

DE LA AUTORA DE
EL LIBRO QUE OJALÁ TUS PADRES HUBIERAN LEÍDO

Philippa Perry

El libro
que
necesitas
leer para
no perder
la cabeza

zenith

PHILIPPA PERRY

EL LIBRO QUE
NECESITAS
LEER PARA
NO PERDER
LA CABEZA

zenith

Para Mark Fairclough (Papi)

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).

Dirijase 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: *How to Stay Sane*, de Phillipa Perry e ilustraciones del interior de Marcia Mihotich

Primera edición: noviembre de 2022

© Publicado por primera vez en inglés por Macmillan, un sello de Pan Macmillan, una división de Macmillan Publishers International Limited.

Edición en español publicada por acuerdo con Casanovas & Lynch.

© de la traducción, Jordi Vidal Tubau, 2022

© 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

ISBN: 978-84-08-26384-5

Depósito legal: B. 18.891-2022

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

INTRODUCCIÓN	11
1. Introspección	19
2. Relación con los demás.....	33
3. Estrés	57
4. ¿Qué es lo que pasa?	71
CONCLUSIÓN	93
EJERCICIOS	97
NOTAS FINALES.....	121
DEBERES	125
AGRADECIMIENTOS.....	127

1

INTROSPECCIÓN

Cuando defiende la introspección, a veces la gente supone que no es más que otra forma de autocontemplación ensimismada. Sin embargo, introspección no equivale a «autoobsesión». Al contrario, es una herramienta que nos permite estar menos ensimismados, porque nos enseña a no dejarnos dominar por pensamientos y sentimientos obsesivos. Con la introspección desarrollamos mayor claridad interior y podemos abrirnos más a la vida emocional de los que nos rodean. Esta nueva receptividad y comprensión mejorará en gran medida nuestra vida y nuestras relaciones.

La introspección es una práctica antigua que ha recibido muchos nombres distintos. Fue aconsejada por Buda, Sócrates, Georges Gurdjieff y Sigmund Freud, entre otros. Cuando llegamos a dominar la introspección hay menos probabilidades de que nos equivoquemos actuando en función de nuestros sentimientos ocultos y de que repitamos pautas contraproducentes, al tiempo que nos resulta más fácil sentir compasión por nosotros mismos y en consecuencia por los demás.

La capacidad de observar y escuchar sentimientos y sensaciones corporales es fundamental para conservar la estabilidad mental. Debemos ser capaces de emplear nuestros sentimientos sin que estos nos utilicen a nosotros. Si nos identificamos con nuestras emociones, en lugar de mantenernos como observadores de las mismas, derivaremos hacia un estado de caos. Si, por el contrario, reprimimos los sentimientos por completo, podemos desviarnos en la dirección opuesta, hacia la rigidez. Existe una diferencia entre decir «Estoy indignado» y «Me siento indignado». La primera declaración es una descripción que parece cerrada. La segunda es la admisión de un sentimiento, y no

define todo el yo. Así como resulta útil ser capaces de distanciarnos de nuestros sentimientos, también es necesario poder observar nuestros pensamientos. Ello nos permitirá fijarnos en los distintos tipos de pensamientos y examinarlos, en lugar de *ser* ellos. Así identificaremos qué pensamientos nos dan mejor resultado y si una parte de nuestro diálogo mental es contraproducente.

Para ayudar a explicar esta teoría, consideremos el siguiente ejemplo: cómo observa una madre a su bebé para entenderlo y cómo repite al pequeño sus expresiones, sus estados internos, a fin de aprender a comprender sus necesidades en cada momento. Ser observados, comprendidos y correspondidos de esta manera es fundamental para la formación de la personalidad y, en última instancia, para la supervivencia. La práctica de la introspección refleja la forma en que una madre observa y sintoniza con su bebé. La introspección es un método de reparentalización de nosotros mismos. Cuando la ponemos en práctica, nos ayuda a formarnos y reformarnos.

Puede resultar útil entender nuestro papel de introspección como un componente distinto de nosotros mismos. Es autoaceptante y objetiva. Identifica aquello que es, no lo que debería ser, y no asigna valores como «correcto» o «incorrecto». Repara en emociones y sentimientos, pero nos deja espacio para decidir cómo actuar a partir de ellos. Es la parte de nuestro ser que atiende tanto a las emociones como a la lógica, al tiempo que toma conciencia de la información sensorial.

Para empezar la introspección, conviene hacerse estas preguntas:

¿Qué siento ahora?

¿Qué pienso ahora?

¿Qué estoy haciendo en este momento?

¿Cómo respiro?

Estas preguntas sencillas son importantes porque, cuando las hayamos contestado, estaremos en mejor situación para pasar a la siguiente:

¿Qué quiero para mí en este momento nuevo?¹

Es posible que el mero hecho de leer estas preguntas suscite cambios inmediatos. Por ejemplo, cuando prestamos atención a nuestra respiración, nos damos cuenta de cómo la inhibimos, y mientras tomamos conciencia de ello tendemos a respirar más despacio. El cambio tiene lugar, si es necesario, cuando tomamos conciencia de lo que somos, no cuando tratamos de convertirnos en lo que no somos.

Yo lo llamo «ejercicio de conocimientos básicos». Si nos acostumbremos a formular estas preguntas, u otras similares, en los ratos muertos durante el día, podremos crear un espacio de introspección que nos proporcionará herramientas para encauzar el rumbo cuando nos desviemos de él.

Cuando ayer practiqué el ejercicio de conocimientos básicos reparé en que, cuando me hacía las preguntas, me sentía insatisfecha. Descubrí que de pronto deseaba sustituir todos los muebles de mi casa. ¿Qué estaba haciendo? Estaba leyendo una revista de interiorismo y respiraba superficialmente. Después de contestar las cuatro primeras preguntas me encontraba en mejor situación para responder a la última. ¿Qué quería para mí misma? Lo que quería para mí, en ese momento, era exhalar, dejar la revista y desviar mi atención hacia algo distinto; así pues, me fui a nadar para cambiar de objetivo.

Realizar el ejercicio de conocimientos básicos nos ayuda a situarnos en nuestra experiencia interna. En términos generales las personas pueden clasificarse en dos grupos: las que se rigen *externamente* y las que lo hacen *internamente*. Las personas que se rigen externamente están más preocupadas por la impresión que causan en los demás: «¿Qué aspecto tengo?» «¿Qué parece esto?» Las personas que se rigen internamente están más preocupadas por la sensación que tienen de algo: «¿Me sienta mejor esto o aquello?» La gente que se rige externamente quiere hacer las cosas bien para los demás (para ser aceptados, suscitar envidias o causar buena impresión), mientras que la gente que se rige internamente quiere hacer las cosas bien para sí misma (para sentirse a gusto consigo misma).

No estoy diciendo que una forma de regirse sea siempre mejor que la otra, pero quiero subrayar la conveniencia de aumentar nuestra conciencia de cómo nos regimos para que podamos entender

cómo nos situamos en la escala interna-externa. Si nos alineamos demasiado en el bando de la referencia externa perdemos el sentido de nosotros mismos y nos desequilibramos. Si, en cambio, nos inclinamos demasiado hacia el otro extremo, hacia la referencia interna, quizá tengamos necesidad de adaptarnos un poco más a la sociedad para formar parte de ella. Podemos plantearnos si el modo de manejar nuestras emociones es inducido por lo que imaginamos que los demás piensan de nosotros o por lo que sabemos que nos hará sentir a gusto.

Veamos un ejemplo: dos personas navegan en embarcaciones idénticas. Una de ellas fantasea: «Aquí estoy, en mi fabuloso yate; seguro que todo el mundo me admira y me envidia.» La otra, en cambio, se limita a disfrutar de la navegación, de la sensación de la brisa en el rostro y de las emociones que le produce el mar abierto. Dos personas que hacen lo mismo pero se deleitan de formas muy distintas. Muchos de nosotros somos una mezcla de esos dos tipos; pero si a menudo nos sentimos insatisfechos con la vida, podría resultar útil entender cómo nos regimos. Esto, a su vez, nos permitirá experimentar con el cambio.

La referencia interna o externa es una de las cosas que hay que tener en cuenta cuando se hace el ejercicio de conocimientos básicos. Este ejercicio permite averiguar cómo funcionamos en un momento dado y se puede adaptar a nuestras necesidades personales. Por ejemplo, cuando realizo este ejercicio, me fijo en la tensión que acumulo en los hombros, lo cual me permite relajarme si es necesario.

Cuando practico la introspección, también me tomo algún tiempo para reparar en lo que yo llamo posracionalización, que podría denominarse asimismo autojustificación. Este proceso describe el modo en que «ordenamos» mentalmente lo que ocurre dentro y fuera de nosotros para encontrar explicaciones oportunistas, que en realidad pueden ser tonterías, para justificar nuestra conducta.

Los experimentos llevados a cabo por el neuropsicólogo Roger Sperry han puesto en duda el concepto de que somos seres racionales regidos por la razón y el intelecto. En la década de 1960, Sperry y sus colegas realizaron experimentos con personas a las que se les había

seccionado el tejido conjuntivo (llamado «cuerpo calloso»), entre los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro, para tratar una epilepsia grave. Eso implicaba que los dos lados de su cerebro ya no podían comunicarse ni interactuar.

Cuando los investigadores mostraron la orden CAMINE en el campo visual del cerebro derecho de los sujetos (evitando por completo el izquierdo), estos se levantaron y caminaron como se les había pedido. Cuando se les preguntó por qué habían andado, una pregunta a la que respondía el cerebro izquierdo (responsable del lenguaje, los motivos, las etiquetas y las justificaciones), en ningún momento contestaron «Porque su señal me ha dicho que lo hiciera» o «No lo sé, he sentido un impulso inexplicable de hacerlo», que habría sido la verdad (ya que la acción fue propiciada por su cerebro derecho emocional), en su lugar, adujeron invariablemente algo así como «Quería ir a beber agua» o «Me apetecía estirar las piernas». Dicho de otro modo, su cerebro izquierdo racional interpretó la acción de una forma que no tenía nada que ver con el verdadero motivo.

Teniendo en cuenta esto a lo largo de los sucesivos experimentos que se han efectuado con escisiones entre cerebro izquierdo y derecho,² no hay ninguna razón para creer que el hemisferio izquierdo del paciente se comporta de un modo distinto al nuestro, cuando interpretamos las inclinaciones que provienen de nuestro cerebro derecho. Dicho de otro modo, nuestros «motivos» para hacer algo podrían ser una posracionalización, aunque no nos hayan cortado el cuerpo calloso.

Incluso después de que nuestro cerebro izquierdo se haya desarrollado hasta dotarnos de la capacidad del lenguaje y de la lógica, del razonamiento y de las matemáticas, seguimos estando regidos por el cerebro derecho mamífero. Resulta que somos incapaces de tomar decisión alguna sin nuestras emociones. El neurólogo Antonio Damasio tuvo un paciente llamado Elliot que, después de una operación para extirparle un tumor cerebral, era incapaz de sentir. Su CI seguía siendo excelente, pero no tenía sentimientos ni siquiera cuando se le mostraban imágenes terribles de sufrimiento humano. Se podría pensar que, con su razonamiento intacto, Elliot aún era capaz de decidir adónde ir a comer o en qué invertir su dinero, sin embargo

se mostraba incapaz de tomar tales decisiones. Podía imaginar las consecuencias probables de sus elecciones, podía sopesar con calma las ventajas y los inconvenientes, pero no lograba llegar a una decisión. Damasio describió sus descubrimientos sobre Elliot y otros pacientes como él en su libro *El error de Descartes: la emoción, la razón y el cerebro humano*. Este texto concluía que, contrariamente a nuestras expectativas, la falta de emoción no lleva a elecciones lógicas y razonadas, sino al caos. Esto se debe a que dependemos de los sentimientos para seguir nuestro rumbo en la vida, y ello se aplica tanto si somos conscientes de nuestras emociones como si no.

Con el fin de entender mejor nuestra motivación, puede resultar útil dedicar más tiempo a nuestros sentimientos, y es ahí donde entra la introspección. No podremos descifrar todos nuestros sentimientos, ni tampoco deberíamos aferrarnos a los motivos que descubramos en primera instancia: es posible que algunos de ellos solo sean un mecanismo para tranquilizarnos o justificar aquello que el cerebro derecho ya ha decidido. En cambio, podemos aumentar nuestra tolerancia a la incertidumbre, saciar la curiosidad y seguir aprendiendo. Existe un peligro cuando llegamos precipitadamente a una opinión sobre algo de lo que dejamos de aprender más. No defiendo el hecho de dudar al tomar decisiones cotidianas (como qué comer a la hora del almuerzo), pero la revisión de nuestras creencias y opiniones a largo plazo es beneficiosa. Como sugirió el psicoanalista Peter Lomas: «No te tomes tus creencias muy en serio.» La certidumbre no es necesariamente amiga de la salud mental, aunque a menudo se confunde con esta.

Vivimos en lo que se conoce como una «era de la razón», y sin embargo, según demuestran estudios como los de Sperry y Damasio, muchas de nuestras ideas, sentimientos y acciones provienen del cerebro derecho, mientras que el izquierdo inventa motivos para esas ideas, sentimientos y acciones retrospectivamente. Todas las guerras podrían ser tan solo la representación de un viejo conflicto que ocurrió en el parvulario, para el que el líder afectado aún trata de encontrar una resolución.³ El asesinato en serie perpetrado por una persona con un fusil es más consecuencia de una falta de empatía por los demás que de su ideología personal.⁴ «Ideología» es tan solo el moti-

vo que atribuye a sus sentimientos, de amargura u odio, pongamos por caso. Cuando esgrimimos razones vehementes en contra de algo, no lo hacemos por los motivos que generamos, sino por los sentimientos en que se sustentan esos motivos. Puede que las razones que esgrimimos sean «erróneas», pero los sentimientos nunca son «erróneos»; simplemente son. Un sentimiento no puede ser «correcto» o «incorrecto», sino el modo moral o inmoral en que lo expresamos. Un sentimiento por sí mismo no es más acertado ni equivocado que la aguja de un indicador que señala cuánto combustible queda en el depósito. Podríamos sentir deseos de matar a alguien, pero es solo la actuación en función de este sentimiento lo que indica una moralidad dudosa.

En cierta ocasión un psicoterapeuta me dijo que, antes de estudiar, estaba convencido de que todos sus sentimientos de ira estaban causados por la persona que tenía enfrente, pero a medida que iba aprendiendo sobre la psique en general —y la suya en particular—, dejó de señalar con el dedo diciendo: «Tú, tú, tú» y pasó a señalarse a sí mismo y a decir en voz mucho más baja: «Yo, yo, yo.» Corto he manifestado, la introspección es lo contrario de la autoindulgencia. Hace posible la responsabilidad sobre uno mismo.

Nuestra capacidad de posracionalización —o lo que yo llamo «cerebro izquierdo»— implica que podemos encontrar infinidad de motivos para no autoexaminarnos. Así pues, si alguien decidiera saltarse los ejercicios de introspección de este libro, haría bien en interesarse más por los sentimientos que lo llevaron a esa conducta que por los motivos que aplica a esos sentimientos. Está siendo «regido» por estos y, por lo tanto, en lugar de eliminarlos con su cerebro izquierdo, convendría que dedicara algún tiempo a examinarlos.

Un psicoterapeuta es un experto en buscar y encontrar los sentimientos que se esconden tras las justificaciones y pautas fijas de conducta y en ayudar a sus clientes a verlos. Para aquellos que lo deseen y dispongan de medios, recomiendo la psicoterapia o el psicoanálisis como una forma de descubrir más sobre el subconsciente y cómo lo integramos en nuestro lado lógico. No obstante, puede llevar cierto tiempo dar con el profesional adecuado, y la terapia tiende a resultar cara. Existen otros medios y ejercicios que pueden ayudarnos a desa-

rrollar el arte de la introspección. No hay un modo correcto de practicar la introspección, porque una talla no se adapta a todo el mundo. Soy partidaria de utilizar aquello que funciona. Pero, sea cual sea el camino para llegar hasta nuestro objetivo, considero que ser capaz de observarse a sí mismo es un elemento fundamental para conservar la salud mental. Además de emplear una técnica de concentración como el ejercicio de conocimientos básicos, llevar habitualmente un diario puede ser una herramienta útil que facilitará la introspección.

Un estudio en el que la mitad de los participantes llevaba un diario y la otra mitad no, demostró los efectos positivos de escribir algo sobre uno mismo todos los días. Los que llevaban un diario presentaron mejores estados de ánimo y menos momentos de angustia que quienes no lo hacían. En el mismo estudio, aquellos que escribieron sobre sí mismos después de un trauma o una pérdida evidenciaron también menos escenas retrospectivas, pesadillas y recuerdos difíciles inesperados. En ocasiones escribir es por sí mismo un acto de procesamiento emocional, de modo que puede ayudar en muchas situaciones de peligro, necesidad y pérdida de control. Las personas que llevan un diario ingresan en el hospital con menor frecuencia y pasan menos días allí que las que no lo hacen. La investigación demuestra que la función del hígado y la tensión arterial mejoran en los que anotan sus vivencias cotidianamente. Se ha comprobado que todos los tipos de personalidad salen beneficiados de llevar un diario. Me fascina especialmente la demostración de cómo el hecho de llevar un diario afecta positivamente varios aspectos del sistema inmunitario, entre ellos el crecimiento de los linfocitos T⁵ y determinadas reacciones de los anticuerpos. Los estudios han constatado también que las personas que llevan habitualmente diarios «de agradecimiento», en los que enumeran las cosas por las que están agradecidas, manifiestan una mayor satisfacción con su vida y sus relaciones.⁶ Sin embargo, todas estas ventajas no son las principales razones por las que recomiendo llevar un diario, sino porque el hecho de escribirlo constituye una herramienta útil para desarrollar la introspección.

Unos consejos para empezar un diario: es preciso ser sincero y hacerlo sencillo; es solo para quien lo escribe. No es recomendable comenzar con un gesto triunfal para abandonarlo a los pocos días: ¡se

words for now & a
layer I can feel, they talk
ack other and to me, I can be thin
if having a bath and then I'm
remembering primary school. And yet
also keeping a bit in my head of the
day and sort of sticking to it. Well
to wake up this morning I was
dreaming after I woke up and
me a few seconds to re-
as dream and what.



requiere perseverancia! Hay que escribir lo que a uno le apetezca. Yo soy aficionada a los recuerdos al azar, así como a lo que uno piensa y siente en el momento de escribir. También me gustan los sueños, que en general fascinan a los terapeutas porque dramatizan experiencias y partes de nuestra psique que posiblemente no hemos procesado en lenguaje. Recomiendo que quien lo desee consigne sus sueños y sus reacciones a ellos en su diario.

Si las ideas se muestran esquivas, conviene seguir escribiendo para ver qué sale. De hecho, se ha comprobado que escribir siguiendo los impulsos del sueño nada más despertar por la mañana es efectivo para aumentar el conocimiento de uno mismo. Lo mejor es escribir a mano y registrar todo aquello que le pase a uno por la cabeza en un par de hojas.⁷

Al leer su diario para sí, el sujeto puede identificar algunos de sus hábitos conductuales y emocionales. Por ejemplo, le resulta más fácil ver cuántas justificaciones o razonamientos utiliza, o cuánto se complace de sí mismo, o cuánto de lo que escribe es fantasía.

Sea cual sea el método que más le convenga a cada uno, llevar un diario es un modo de procesar los sentimientos y de llegar a conocerse mejor.

Aprender a practicar la atención concentrada es una herramienta clave en la introspección. La atención concentrada aumenta nuestra capacidad de observar y experimentar el cuerpo y la mente en el presente y sin espíritu crítico. Esta práctica recibe muchas denominaciones: oración, meditación, práctica contemplativa y neuroplasticidad autodirigida. Aprender a concentrar nuestra atención es también una parte fundamental de la práctica del *mindfulness*, o plenitud de la mente. Esta concentración de la atención del individuo es característica de numerosas culturas y religiones. Ritos aparentemente tan distintos como la plegaria cristiana y el giro de los derviches sufíes son formas de atención concentrada, pero podemos practicarla tanto si somos creyentes como si no lo somos. Esta práctica aumenta nuestra capacidad de concentración, ayuda en casos de estrés, ansiedad, depresión y conductas adictivas, y puede tener incluso un efecto positivo en problemas físicos como la hipertensión, las enfermedades cardíacas y el dolor crónico.⁸