

HENRIK FEXEUS
CATHARINA ENBLAD

ESTE

LIBRO

TE CARGARÁ

LAS PILAS

APRENDE EL ARTE
DE LA RECUPERACIÓN INTELIGENTE

DIANA

**HENRIK FEXEUS
CATHARINA ENBLAD**

**ESTE LIBRO
TE CARGARÁ
LAS PILAS**

Aprende el arte
de la recuperación inteligente

Traducido por Montserrat Asensio

Habilidades personales

DIANA

Nota: Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, los autores y la editora te recomiendan que consultes a un profesional.

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: *Reload. Så blir du återhämtningsmart*

Primera edición: abril de 2020

© Henrik Fexeus y Catharina Enblad, 2019

Publicado por acuerdo con Grand Agency

© de la traducción del inglés, Montserrat Asensio, 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2020

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

ISBN 978-84-18118-04-3

Depósito legal: B. 5.516-2020

Fotocomposición: Toni Clapés

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

SUMARIO

PARTE I. RECÁRGATE: QUÉ SIGNIFICA Y POR QUÉ ES IMPORTANTE	9
Capítulo 1: Introducción	11
Capítulo 2: Bienvenido a la recarga. <i>El arte de vivir a toda velocidad</i>	15
PARTE II. RECÁRGATE: CUESTIONES PRÁCTICAS	39
Capítulo 3: Esto es lo que sucede cuando no te recargas. <i>Sabes que no es bueno. Pero ¿sabes cuán malo es?</i>	41
Capítulo 4: ¿Cuánta recarga recibes en la actualidad? <i>Haz el test: ¿estás recibiendo la recarga que necesitas?</i>	71
Capítulo 5: Recarga práctica para todos. <i>Técnicas prácticas para cargar las pilas</i>	93
PARTE III. RECÁRGATE: ADAPTA LA RECARGA A TUS NECESIDADES	147
Capítulo 6: ¿Cómo gestionas las obligaciones a que te ves sometido? <i>Tres maneras de gestionar la vida cotidiana</i>	149
Capítulo 7: Mini, midi y maxi (otra vez). <i>Recargas específicas para cada tipo</i>	165

Capítulo 8: Tu plan personalizado de tres semanas.	
<i>Siéntete tan bien como sea posible</i>	185
Capítulo 9: Para terminar	207
Referencias bibliográficas	213
Agradecimientos	221

CAPÍTULO 2

Bienvenido a la recarga

El arte de vivir a toda velocidad

La cura para el cerebro cansado se halla solo en los manantiales de la vida, a los que debemos regresar.

AUGUST STRINDBERG

Vivimos en un mundo asombroso y disfrutamos de los frutos de un progreso tecnológico increíble. Antes usábamos objetos físicos y perecederos; ahora poseemos datos invisibles a los que podemos acceder con facilidad y que almacenamos en la nube. Ya no tenemos por qué limitarnos a comprar una sola temporada en DVD de nuestra serie preferida o un solo CD de música. Ahora tenemos todas las series y todos los álbumes musicales del mundo al alcance de la mano y al instante. En el móvil que llevamos en el bolsillo tenemos aplicaciones que nos dan acceso permanente a redes de miles de personas. Podemos pagar la compra acercando el reloj a un sensor. Caramba, si hasta los frigoríficos son inteligentes.

Sin embargo, vivir en esta utopía futurista tiene un precio. Estar al día de las últimas novedades, ya se trate de dispositivos nuevos, de las publicaciones de nuestros amigos en Facebook o de noticias internacionales, se ha convertido en una exigencia imposible a la que nos sometemos a nosotros mismos y a quienes nos rodean. El flujo de información es incesante y nunca estamos a más de una búsqueda en Google de distancia del conocimiento instan-

táneo. Sin embargo, al mismo tiempo, nos resulta imposible mantenernos al día de absolutamente todo y durante todo el tiempo.

Estamos conectados con los demás de un modo inconcebible hasta hace poco y que hace que bloquear completamente el trabajo o pasar tiempo a solas resulte increíblemente difícil, si no imposible. Antes se daba por sentado que las llamadas de trabajo se habían terminado hasta el día siguiente en cuanto salíamos por la puerta del despacho. Sin embargo, ahora, si nos negamos a responder a correos electrónicos de trabajo después de las seis de la tarde o durante las vacaciones, enviamos una especie de «mensaje». Antes, la respuesta estándar a «¿Cómo estás?» solía ser «Bien, gracias»; ahora, es «¡Uf, agobiadísimo!».

Funcionar a toda velocidad todo el tiempo puede tener diversos efectos negativos sobre nosotros. Por ejemplo, ¿eres una de esas personas que se preguntan qué diantres ha pasado con su memoria? Antes no se te olvidaba nada, pero últimamente tienes que apuntarlo absolutamente todo si quieres acordarte de algo. Quizá tampoco alcances a recordar cómo se siente uno cuando está descansado y lleno de energía de verdad. Si es así, has de saber que no estás solo. En la actualidad, muchos de nosotros estamos inmersos en un trajín continuado que nunca quisimos crear y que preferíamos eliminar.

TODOS TENEMOS MUCHO QUE HACER AHORA

Cada vez más de nosotros empezamos a sentir que el ritmo de vida que llevamos es insostenible a largo plazo. Eso sí es que alcanzamos a sentir algo, claro está. Con frecuencia, ni siquiera tenemos tiempo para pensar en el impacto que nuestro modo de vida puede tener a largo plazo. Nos estamos convirtiendo en «ranas hervidas». Al parecer, el truco para hervir una rana (no estamos recomendando en absoluto que lo pruebes en casa) es meterla en un cazo

lleno de agua fría e ir aumentando la temperatura gradualmente. Se supone que la rana no percibe el aumento de la temperatura y permanece en el cazo, de modo que se cuece viva. A nosotros nos sucede algo parecido y no nos damos cuenta de cómo nos afectan los distintos estresores (financieros, psicológicos, emocionales, físicos o temporales) que nos lanza la existencia moderna. Y eso dificulta que nos demos cuenta de la necesidad de cambiar y de aprender estrategias específicas para afrontar las exigencias a que estamos sometidos.

E incluso si somos plenamente conscientes de todos los aspectos de la situación en que nos encontramos, es posible que nos enfrentemos a un dilema desagradable: por un lado, los informes del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos, la Agencia de Salud Pública de Suecia y el Instituto Nacional de Salud Pública de Dinamarca indican que demasiados de nosotros sufrimos de privación de sueño y trabajamos mucho más de lo que deberíamos. Competimos entre nosotros y no nos atrevemos a descansar, porque tememos que alguien pueda adelantarnos mientras lo hacemos. En estos tiempos, la presión para alcanzar un alto rendimiento académico, físico y financiero empieza ya en la infancia.

Ahora, salimos corriendo después de haber dado una presentación ante todo nuestro departamento para llegar a tiempo a la comida de trabajo en la que hablaremos del nuevo proyecto que estamos dirigiendo y, durante todo ese tiempo, pensaremos que realmente necesitaríamos un clon que asistiera a la importante cita que hemos concertado para esa misma hora. En algún momento durante la jornada, nos acordaremos súbitamente de la bolsa de gimnasia que con tanto esmero hemos preparado para la clase de atletismo de nuestro hijo. Sí, esa misma bolsa de gimnasia que hemos dejado olvidada en el recibidor de casa. Nos preguntamos a diario a quién deberíamos vender en eBay: a nuestro jefe o a nuestros hijos.

O quizás estemos teniendo dificultades para estudiar para los exámenes finales (que, por supuesto, caen todos en la misma semana) mientras pasamos demasiadas horas en el trabajo que nos paga los estudios (o nos sentimos desesperadamente culpables por no tener un trabajo que nos pague los estudios) y nos preguntamos cómo diantres nos las vamos a apañar para llegar a final de mes con lo que tenemos en la cuenta. Cuando nos detenemos unos segundos para respirar, se nos hace un nudo en la boca del estómago al ver lo felices que parecen todos en Instagram (¡si hasta tienen tiempo para ir a clase de yoga!) mientras nosotros aún no hemos encontrado el momento para poner una lavadora esta semana.

Por otro lado, nos da la sensación de que todos esos trucos de gestión del estrés que leemos en revistas y libros no nos servirán de nada, porque normalmente todos se resumen en que tenemos que hacer menos cosas. Y eso es precisamente lo que no queremos hacer.

Queremos seguir llenando nuestro tiempo con reuniones y actividades divertidas, emocionantes, educativas e interesantes. Nos gusta tener una agenda ocupada, siempre que esté ocupada de cosas que enriquezcan nuestra existencia y no de cosas que nos desgasten. El gran reto al que nos enfrentamos consiste en encontrar la energía que necesitamos para poder hacer todas esas cosas divertidas (¡hay tantas!) y ser lo suficientemente tenaces para persistir y hacer lo que no nos divierte tanto. Y todo eso, sin quemarnos. No queremos hacer menos cosas. Queremos tener más energía.

Sin embargo, si aceptamos que tendemos a perder el norte cuando avanzamos a toda prisa por la vida, ¿no querrá eso decir que la mejor solución sería dejar de hacer tantas cosas? Quizá deberíamos seguir todos esos consejos sobre la gestión del estrés, eliminar tareas y concedernos más tiempo para relajarnos.

No.

Parece una buena idea. Incluso parece una idea completamen-

te razonable. El problema es que la mayoría de nosotros no funcionamos así. Lo que sucede es que hay un motivo por el que llenamos la lista de tareas pendientes y por el que nos proponemos terminarla lo antes posible para disfrutar de un tiempo libre que parece no llegar nunca: preferimos hacer cosas. De hecho, preferimos hacer demasiado a no tener nada que hacer. No es algo aislado. Te contaremos un gran secreto acerca de la composición psicológica de los seres humanos: la gran mayoría de nosotros disfrutamos de verdad teniendo mucho que hacer. El mundo rebosa de oportunidades y cuesta mucho resistirse al anhelo de probar cosas nuevas. Ahora podemos hacer más cosas en un minuto de las que podíamos hacer en todo un mes hace unas décadas. Las posibilidades son abrumadoras. Además, estar ocupado no es malo en sí mismo. De hecho, tener muchas cosas que hacer puede ser satisfactorio y saludable.

Crees que sueñas con la posibilidad de pasar tres meses sin nada que hacer a excepción de tenderte en el sofá para ver Netflix y sin compromisos ni obligaciones. Sin embargo, lo cierto es que eso no te haría sentir demasiado bien contigo mismo.

Cuando tenemos demasiadas pocas cosas que hacer, corremos el riesgo de sucumbir a los pensamientos negativos y de perder impulso y motivación. No tener suficientes cosas que hacer puede suscitar incluso sensaciones de soledad y de depresión. Por el contrario, cuando vivimos a toda velocidad, ganamos impulso. Además, una agenda llena nos puede proporcionar un subidón de adrenalina que nos puede resultar útil. Quizá ya te hayas dado cuenta de que tiendes a lograr más cosas cuando tienes mucho que hacer. Es por la adrenalina y por la energía que aporta. Cuando ya estamos en movimiento, añadir un par de cosas más a la lista casi nunca es un problema.

Por lo tanto, y aunque los seres humanos modernos acostumbren a lamentarse de lo mucho que tienen que hacer, lo cierto es que eso es mejor que no tener suficiente que hacer. (Tener mucho

que hacer también te puede dar un empujón adicional si eres como nosotros y tiendes a procrastinar: ¡cuando tienes muchas cosas que hacer, no tienes tiempo para postergarlas! Cuando «luego» no es una opción, acometer inmediatamente las tareas pendientes suele ser más fácil.)

Por eso nunca te diremos que deberías hacer menos de lo que estés haciendo ahora. No es necesario (siempre, claro está, que tu situación no te esté perjudicando de verdad. De ser así, además de leer este libro deberías buscar ayuda profesional). Lo necesario es que aprendas a recuperarte con inteligencia.

Aunque apretar el acelerador hasta el fondo te puede dar cierto sentido de dirección e incluso energía, lo cierto es que el depósito de combustible no durará para siempre, sobre todo si llevas el motor al límite o lo mantienes encendido durante mucho tiempo. El peor de los errores que podemos cometer es creer que podemos funcionar indefinidamente a niveles máximos de eficiencia y de concentración. Algunos (por ejemplo, Catharina) actúan como si sus cerebros tuvieran una capacidad de concentración infinita. Cuando su concentración empieza a flaquear, creen que la solución está en tomarse tres cafés bien cargados (o, sencillamente, en redoblar los esfuerzos). Y, por supuesto, no es así.

Si queremos seguir funcionando y sintiéndonos bien, la solución reside en recargar con regularidad el cerebro y el cuerpo, para darles la energía que necesitan. Si no nos recuperamos, nos arriesgamos a acelerar hasta perder el control. Estaremos tan ocupados haciendo cosas que no nos detendremos a reflexionar acerca de por qué hacemos lo que hacemos. No nos concederemos el tiempo que necesitamos para determinar lo que verdaderamente nos importa. Al final, mantener el pie siempre sobre el acelerador acabará provocando que desarrollemos problemas de salud o cometamos errores graves, lo que hará que nuestra actitud, por lo de-

más positiva, se hunda y nos convirtamos en personas desdichadas que se pasan el tiempo pensando qué ha sucedido con sus vidas. Y eso sería una lástima.

En la actualidad se está investigando mucho acerca del estrés, pero no tanto acerca de la recuperación (a excepción de la recuperación meramente física). El profesor Göran Kecklund, del Instituto de Investigación del Estrés de la Universidad de Estocolmo, se pregunta incluso si las personas que están de baja por estrés no deberían estarlo por déficit de recuperación.

¿QUÉ SIGNIFICA RECARGARSE?

Usamos el término *recarga* para referirnos a un tipo especial de recuperación. No son palabras sinónimas, porque el concepto de recarga incluye también saber qué forma específica de recuperación es la adecuada para nosotros y qué herramientas y ejercicios prácticos concretos podemos usar para recuperar la energía en una existencia de ajetreo cotidiano. Por otro lado, el concepto de recarga abarca la recuperación tanto física como mental y creemos que, con demasiada frecuencia, cuando se habla de «recuperación» se hace para aludir exclusivamente a la recuperación física. Cuando hablamos de recarga, nos referimos a la persona en su totalidad, no solo al cuerpo. Recapitulemos:

Recargarse consiste en cuidar de nosotros mismos en tanto que personas completas, y abarca el cuerpo y la mente.

Recargarse es práctico y efectivo.

Recargarse es, con frecuencia, sorprendentemente rápido.

Para funcionar de un modo óptimo, tenemos que poder cambiar de marcha y pasar de «plena potencia» a un modo de recuperación eficiente. El cerebro cuenta con un sistema de centros nerviosos y

de hormonas que permiten al cuerpo descansar entre periodos de actividad intensa. Si el cuerpo no descansa y no reposa, no se podrá recuperar de manera rápida ni eficiente, reparar los daños, mantener el sistema inmunitario o almacenar reservas de energía. A su vez, todo esto afectará a nuestra capacidad mental. Asegurarnos de recuperarnos bien cuando funcionamos a pleno rendimiento no es más que una manera de trabajar con el cuerpo. Es entonces cuando nos sentimos bien y disponemos de la resistencia suficiente para mantener ese nivel de desempeño a largo plazo.

De hecho, solo leer estas líneas ya te está recargando las pilas, lo que significa que, justo ahora, estás abordando la recuperación de un modo inteligente. ¡Y eso que ni siquiera estás pensando en ello! Sin embargo, esto no es más que la punta del iceberg. En este libro, te queremos enseñar técnicas de recarga mental y física, consejos prácticos y fuentes de enriquecimiento espiritual que puedes usar con regularidad para asegurarte de poder seguir haciendo lo que quieres hacer (o sientes que has de hacer) sin sufrir un desgaste excesivo. Básicamente, recargarse consiste en un conjunto de técnicas de recuperación mental y física. Después de haber corrido una carrera, los músculos necesitan tiempo para descansar y recuperarse. Del mismo modo, el cerebro y el cuerpo necesitan tiempo para recuperarse después de sesiones de trabajo intensas.

Incluso las personas que disfrutamos estando en el meollo de todo podemos acabar teniendo problemas si no tenemos cuidado. Lo que diferencia el método de recarga de otros consejos para la recuperación es que no te proponemos que cambies tu estilo de vida. Por el contrario, lo que te proponemos es que lo complementes. Este libro se basa en las conclusiones de la investigación más reciente y contiene técnicas prácticas, efectivas y, con frecuencia, sencillas, para que puedas recuperar la energía y la serenidad mental siempre que lo necesites.

La mayoría de nosotros ya somos conscientes de que necesitamos recuperarnos, y afrontamos nuestros retos cotidianos con una batería de distintos métodos caseros para cargar las pilas. Por ejemplo, quizá nos premiamos con actividades que nos ofrecen un alivio rápido cuando la vida nos empieza a parecer complicada.

Lo cierto es que es una idea muy buena. La psicóloga Barbara Fredrickson ha desarrollado una teoría a la que llama *ampliar y construir*. Afirma que el principal propósito de las emociones positivas es motivarnos a interactuar activamente con nuestro entorno en lugar de buscar el aislamiento. Es decir: cuando nos sentimos bien, forjamos relaciones más fuertes y contribuimos de un modo significativo al mundo que nos rodea.

El problema de esos métodos de recuperación caseros e «inconscientes» es que, con frecuencia, no son sostenibles a largo plazo. Por ejemplo, para alcanzar ese estado positivo y evitar la ansiedad o las emociones negativas, tendemos a hacer cosas como comprar artículos que no necesitamos, beber cantidades excesivas de alcohol, dormir demasiado, quedarnos en casa «para no hacer nada», jugar a videojuegos o hacer maratones de series de televisión.

Las emociones positivas con que nos recompensan estas actividades son muy transitorias y, además, pueden acabar perjudicando nuestra salud y bienestar generales.

Por el contrario, el método de recarga ofrece un medio de recuperación más sostenible y proporciona un estado positivo más duradero a un coste mucho más aceptable.

RECARGARTE TE HARÁ MÁS INTELIGENTE Y CREATIVO

Cuando hayas integrado la recuperación inteligente en tu vida, podrás seguir funcionando al ritmo que prefieras sin riesgo de agotarte. Sin embargo, las ventajas no acaban aquí. Cuando nos

quedamos sin batería, tendemos a quedar atrapados en pautas de pensamiento contraproducentes. Por el contrario, recargarnos con regularidad nos permite liberar recursos mentales. Otra de las ventajas evidentes es que, si estamos plenamente recuperados y relajados, podemos estar más presentes en nuestras relaciones personales. Y una tercera ventaja es que recuperar recursos y mejorar la atención nos libera para cultivar actividades más creativas.

Es toda una ironía que, en una era en la que disponemos de una gran abundancia de oportunidades extraordinarias para desarrollar nuestro talento, también sea más probable que nunca que desaprovechemos dichas oportunidades. Preferimos quedarnos en la superficie a profundizar. ¿Qué necesidad hay de invertir horas en aprender algo acerca de nosotros mismos cuando podemos leer unas cuantas citas «profundas» en Instagram?

Los ejercicios de este libro te darán tiempo para jugar con tus pensamientos, algo que según el psicólogo Edward Hallowell es un método muy efectivo para ser más creativo y sentirse mejor. Es posible que la elección de la palabra «jugar» te parezca peculiar en una conversación que trata de cómo pueden los adultos gestionar mejor sus vidas cotidianas, pero, en este contexto, se refiere a cualquier actividad que te resulte lo suficientemente emocionante, interesante o desafiante para dejar de pensar en ti mismo y sumergirte plenamente en lo que sea que estés haciendo. Si piensas en tus modelos de conducta y en cómo se han desarrollado sus carreras profesionales y sus vidas en general, te darás cuenta de que pudieron dar mucho margen de maniobra a sus pensamientos y a sus ideas. Cuando damos libertad de movimiento a nuestros pensamientos y no les ponemos límites, estamos en el mejor estado posible para concebir ideas nuevas o mejorar las ya existentes y para crecer en tanto que seres humanos en general.

Hallowell afirma que, con frecuencia, definimos el trabajo como algo que no nos gusta hacer pero que nos pagan por hacer.

Por el contrario, el juego es algo que nos gusta y, por lo tanto, algo que hacemos en nuestro tiempo libre.

Sin embargo, también podemos definir el trabajo como una actividad que produce valor. Y, quizá, sería más acertado definir el juego en términos de la satisfacción que nos proporciona. En estas condiciones, no parece que haya motivo que impida que ambos puedan coexistir. Si nos tomamos en serio el juego y lo integramos en el trabajo, nuestro cerebro estará más sano y la vida nos parecerá menos exigente. Por no hablar de lo impresionado que dejaremos a nuestro jefe.

LA CUESTIÓN DEL EQUILIBRIO VITAL

Esperamos que, a estas alturas, ya tengas bastante claro que el propósito de este libro es ayudarte a sentirte mejor que nunca mientras disfrutas de una vida muy ocupada. No es un libro sobre cómo lograr el «equilibrio» vital.

En realidad, pensamos que el concepto de equilibrio vital provoca un estrés innecesario a muchas personas. Para colmo, el equilibrio vital es poco menos que un mito, por popular que sea el concepto. Si buscamos en Google «encontrar el equilibrio», obtendremos más de dos millones de resultados que remiten a libros y artículos sobre el tema. Y, aunque con toda seguridad algunos de ellos tratan de economía, de flora intestinal o de cómo saltar a la pata coja, con toda probabilidad la mayoría de ellos tratan de cómo vivir en equilibrio.

El problema es que la definición de «equilibrio» es muy vaga. Hay prácticamente tantas ideas acerca de lo que es y de cómo alcanzarlo como resultados en Google para la búsqueda de la expresión. Y esto sucede porque la vida *no* está equilibrada. Claro que sería fantástico que todos pudiéramos sentir armonía y paz interior y equilibrar a la perfección todos los aspectos de nuestras vidas. Sin

embargo, lo cierto es que la mayoría de nosotros tenemos relaciones complicadas, familias disfuncionales o indigestión después de los excesos del fin de semana y solo somos felices parte del tiempo. Padecemos cambios de humor, altibajos hormonales, conflictos con nuestros hijos cuando se niegan a hacer los deberes, las noticias en televisión, rupturas y la molesta sensación de sentirnos frustrados con nosotros mismos y con todos los que nos rodean. Y no pasa nada. Estos problemas cotidianos también nos pueden motivar para el cambio. Sin embargo, cambiar exige mucho esfuerzo y pasar constantemente de la felicidad a la frustración y viceversa.

Parece que los seres humanos modernos entienden el «equilibrio» como una especie de estado mítico de armonía y de calma que durará indefinidamente una vez que lo hayan alcanzado. Sin embargo, eso no sucederá mientras la vida real siga manejando los hilos. (Quizá podríamos hacer una excepción con los monjes zen, que alcanzan el equilibrio *desconectándose* de la vida real. Eso quizás sea posible si vives en un monasterio tibetano, pero no es una estrategia demasiado viable para alguien que tiene que salir corriendo para recoger a sus hijos del entrenamiento de fútbol.)

La vida se parece más a un péndulo que avanza en un sentido y en el contrario. Y así es como ha de ser. Y seguirá siendo así mientras vivas. Te proponemos que ni siquiera intentes equilibrar ese péndulo y, por el contrario, te sugerimos que te subas a él. Pon todas tus necesidades y obligaciones, todo lo que quieres hacer y todo lo que has de hacer en un lado. Y, luego, pon en el otro todas las técnicas de recuperación y de recarga. Una vez que lo hayas hecho, podrás seguir el movimiento del péndulo allá donde te lleve..., ¡siempre que te asegures de que se mueve en ambas direcciones!

**CASO
REAL**

Nombre: Amanda

Edad: 38

Profesión: directora de producción de una agencia de comunicación

«Cuando mi madre me vio, llamó a una ambulancia.»

Amanda era relativamente nueva en el trabajo y se acababa de separar, así que se pasaba casi todo el día en el trabajo. En su agenda no había tiempo para la recuperación. Acabó ingresada en urgencias.

Amanda pasó por una temporada complicada justo antes de cumplir treinta años. Rompió con su pareja y empezó a sentir que lo único que se le daba bien era trabajar. Así que eso es lo que hizo: trabajar constantemente y sin apenas descanso. Había semanas en que trabajaba casi cien horas. No tenía tiempo para recuperarse en absoluto. Seguía adelante a pesar de dolores de cabeza, taquicardias y falta de sueño. Hacía caso omiso de cualquier señal de alarma.

«Una mañana me desperté muy mareada. El día fue avanzando hasta que, al final, me encontraba tan mal que llamé a mi madre para que me cuidara. No hacía más que empeorar y llamó a una ambulancia. Resultó que tenía meningitis, causada por el virus del herpes. ¡No me había salido ni una pupa en los labios! El médico me dijo que el estrés y la falta de recuperación habían deprimido mi sistema inmunitario.»

Después de dos meses de baja, regresó a la agencia de publicidad a media jornada.

«Tardé algo de tiempo en recuperarme, pero fui mejorando gradualmente mientras alternaba el trabajo con paseos por el bosque o visitas a los establos, haciendo cosas muy físicas y prácticas. También hago ejercicios de atención plena desde hace un tiempo y lo cierto es que me ayudan a calmarme. Ah, y me aseguro de tener tiempo para dormir.»

Al cabo de un año, decidió fundar su propia empresa.

«Decidí que había llegado el momento de escucharme más a mí misma. Desde entonces, dirijo mi propio negocio y evito deliberadamente llenarme la agenda a plena capacidad. Quiero poder dormir un poco más si lo necesito o pasar más tiempo en los establos. Los caballos son mi salvavidas y estar en los establos me ayuda mucho a relajarme. Cuando estoy allí, la mente no se preocupa de nada más.»

Todos somos distintos. Amanda ha aprendido a respetarse a sí misma y a la necesidad de recuperación.

«Me encanta trabajar. Es divertidísimo. Sin embargo, me he dado cuenta de que también debo escuchar a mi cuerpo y tomarme muy en serio lo que me diga. Si no, las cosas pueden acabar muy mal.»

HABLEMOS DEL ESTRÉS Y NO VOLVAMOS A MENCIONARLO NUNCA MÁS

Este libro no trata del equilibrio, pero tampoco del estrés. Llevamos décadas escuchando y leyendo que el estrés es el enemigo número uno del bienestar humano. *Coaches* y terapeutas han dedicado carreras profesionales enteras a enseñarnos a evitarlo. Y sí, es cierto que padecer estrés tiene inconvenientes graves. Si vivimos en un estado de estrés permanente, tanto nuestros pensamientos como nuestros cuerpos pueden acabar teniendo problemas de verdad. La Fundación Sueca del Corazón y el Pulmón ha advertido de que informes y estudios de investigación de todo el mundo apuntan a que el estrés puede debilitar el sistema inmunitario y hacernos más vulnerables ante la infección. Esto, a su vez, puede provocar enfermedades cardiovasculares. El estrés nos hace olvidadizos, irritables y con tendencia a caer en pautas de pensamiento negativas. La Fundación del Corazón y el Pulmón avisa constantemente, y con razón, de que el síndrome del quemado y el agotamiento pueden interferir con la función cerebral.

Y, sin embargo, la cantidad justa de estrés puede ser una fantástica fuente de motivación. La investigación sugiere que, en ocasiones, el estrés puede ser incluso un indicador de estilo de vida saludable. Aunque no siempre es agradable, con frecuencia no avanzamos de verdad hasta que empezamos a sentir algo de estrés. Un equipo deportivo que pierde por unos pocos puntos puede experimentar un sentido de urgencia que lo ayuda a encontrar la fuerza para darle la vuelta al partido. Tanto Catharina como Henrik pueden dar fe de lo útil que les ha sido el estrés que supone trabajar con fechas límite ajustadas (aunque no en exceso) a la hora de encontrar la energía para acabar de escribir este libro a tiempo.

La cantidad justa de estrés también nos puede ayudar a crecer. Todo lo que no sea estar sentados mirando la pared (o la pantalla)

exige un nivel de esfuerzo, por mínimo que sea. Si queremos aprender cosas nuevas y crecer en tanto que seres humanos, tendremos que superar dificultades, y el estrés es un elemento natural de ese proceso. Da igual que queramos escalar una montaña empinada, criar a un hijo, dirigir una empresa de éxito, correr maratones o disfrutar de un matrimonio feliz. ¡Tendremos que esforzarnos para conseguirlo! Nadie ha hecho nunca nada que llevara al cambio sin experimentar estrés o malestar por el camino.

La vida es así.

Sin estrés, seríamos seres despreocupados y nunca acabaríamos nada. Por otro lado, tampoco sabríamos apreciar los momentos en que las cosas nos van bien. Es muy probable que la vida acabara siendo muy aburrida. El estrés puede hacer que nos retemos a nosotros mismos frente a la adversidad y darnos el empujón adicional que necesitamos para pasar a la acción respecto a lo que hemos decidido hacer.

Básicamente, la vida sería un rollo sin estrés. Todos los seres humanos compartimos la expectativa natural de que nos pasen cosas y también nos gusta que parte de lo que nos pasa sea impredecible. Sin estrés, podemos incluso acabar estresados por la falta de estrés.

Nuestras reacciones ante el estrés tampoco son automáticamente perjudiciales. El estrés no es peligroso hasta que no lo experimentamos durante un periodo de tiempo prolongado y sin buscar una recuperación adecuada. Por desgracia, muchos de nosotros nos olvidamos de centrarnos en lo que importa de verdad, eso a lo que Strindberg llamaba «los manantiales de la vida», y empezamos a tener miedo al propio estrés. Últimamente, el estrés tiene muy mala prensa. Los medios de comunicación nos repiten incesantemente lo perjudicial que es y oímos hablar mucho de cómo las bajas laborales por estrés no hacen más que

aumentar. Por supuesto, padecer estrés sin recuperación no tiene nada de positivo y acabará por quemarnos si no hacemos algo al respecto. Sin embargo, el estrés en sí mismo tampoco tiene nada de antinatural.

Entonces, ¿qué es exactamente el estrés? El fisiólogo Hans Selye ofreció una definición de estrés que se sigue usando en el ámbito de la atención sanitaria. En términos no especializados, se puede describir así: el estrés es un estado de alerta aumentada que el cuerpo activa cuando la persona se enfrenta a una dificultad o una amenaza. Según Selye, el estrés es una reacción fisiológica, y las condiciones que desencadenan esa reacción reciben el nombre de estresores. La interacción constante entre la genética del individuo y el entorno determinará la naturaleza y la intensidad de la reacción de estrés. Entonces, básicamente, el estrés no es más que una reacción física cuyo propósito es ayudarnos a movilizar los recursos que necesitamos para enfrentarnos a la situación en que nos encontramos.

El concepto de estrés se ha ido ampliando y expandiendo desde que Selye lo definiera así. Ahora, se considera que, en cierta medida, el estrés es relativo y dependiente del individuo. También se le ha añadido una dimensión psicológica. Aunque en ocasiones se habla de estrés positivo y de estrés negativo, lo que determina el tipo de estrés que experimentamos es cómo lo interpretamos. Experimentamos el estrés como algo negativo cuando sentimos que estamos sometidos a demandas significativas, sobre todo cuando se trata de exigencias que escapan a nuestro control. O cuando no nos recuperamos lo suficiente. Y experimentamos el estrés como algo positivo cuando las reacciones del cuerpo nos ayudan a afrontar una dificultad de la mejor manera posible, algo que acostumbra a suceder cuando podemos insertar la recuperación inteligente adecuada entre situaciones estresantes.

Por lo tanto, el estrés es una experiencia individual. No hay un criterio objetivo que permita medirlo. Un buen ejemplo de ello es cómo los seres humanos tendemos a responder en las encuestas acerca de la experiencia de estrés. Es algo que Catharina aprendió en un trabajo anterior. Ella y un experto en entornos laborales encargaron a una empresa analítica que llevaran a cabo un estudio sobre el estrés, entre otras cosas. Se preguntó a los participantes si ese día en concreto habían experimentado más estrés que el día anterior y la mayoría respondieron afirmativamente, tanto si era así como si no. El experto en entornos laborales explicó que es una conducta habitual y conocida que se debe a la naturaleza subjetiva del estrés. En otras palabras, distintas personas pueden experimentar la misma situación de distintas maneras, y, en consecuencia, este libro no pretende enseñarte a evitar el estrés. Lo cierto es que independientemente de que interpretes como positivo o negativo el estrés que experimentas, siempre tendrás que encontrar tiempo para la recuperación. Por ejemplo, la mayoría de nosotros podemos asumir hacer bastantes horas extra, siempre que el trabajo nos interese y nos estimule. Sin embargo, tras un periodo prolongado de trabajar hasta bien entrada la noche, tendremos que centrarnos en encontrar tiempo para descansar, por mucho que nos encante nuestro trabajo.

Es necesario que nos recarguemos incluso si solo experimentamos estrés positivo. De lo contrario, nos arriesgamos a sufrir una reacción de estrés permanente y perjudicial.

A estas alturas, es posible que estés pensando que es imposible tenerlo todo. Sin embargo, eso es precisamente lo que afirmamos: podemos tenerlo todo. No tienes por qué renunciar al estrés si no quieres. Lo que sí debes hacer es mantenerte sano, y puedes conseguirlo si incluyes periodos de recarga en tu rutina cotidiana y te aseguras de usar de manera adecuada las importantes pausas entre esfuerzo y esfuerzo.