuelos y abuelas fue la de que el grupo no los rechazasen. Sencillamente, en esas condiciones, nadie habría sobrevivido en soledad. ¿Quién habría salido a matar por nosotros para que pudiéramos comer algo si hubiésemos estado solos y enfermos? Es un poco como tener a alguien que vaya al súper por ti cuando estás en aislamiento. O con resaca.

EQUIPADO PARA EL MIEDO

Tenemos el cerebro equipado para el miedo, y el núcleo amigdalino es el mayor responsable de ello. El núcleo amigdalino, una discreta cosita del tamaño de una almendra, nos hace pasar a la acción si cree que existe una amenaza clara y presente. Le grita muy fuerte a nuestro cerebro: «¡No es un simulacro!». Es uno de los segmentos del cerebro que evolucionó antes y su principal interés es la supervivencia, porque eso era lo único que importaba entonces. El núcleo amigdalino nos pone el cerebro y el cuerpo en alerta, y desencadena la respuesta de lucha o huida. Es importante y ha ayudado a los seres humanos a sobrevivir y a evolucionar, pero no es el protagonista más sofisticado del cerebro. Él primero dispara, y luego en realidad no hace ni preguntas.

La respuesta de lucha o huida es una forma evolutiva de mantenernos con vida. Cuando percibimos un peligro, tenemos que salir por patas o plantar batalla, y todas nuestras respuestas fisiológicas están equipadas para eso. Los músculos se tensan, el corazón late más rápido, la respiración se vuelve superficial, los pensamientos se aceleran... Un momento... ¿Eso no es ansiedad? Sí. Los síntomas de la ansiedad son los mismos porque, bueno, son más o menos la misma cosa: el cerebro responderá a las amenazas o al estrés de los tiempos modernos (los miedos por el coronavirus, el trabajo, la familia, el estatus, el dinero, la salud, el rechazo... lo que sea) de manera similar a como respondería al ataque de un oso. De ahí que preocuparte mucho por tener que hablar en público delante de tu jefa o pensar demasiado en una crisis de pareja pueda desencadenar una respuesta de lucha o huida.

LA PERSONA SABIA QUE VIVE EN TU CEREBRO

Ojalá tuviéramos a alguien en el cerebro que nos ayudase a calmar nuestro núcleo amigdalino y a gestionar el estrés... ¡Pues lo tenemos! La corteza prefrontal sería como una persona sabia que vive en tu cerebro. Me gusta imaginar a la mía con el aspecto de Michelle Obama, pero puedes elegir también, no sé, a la jueza Ruth Bader Ginsberg o a la escritora Maya Angelou. Está situada justo detrás de la frente. Si quieres, puedes acariciarla un poquito, para demostrarle tu aprecio.

La corteza prefrontal es lo que nos caracteriza como seres humanos. Es la parte «nueva» del cerebro, la que ha evolucionado de manera más reciente, cuando hemos empezado a vivir en grupos más complejos. Al contrario que el núcleo amigdalino, se trata de la parte sofisticada del cerebro. Esta sección más nueva puede solucionar problemas, planificar con antelación e inhibir impulsos. Es la parte del cerebro que ha ayudado a la comunidad científica a encontrar una vacuna para la COVID-19.

Nuestra corteza prefrontal puede acceder a información sobre nuestro estado actual y sobre nuestro pasado, así que nos puede ayudar a tomar decisiones buenas y eficaces ante el estrés. El problema es que responde a las amenazas con mayor lentitud que el núcleo amigdalino, que activa nuestro sistema de lucha o huida antes de que tengamos tiempo de decir «corteza prefrontal». Pero no entremos en pánico: voy a enseñarte a mantener a raya el núcleo amigdalino y así poder utilizar a tu colega, la corteza prefrontal, con mejores resultados.

Resumiendo, nuestra corteza prefrontal es genial, sí, pero (por supuesto, hay un pero) su capacidad para pensar en lo que ocurrirá en el futuro (es decir, resolver problemas) y para acce-

der a experiencias pasadas significa que también es la parte de nuestro ser capaz de atormentarse con ese pasado, de ponerse catastrofista ante el futuro y de compararnos, nada favorablemente, con otras personas.

LA VIDA MODERNA

Pues sí, tenemos un problema: nuestra parte antigua del cerebro sigue equipada para el miedo y, además, tenemos un cerebro nuevo capaz de preocuparse por el futuro y de angustiarse con el pasado. Sin embargo, ya no hay tigres dientes de sable ni leones ni serpientes. Ahora hay algo peor: el mundo moderno.

Para nuestra mente, el mundo moderno tiene tantas amenazas como el antiguo, y respondemos de maneras similares que no siempre son de mucha ayuda. Un hombre o una mujer de las cavernas estaba pendiente todo el rato de los peligros que amenazaban su vida, y nuestra mente moderna hace eso mismo cuando se pregunta: «¿Y si fracaso? ¿Merece la pena asumir el riesgo?». Un cavernícola no gastaba energías salvo que fuese crucial. Nuestra mente moderna nos dice que no nos arriesguemos si no tenemos el resultado asegurado.

El cavernícola pensaba: «Paso de ir allí a buscar comida, colega. La última vez salió fatal». Nuestra mente moderna dice: «¿Quién te crees que eres? Cuando fracasas una vez, fracasas siempre». Basta añadir una pizca de comparación con otras personas por redes sociales (porque somos seres hechos para temer el rechazo del grupo) y nuestra mente entrará en la vorágine de la amenaza.

En consecuencia, no es que nuestra mente esté intentando fastidiarnos ni a nosotros ni a nuestros planes de vida, sino que procura ahorrarnos dolor, porque ha evolucionado para eso,

aunque se hace un poco de lío. Sabiendo que nuestra mente tiene buenas intenciones, pero se opone a cualquier tipo de riesgo, podemos manejar con mayor eficacia algunas de las cosas que se le ocurren para que no nos frenen. Sin duda, puedes aprender a gestionar perfectamente tu núcleo amigdalino y sacar el máximo provecho de tu corteza prefrontal para responder de manera eficaz al estrés.

En los próximos capítulos pretendo enseñarte cuáles son las habilidades fundamentales para ser estresiliente en el mundo moderno: cómo gestionar tus pensamientos y sentimientos para que no te coarten, y cómo llevar una vida mejor y más gratificante frente al estrés.

RECAPITULACIÓN

Los cerebros han evolucionado para detectar el peligro y protegernos del daño. Eso es fantástico cuando nos persigue un tigre, un león o un oso, pero no tanto cuando necesitamos afrontar las amenazas de los tiempos modernos.

Cerebro viejo (que no te maten/rechacen) + cerebro nuevo (y si me rechazan como la última vez/y si me matan...)
+ vida moderna (voy a fracasar, no sirvo para nada, no puedo hacerlo) = mente que juega malas pasadas y que hay que saber manejar con enfoques basados en la ciencia. Molaría hacerse pegatinas para el coche con esto.