

Lorena Gascón
@lapsicologajaputa



Querido cerebro, ¿qué coño quieres de mí?



Cómo sobrevivir a ti mismo

m̄r

Querido
cerebro.

¿QUÉ COÑO
QUIERES DE MÍ?

LORENA GASCÓN
@lapsicologajaputa

m̄r

© Lorena Gascón, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Ediciones Martínez Roca es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.planetadelibros.com
www.mrediciones.com

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

© Ilustración de la cubierta: Diego Ortolá

Diseño de interiores: María Pitironte

Primera edición: febrero de 2023

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

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

ISBN: 978-84-270-5066-2

Depósito Legal: B. 281-2023

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Huertas S. A.

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.



Índice



INTRODUCCIÓN 10

1. Mi cerebro y yo 13

- No eres Bob Esponja 16
- Como un Tamagotchi 18
- No lo sé, Rick, parece falso 20
- Los *minions* de tu cabeza 22
- Ya quisiera Spielberg 24
- Los robots no lloran 26
- Debajo de la alfombra 30
- Compañeras de viaje 32

2. Yo con los demás 37

- Quiero mi droga 40
- La mosca en la telaraña 54
- Detective privado en casa 68
- Quiéreme mal 86
- Be water, my friend* 102

3. Yo conmigo mismo 119

- La hormigonera 122
- Agujero negro 136
- Brújula rota 154
- Prisionero del pasado 170
- Viaje al centro de ti mismo 184

EPÍLOGO 203

BIBLIOGRAFÍA 205

AGRADECIMIENTOS 207

INTRODUCCIÓN

Me presento: mi nombre es Lorena Gascón, alias @lapsicologajaputa, tal vez me conozcas de redes sociales. Si es así, ya sabes a lo que vienes. Si no me conoces, quiero advertirte de que este libro está escrito con la intención de ayudarte a que te entiendas un poco mejor, con unos buenos zascas psicológicos.

¿Qué quiero decir con zascas psicológicos? ¿Sabes esas corrientes New Age basadas en unicornios y arcoíris en las que se oyen cosas como «sonríe y serás feliz»? Pues precisamente @lapsicologajaputa nació para combatirlo. Ante tanta paparrucha idealizada me veo en la obligación de transmitir información sobre salud mental realista, que pueda servir a cualquiera de una forma clara, concisa, utilizando la ironía y con la intención de fomentar un cambio de creencias o una llamada a la acción en mis lectores a través del humor.

En el caso de que alguien se lo plantee, con este libro no busco en absoluto hundirte en la miseria, aunque a veces sea un poco cabrona. Te juro que no me hice psicóloga para aumentar el sufrimiento en el mundo. Pero según mi experiencia, explicar las cosas así cala más y produce un cambio de creencias más duradero que si las explico con purpurina y corazones. Además, si

consigo que este libro te ofenda lo suficiente como para que te des cuenta de que necesitas terapia, tal vez hasta logremos hacer del mundo un lugar mejor.

Este no es un libro de autoayuda, en el sentido de que su fin no es enseñarte a encontrar la felicidad o a eliminar la ansiedad a través del positivismo tóxico o poniéndote a ti como culpable de todo lo que te pasa. Pero sí es cierto que, si puedes entenderte mejor, tal vez cambies el modo de ver las cosas y eso te «autoayude».

Tampoco es un libro científico que explique de manera minuciosa las partes del cerebro, su interacción y cómo funciona químicamente porque esa no es mi especialidad, pero algo del cerebro te tendré que contar para que te entiendas. Ni un libro de humor o cómico porque, aunque el tono que uso es humorístico, el objetivo no es solo que te partas la caja —que también—, sino que veas el sufrimiento desde otro punto de vista menos angustiante. El humor atraviesa barreras mentales y nos enseña a hacer las paces con cómo vemos las cosas, para así cambiar de una vez nuestras creencias de mierda.

En resumen, este libro deconstruye algunas creencias para que te entiendas mejor desde la ironía de una psicóloga con su humilde experiencia en tratar de entender el cerebro humano. Saber por qué hacemos lo que hacemos puede ayudarnos a dejar de tropezar de una vez con nosotros mismos y tal vez probar nuevas formas de pensar y de hacer que nos ayuden a sufrir un poquito menos.

¿Te vienes?





Mi
cerebro
Y YO

Nuestro cerebro, ese gran incomprendido... ¿Y qué culpa tiene él de que le hayamos tocado nosotros como «mente» para entenderlo?

Ponte un momento en el lugar de tu cerebro y piensa lo idiota que se tiene que sentir cada vez que te envía señales de que algo va mal y tú le ignoras. ¿Te han hecho *ghosting* alguna vez? ¿A que duele? Pues eso siente tu cerebro cada vez que reprimas una emoción, pensamiento o sensación. El pobre se ve incomprendido, reprimido y con mucha necesidad de «soltar», ¿y qué hace?, ¿tú qué haríais? Efectivamente: explotar. De ahí viene una de mis frases favoritas:

- No quiero llorar.
- No te preocupes, ya te saldrá en forma de ansiedad o diarrea.

Si tu cerebro es tu peor enemigo, este capítulo es para ti. Aquí vas a encontrar en resumidas cuentas la respuesta a por qué te-

nemos cerebro, cuál es su función, cómo entiende la realidad y cómo nos expresa lo que necesitamos.

Conocer nuestro cerebro es conocernos a nosotros mismos. Así que vamos a ver por qué coño el pobre hace lo que hace.

NO ERES BOB ESPONJA

¿POR QUÉ TENEMOS CEREBRO?

- A.** Porque estaba de oferta.
- B.** Porque quedaba bien con el resto del cuerpo.
- C.** Porque necesitábamos algo que manejara todo el cotarro.
- D.** Para provocar a los zombies de «*plants* vs. *zombies*».

Los bichos que no tienen cerebro —y no me refiero a tu jefe—, como las esponjas de mar, sobreviven hoy por hoy porque tienen formas muy sencillas de alimentarse y de defenderse de depredadores. Según Lisa Feldman, catedrática de Psicología y autora de *Siete lecciones y media sobre el cerebro*, nuestros antepasados no tuvieron tanta suerte, según fueron evolucionando tuvieron que desarrollar nuevas funciones para sobrevivir a los enemigos. En esta evolución se especializaron hasta llegar a ser lo que somos ahora: seres humanos que se mueven, con un sistema

respiratorio, un sistema circulatorio, un sistema endocrino, etc., que necesitan un cerebro para poder organizarse entre ellos. El cerebro es el responsable de coordinar la acción de los órganos de tu cuerpo para que todo funcione correctamente y tú no tengas nada de qué preocuparte.

Imagina qué sería de nosotros si el corazón y el resto de órganos fueran cada uno a lo suyo... Correcto, estaríamos jodidos, así que gracias cerebro por existir.

Tu cerebro te permite un sinfín de posibilidades, como interpretar la información que te llega a través de los sentidos —vista, tacto, etc.—, elaborar una respuesta y dar la orden a los músculos para que la lleven a cabo —por ejemplo: hablar o moverte—.

Sin cerebro serías como Bob Esponja: vivirías en el fondo del mar, te alimentarías de plancton y bacterias y te defenderías de depredadores liberando sustancias tóxicas.

No sé tú, pero yo no me imagino una vida sin poder comer croquetas.