

STAN RODSKI

La neurociencia del mindfulness

*La extraordinaria ciencia que hay detrás de cómo
los hobbies cotidianos te ayudan a relajarte, a trabajar
más eficientemente y a llevar una vida más saludable*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Salud y Vida natural

LA NEUROCIENCIA DEL MILDFULNESS

Stan Rodski

1.ª edición: junio de 2021

Título original: *The Neuroscience of Mindfulness*

Traducción: *Jordi Font*

Maquetación: *Marga Benavides*

Corrección: *TsEdi, Teleservicios Editoriales, S. L.*

Diseño de cubierta: *TsEdi, Teleservicios Editoriales, S. L.*

© 2019, Mind Peak Performance Pty Ltd

Edición en inglés publicada en Australia

por HarperCollins Publishers Australia Pty Ltd en 2019.

La edición en español ha sido publicada

por acuerdo con HarperCollins Publishers Australia Pty Ltd.

(Reservados todos los derechos)

© 2021, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25 Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-745-2

Depósito Legal: B-8.837-2021

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Introducción	9
Parte 1. ¿Qué es el mindfulness?	15
¿Por qué nuestro mundo necesita el mindfulness?	17
¿Cómo puedes conseguir el mindfulness?	27
El mindfulness y los niveles de energía	41
Parte 2. La ciencia del mindfulness	45
«¿Realmente tengo que leer esto?»	47
Un breve resumen de la historia de la ciencia del cerebro	49
El cerebro y los estados profundos	53
Conciencia y memoria	65
Equilibrio y conexión en el cerebro	73
Parte 3. Mindfulness en la vida cotidiana	79
Habilidades fundamentales	81
Actividades de mindfulness	85
Gestión de la energía. 1: energía física	103
Gestión de la energía. 2: energía emocional	107
Gestión de la energía. 3: energía mental	123
Gestión de la energía. 4: energía consciente	127
Resumen de la gestión de la energía	131
Parte 4. Del mindfulness al bienestar: la conexión mente-cuerpo.	135
Una introducción a la conexión mente-cuerpo	137
La investigación de la conexión mente-cuerpo	141
Unas palabras de aviso	147

Parte 5. Cómo funciona la conexión mente-cuerpo	151
La mente en la conexión mente-cuerpo	153
El cuerpo en la conexión mente-cuerpo	155
La conexión en la conexión mente-cuerpo	159
Uniendo las tres variables: conexión, mente y cuerpo	165
Parte 6. Utiliza la conexión mente-cuerpo para gestionar tu salud . .	169
¿Por dónde empezar?	171
Cree en ti mismo	175
Sé rebelde	179
Mejora tu inteligencia emocional	181
Personalidad resistente	185
Crea un futuro convincente	193
Reúnelo todo	209
Nota del autor	211

A Julie, por cuarenta años de amor y comprensión.

INTRODUCCIÓN

A lo largo de mi carrera, he trabajado como psicólogo certificado durante más de treinta años, sobre todo con ejecutivos y personas que se tienen que enfrentar a mucho estrés. Durante estos años, me he sentido cada vez más interesado en el potencial del sencillo acto de colorear para ayudarnos a reconectar nuestros cerebros. Finalmente, esto me condujo a desarrollar mi serie de libros *Colourtation*.

Un día, Tahlia llegó a mi consultorio. Tenía dieciséis años y estaba muy estresada y ansiosa. Sufría una grave agorafobia –miedo a los espacios abiertos– y salir le resultaba inmensamente dificultoso. Sufría este problema desde los trece o catorce años, aunque últimamente había empeorado hasta el punto de que hacía dos años que le resultaba imposible ir a clase. Su vida personal, social y familiar estaba hecha pedazos.

Se estaba medicando para tratar el problema, pero cuantos más fármacos probaba, peor se sentía. Cada vez que un profesional de la salud le sugería algo nuevo, sólo tenía que pensar en lo que le pedían que hiciera y su miedo la bloqueaba por completo. Fui el decimoséptimo profesional que la visitaba en tres años.

Sus desconsolados padres lo habían probado todo. Esta vez no querían únicamente una intervención psicológica, sino que tenían referencias del trabajo que yo estaba llevando a cabo para reconectar el cerebro.

Cuando se me acercaron, les dije:

—Bueno, sí, voy a aceptar el desafío y quiero probar una nueva técnica con la que he estado trabajando. ¿Le gusta colorear?

Me respondieron que le gustaba hacerlo.

—Mirad, decidle que traiga consigo sus lápices favoritos y le explicaré qué tiene que hacer –les dije entonces.

Cuando conocí a Tahlia, me dijo que, al igual que la mayoría de nosotros, ciertamente disfrutaba coloreando cuando era una niña. De hecho, me comentó en voz baja que aún le gustaba hacerlo hoy en día.

—Me gustaría que me ayudaras con un experimento —le dije. (La palabra «experimento» quitó algo de presión: que funcionara o no, no tenía mucha importancia).

Y proseguí:

—Voy a utilizar una máquina de EEG [electroencefalografía]. Así pues, vamos a conectar algo al lóbulo de tu oreja y vamos a ver cómo tu cerebro se comunica con tu cuerpo, en concreto cómo se comunica con un par de glándulas y órganos que te provocan este estado de ansiedad.

Lo que íbamos a medir eran dos neurotransmisores («mensajeros» químicos). Uno era el neurotransmisor de activación, la adrenalina; el otro, el neurotransmisor de relajación, la dopamina.

Primero simplemente la coloqué en la máquina durante cinco minutos mientras permanecía sentada mirándome sin comprender nada, de modo que obtuve el punto de partida a partir del cual podría medir cualquier mejora.

—Bien. Vamos allá. Aquí hay un libro de dibujos. No son dibujos de nada en concreto, lo sé, son simplemente bocetos —le expliqué mientras le acercaba algunos de los dibujos que había preparado de mis libros *Colourtation* para colorear—. Elige uno. No te preocupes por mí. Coge tus lápices de colores y ponte a colorear. Ya te diré cuándo tienes que parar; será transcurridos unos cinco minutos. Y veremos qué sucede.

Mientras coloreaba, la animaba a practicar mindfulness:

—Olvídate de todo lo demás y concéntrate sólo en colorear.

Transcurridos cinco minutos, le dije que parara.

—¿Y ahora te sientes un poco más relajada? —le pregunté.

—Sí. No me lo puedo creer —me respondió.

Lo que realmente la sorprendió fue ver los resultados de antes y de después de la EEG. La mejora era espectacular. Estaba relajada, tanto física como mentalmente, y ella misma lo podía ver en la pantalla del ordenador. Se sentía mejor y el ordenador reforzaba y validaba sus sensaciones.

No le dije qué colores tenía que usar, pero los colores que eligió eran oscuros: negros, azules, púrpuras y rojos. Esto reflejaba su estado mental; se sentía sometida a una enorme presión, ansiosa por estar deprimida y deprimida por estar ansiosa.

En la siguiente visita, Tahlia decidió utilizar azul claro y oscuro. Su EEG mostraba aún más mejoras, así como su confianza en su capacidad de controlar su ansiedad. En la tercera visita, los colores fueron definitivamente más animados, y utilizó verdes claros y oscuros. Estaba empezando a darse cuenta de que podía controlar las partes de su cerebro que afectaban a sus sentimientos y su estado de ánimo, y esta comprensión se veía reforzada por la tecnología que la estaba monitorizando.

Había empezado el camino hacia la reconexión de su cerebro.

* * *

Desde una perspectiva de la arteterapia, sospechaba que la idea de colorear podría tener beneficios, pero trabajar con pacientes como Tahlia demostraba la ciencia que hay detrás de ello. Era la primera vez que realmente se había demostrado al cerebro *consciente* de Tahlia que podía controlar su cerebro *inconsciente*.

Después de esto, mis descubrimientos sobre el poder sanador de colorear y el mindfulness se multiplicaron. Por ello, hace unos cuantos años pasé de trabajar como psicólogo a centrarme en la neurociencia, un área en la que ya me había implicado al principio de mi carrera.

Mi viaje había empezado en el mundo de las matemáticas: mi primera licenciatura fue en Estadística. Después me doctoré en Bioestadística, el uso de la estadística en la investigación de la salud, que por aquel entonces era un área muy nueva en la neurociencia; así que no entré en la neurociencia siendo un experto en el cerebro, sino un experto en medir cómo trabaja y qué hace el cerebro. Y el motivo por el cual no me dediqué a la bioestadística en ese momento era que no disponíamos de la tecnología necesaria para demostrar qué sucedía en el cerebro a «tiempo real».

Décadas después, volví al campo como neurocientífico cognitivo. Oigo que te estás preguntando: «Pero ¿qué significa esto exactamente?». Bien, la neurociencia es el estudio de cómo funciona el cerebro. Y la neurociencia *cognitiva* se fija en el «hardware» del cerebro: cómo funcionan las células y las neuronas y la materia blanca y la materia gris y toda aquella sustancia que parece firme gelatina rosa. Estoy interesado en cómo ocurren las cosas: por qué una parte del cerebro se excita y le dice a una glándula que secrete algo que hace que suceda otra cosa. Los neurocientíficos *conductuales* se cen-

tran más en el «software», es decir, en los aspectos comportamentales que surgen.

Después de todos mis años como psicólogo, una de las cosas en la que estoy más interesado es el estrés. Hoy en día todos estamos estresados. Pero si tuviera que resumir todo mi aprendizaje a lo largo de cuarenta años, diría que el estrés de la mayoría de la gente comienza con la queja: *no tengo suficiente tiempo*.

Así pues, éste es un libro para gente que no cree que tenga suficiente tiempo. El día sólo tiene veinticuatro horas, y la mayoría de nosotros embutimos tantas cosas como podemos. Todo lo que no hemos podido hacer en esas veinticuatro horas nos estresa, y otras cosas que afectan a nuestra vida nos estresan. Y finalmente esto tiene un gran impacto no sólo sobre nuestros niveles de estrés, sino también sobre nuestra salud general.

El **mindfulness** es una técnica que nos ayudará a tranquilizar a nuestros muy ruidosos cerebros, atormentados con centenares de pensamientos al día. Esto no sucede automáticamente, sino que en realidad tenemos que decirles a nuestros cerebros que queremos tranquilidad. Cuando haces esto, tu cerebro intentará cambiar sus procesos y patrones de pensamiento. Si no vinculas tus pensamientos con un resultado deseado, entonces puede suceder cualquier cosa, y en la mayoría de los casos, no lo que esperabas.

Pero quizás el motivo más importante para perseguir el mindfulness es poder tener una mejor salud gracias a mejorar nuestra **conexión mente-cuerpo**. Cuanto más nos adentremos en el mindfulness, más probable es que podamos mejorar el funcionamiento de nuestro cerebro, así como del corazón y del sistema inmunitario. La conexión mente-cuerpo tiene grandes implicaciones para un amplio abanico de enfermedades, en especial las inmunitarias, pero también para una creciente lista de otros problemas (como por ejemplo la diabetes tipo 2).

* * *

Éste es un libro que dice: «Puedes conseguir los beneficios del mindfulness, de la conexión mente-cuerpo, fácil y rápidamente aplicando una serie de técnicas sencillas».

He planteado este libro de una manera que espero que te resultará sencilla de seguir. Está dividido en dos partes. La primera mitad (Partes 1, 2 y 3) se

fija en el mindfulness y en maneras de llevar el mindfulness a tu vida cotidiana, mientras que la segunda mitad (Partes 4, 5 y 6) describe los beneficios del mindfulness a largo plazo que se pueden lograr gracias a la conexión mente-cuerpo. En cada mitad, te presento el tema, te doy cierta información técnica y a continuación algunos consejos prácticos, incluidos unos ejercicios rápidos y sencillos que puedes hacer para sacar el máximo provecho de esta nueva y excitante ciencia.

Así pues, adelante. ¿A qué estás esperando? Sigue leyendo para experimentar unas ganas renovadas de vivir a medida que descubras cómo eliminar el estrés tan perjudicial y sanar tu cuerpo...

PARTE 1

¿QUÉ ES EL MINDFULNESS?



¿POR QUÉ NUESTRO MUNDO NECESITA EL MINDFULNESS?

Aunque hoy en día controlamos mejor el peso, hacemos ejercicio y comemos de manera correcta, y además tenemos un mejor conocimiento de todas aquellas cuestiones que afectan a nuestro estilo de vida y que nos pueden ayudar a gestionar nuestro estrés, ¿por qué nuestra salud está empeorando? Las enfermedades relacionadas con el estilo de vida como la diabetes tipo 2 están aumentando y estamos perdiendo el control de nuestros niveles de estrés.

Todos nosotros nos vemos consumidos por un mundo muy rápido y altamente tecnológico, rodeados por fuerzas que en realidad no llegamos a comprender. Cuando este mundo empieza a afectar a nuestra salud, se convierte en un asunto realmente serio.

La gente me suele preguntar si no es más fácil el mundo ahora que tenemos toda esta tecnología para ayudarnos. Antaño perdíamos a la mitad de nuestros hijos como parte de una existencia normal y las terribles guerras podrían formar parte de nuestra vida cotidiana. Sí, todas estas cosas eran horribles, pero venían y se iban.

Hoy en día, tenemos guerras cada noche en nuestro salón: a través del televisor, a través del ordenador, a través de la *tablet*, a través del teléfono móvil. Cada día oímos y vemos y hablamos del horror de los niños que son asesinados en el patio de una escuela. Vivimos permanentemente rodeados por acontecimientos estresantes. Es probable que hace cien años no hubiéramos oído ninguna de estas cosas. Vemos las noticias de las nueve y la mayor parte de los primeros treinta minutos es sólo sangre, asesinatos y accidentes. Nos

sentamos delante de la pantalla y pensamos que ya estamos acostumbrados a todo esto.

Pero ¿sabes qué? Hay una parte de nuestro organismo que se mantiene alerta. Incluso aunque *conscientemente* no prestemos atención a estas imágenes, nuestro sistema *subconsciente* –uno de los motivos por los cuales aún estamos en el planeta– nos aconseja que tengamos miedo, diciéndonos que algo nos va a pasar o nos va a hacer daño o nos va a matar. Este miedo siempre está justo debajo de nuestra superficie consciente. «Mira esa invasión en el televisor. ¿Vamos a ser los siguientes?». La probabilidad de que seas el siguiente es tan ínfima que es inverosímil, pero precisamente porque lo ves cada noche, tus hormonas de estrés están siempre disparadas.

La tecnología también aporta enormes cantidades de presión de otras maneras. En primer lugar, nos está sustituyendo, ocupándose de muchos trabajos cotidianos que antaño aportaban ingresos a otras personas. Pero esto también significa que lo podemos hacer todo más rápidamente, lo que hace que todos nosotros realicemos múltiples tareas a la vez y trabajemos cada vez más rápido, esperando lograr más.

¡Ahora el más pequeño error te puede hacer daño! Un error de un segundo en el que mandas un correo electrónico a la persona equivocada puede resultar un gran problema, dependiendo de lo que diga el mensaje. Todos nos enfrentamos a pequeños errores que tienen un gran impacto, lo que también nos provoca un gran estrés.

Siempre nos estamos exigiendo un mayor rendimiento. Pero el método habitual –trabajar más horas– produce un efecto indeseado. Nos estamos exigiendo cada vez más para mantener el ritmo. Demasiados de nosotros explicamos a nuestro médico que sentimos que estamos al límite. Estamos agotados, desconectados y enfermos.

Conoce a Brog

Independientemente de lo sofisticados e inteligentes que seamos, nuestros cuerpos aún están genéticamente programados para comportarse de la misma manera que los de nuestros antepasados prehistóricos.

Imagínate que una persona llamada Brog vivió hace 150 000 años. Esto es antes de que existieran las ciudades y los pueblos –mucho antes de esas

guerras que aniquilaron poblaciones enteras—, y las actividades de la vida cotidiana de Brog se basaban en gran medida en la supervivencia.

Brog tenía que salir a cazar para comer, una peligrosa tarea que tenía que desempeñar con regularidad. La carne era importante, ya que la proteína animal era crítica para la evolución del cerebro humano.

Y la naturaleza aseguraba que Brog tuviera los mejores mecanismos físicos posibles para garantizar su supervivencia.

Si Brog se encontraba con un animal grande y peligroso, como por ejemplo un león, tenía una fracción de segundo para decidir si luchar o alejarse. En otras palabras, Brog percibía una situación que implicaba tanto *un desafío* («¡Ajá! ¡Comida envuelta en piel con dientes y garras! ¡Que alguien avive el fuego!») como *un peligro* («¡Ay, ay! ¡Problemas! ¡Vayámonos de aquí!»). Esto se conoce como la **reacción de lucha o huida**.

Para que esto ocurra, ha evolucionado un mecanismo biológico llamado **sistema SAM** (sistema simpático adrenal medular). A través del **sistema nervioso simpático** (cuya función es percibir el peligro), el hipotálamo, que se encuentra en el cerebro, envía una señal a las glándulas adrenales (también llamadas suprarrenales), situadas encima de los riñones. La señal llega a una parte de las glándulas llamada **médula adrenal**, responsable de secretar la hormona **adrenalina** (o epinefrina), que rápidamente circula por todo el cuerpo.

¿Recuerdas alguna vez que alguien cambiara de dirección delante de ti en la autopista sin poner el intermitente? Este repentino sobresalto te despertó, ¿verdad? Probablemente lo percibiste como una combinación de un tratamiento de *shock* y un café verdaderamente cargado. Fue el efecto de la hormona adrenalina. Acababas de tener un momento Brog de lucha o huida.

La adrenalina provoca que tu cuerpo interrumpa la digestión en el estómago para que toda la energía y la sangre se puedan redirigir a los músculos. Esto te ayudará tanto si te haces el «macho» luchando —en este caso, insultar, tocar el claxon o levantar el dedo corazón dirigiéndolo hacia el conductor infractor— como si ahorras suficiente energía para huir de allí.

Se libera energía, en forma de glucosa, para una acción rápida. Tu frecuencia cardíaca aumenta y las pupilas de tus ojos se agrandan (se dilatan). Simultáneamente, tus senos nasales y otras membranas mucosas dejan de segregar mucus. Todo tu cuerpo se centra sólo en una cosa: o bien luchar, o bien alejarte lo más rápido posible. Literalmente, te sientes despierto cuando la adrenalina recorre tu cuerpo. Es la cafeína de la naturaleza.

Cuando el peligro ha desaparecido, tu cerebro permuta del sistema nervioso simpático al **sistema nervioso parasimpático**, responsable del trabajo cotidiano de los órganos internos. La secreción de mucus se reanuda, tu frecuencia cardíaca y la respiración se ralentizan, y la digestión vuelve a activarse. (Trataremos más a fondo los sistemas nerviosos simpático y parasimpático en la Parte 5).

(Curiosamente, la excitación sexual, el orgasmo y el «fulgor» postorgásmico involucran el mismo proceso, cambiando del sistema nervioso simpático al parasimpático. Hay una conexión biológica directa entre la excitación sexual y la excitación física relacionada con el peligro).

Amenaza externa frente a amenaza interna

Originalmente, el sistema SAM estaba diseñado para hacer frente a **amenazas externas** para sobrevivir en un mundo duro y peligroso. No había supermercados en los que Brog pudiera comprar comida, por lo que se veía obligado a cazar para sobrevivir. También era extremadamente poco probable que pudiera permanecer mucho tiempo sin heridas, tanto heridas graves provocadas por las luchas con los animales o con otros seres humanos, como simples rasguños, consecuencia de seguir una vida primitiva. Los desafíos y los peligros de su vida eran a corto plazo y externos. El sistema SAM era ideal bajo estas circunstancias.

Pero en su mayor parte, el mundo de hoy en día es un lugar muy diferente. ¿Cuántas personas conoces que –por necesidad, no por elección– se encuentran diariamente con animales salvajes y peligrosos? ¿Cuántas todavía cazan animales salvajes para alimentarse? (Y no, una vaca con mal carácter no se considera un animal salvaje). Además, las heridas suelen ser mucho menos frecuentes de lo que solían. Nos hemos juntado en grandes comunidades, una disposición que ofrece protección para cada miembro de la comunidad, y hemos eliminado la mayoría de amenazas externas de nuestro entorno. Nuestras fuentes de comida están reguladas hasta tal punto que, si tenemos dinero, básicamente podemos comprar cualquier cosa que queramos (aunque tener un trabajo para ganar dinero puede ser otro problema).

Aún existen ciertos peligros externos, incluido el crimen, pero hay mecanismos para regularlos. Mucha gente también tiene cierto grado de elección

con respecto a estos peligros, como mudarse a otro barrio o instalar un sistema de seguridad. Ciertamente, hay zonas del planeta en las que muchos peligros todavía son externos, pero incluso éstos son mucho menos extremos que lo eran para Brog hace 150 000 años. Para la mayoría de gente de hoy en día, las amenazas ya no son externas; en su lugar, la mayoría de amenazas a las que nos enfrentamos son internas, y entre éstas se incluyen miedos y ansiedades en torno al fracaso y el rechazo.

¿Pero seguro que conocemos la diferencia entre peligro real (externo) y peligro imaginario (percibido internamente)? ¿Por qué respondemos al miedo al fracaso como si nos enfrentáramos a un tigre hambriento y peligroso? ¿Cómo es esto posible?

Hay dos respuestas a esta pregunta:

1. Tu **mente consciente** puede conocer la diferencia, pero tu **mente inconsciente**, no. La mente inconsciente no distingue entre situaciones reales e imaginarias. ¿Has tenido alguna vez una pesadilla y te has despertado empapado en sudor y con el corazón acelerado? Estabas a salvo en la cama, pero tu cuerpo respondió a las imágenes de la pesadilla como si fueran reales. De modo similar, para la mente inconsciente, ese «¡Si me deja, me moriré!» es tan real como si realmente te estuvieras enfrentando a una amenaza externa de vida o muerte. El otro punto importante que hay que recordar es que tu cuerpo responde a tu mente inconsciente *más* que a tu mente consciente. (Trataremos este punto más a fondo en la Parte 2).
2. Hay muchas evidencias que demuestran la existencia de un fenómeno llamado **condicionamiento conductual**. La primera persona en documentarlo e investigarlo fue Iván Pávlov, en 1928. Desarrolló lo que llamó una «respuesta condicionada» en perros tocando una campana cuando les daba de comer. Después de hacerlo durante un tiempo, consiguió que los perros salivaran como si hubiera comida con sólo tocar la campana. Los perros quedaron condicionados a asociar la comida con el sonido de la campana. Esta asociación continuó incluso cuando la campana siguió sonando *sin* la provisión de comida. El caso es que, desde la época de Brog, nuestro prototipo de hombre de las cavernas, hemos estado genéticamente condicionados a responder ante el peligro de una manera específica. El dolor o las heridas reales están relacionados con el fracaso y esta asociación ha lle-

gado hasta nuestros días a pesar de la ausencia de peligro *real* si fracasas. Hace mucho tiempo, si fracasabas, podías morir. Hoy en día esto es muy poco probable, pero todavía se percibe como si pudiera ocurrir. Y esto mismo se podría aplicar a todo un abanico de percepciones emocionales. Ahora tememos al *daño emocional* exactamente de la misma manera que antaño temíamos al *daño real*.

Estrés a corto plazo frente a estrés a largo plazo

Irónicamente, tales ansiedades y amenazas internas (creencias, percepciones) son más difíciles de afrontar que un león hambriento y furioso.

Cuando te enfrentas a un león, rápidamente descubres si puedes pelear y ganar, o correr y sobrevivir. Si ninguna opción funciona, no te darás cuenta... ¡porque morirás! Sea como sea, el peligro se resuelve de una manera o de otra en un espacio de tiempo muy corto.

Normalmente, el aumento de adrenalina sólo tiene un efecto estimulante temporal sobre el sistema inmunitario. La investigación claramente indica que acontecimientos a corto plazo –tales como mirar una película de terror o experimentar un susto repentino– provocan un pico en nuestros niveles de adrenalina, pero este pico rápidamente desaparece y volvemos a los niveles normales en unos quince o treinta minutos.

En cambio, el miedo al rechazo o al fracaso puede durar meses e incluso años. El «peligro» es crónico y a largo plazo. Y ésta es la clave del problema: **tu cuerpo no está diseñado para soportar amenazas y peligros a largo plazo**. Si tu cuerpo se ve estimulado y libera adrenalina durante mucho tiempo, el mecanismo SAM provoca un efecto indeseado. El sistema SAM funciona maravillosamente bien para circunstancias y acontecimientos a corto plazo, pero resulta destructivo cuando la percepción de «peligro» se vuelve crónica.

Un ejemplo perfecto de ello es la necesidad en nuestra sociedad de ser el mejor, de ganar y evitar el fracaso a cualquier precio. ¿Cuántas películas y cuántos programas de televisión muestran a personas escalando hasta la cima de su profesión, trabajando muchas horas un día sí y el otro también, e ignorando a la familia y la relajación? Estas personas son admiradas y seleccionadas para su promoción. Nadie parece darse cuenta de que estas personas no

durante mucho en esa profesión, porque simplemente se queman, adquieren una enfermedad crónica o sufren un ataque cardíaco.

Piensa en un influyente ejecutivo de negocios cualquiera, viviendo en un reto constante, hecho que lo conduce a una sobreactivación del sistema SAM y a un deterioro continuo del corazón. A grandes rasgos, la necesidad de evitar el fracaso y de ganar a cualquier precio se conoce como **síndrome de estrés por poder**. (Volveremos a encontrar este concepto en la Parte 6).

Los principales acontecimientos a lo largo de la vida –casarse, divorciarse, perder a un ser querido, desplazarse a una nueva ciudad, empezar un nuevo trabajo, hacer exámenes– pueden tener un efecto similar. (En la Parte 5 se incluye una lista más larga de factores psicológicos y circunstancias vitales que ha quedado demostrado que debilitan el sistema inmunitario).

Pero en gran parte depende de cómo percibimos estos acontecimientos. He aquí un par de ejemplos:

1. Si te divorcias de tu esposa y más adelante ves el matrimonio fracasado como un simple error que no se refleja en tu autoestima personal, es muy probable que los efectos sean a corto plazo relativamente. Por el contrario, si percibes tu divorcio como el reflejo de algún fracaso fundamental o como una indicación de que hay algo equivocado en ti, o bien si te preocupa no encontrar otra persona que te quiera, los efectos serán muy diferentes.
2. Si te sientes infeliz en tu trabajo o en tu matrimonio y haces algo para cambiar tus circunstancias, la infelicidad tendrá un efecto comparativamente a corto plazo. Pero si percibes que estás «atrapado» en el trabajo o en el matrimonio y que no puedes dejarlo, probablemente experimentarás sentimientos de impotencia y desesperación, provocando estrés crónico a largo plazo.

Recuerda que este estrés no está provocado por un acontecimiento, sino por tus percepciones, tus creencias o tus decisiones con respecto a dicho acontecimiento.

No existe un acontecimiento estresante *per se*, porque una persona lo puede experimentar como algo positivo y desafiante, mientras que otra lo puede experimentar como algo devastador. Un caso extremo es el fallecimiento de un ser querido. Si la muerte es repentina, la sensación de pérdida será tremenda. En cambio, si la persona ha fallecido después de una larga enferme-

dad o a una edad avanzada, entonces puedes percibir una sensación de paz, incluso de alivio, tanto por ti como por el fallecido.

¿Qué le ocurre a tu cuerpo cuando está estresado?

Cuando el sistema SAM se activa por una amenaza real –o una amenaza *aparente*–, libera unas sustancias químicas llamadas neurotransmisores, en concreto, como hemos visto, el neurotransmisor (hormona) **adrenalina**. Estos neurotransmisores viajan a través de rutas, participando en un juego de «be-so y acción»: cuando una neurona que sintetiza adrenalina se encuentre con otra neurona que sintetiza adrenalina, se besarán y se dirán «¡Te quiero!», y esto desencadena una liberación hormonal.

Esta hormona es el **cortisol**.

Cuando ya te has enfrentado con la amenaza –has luchado o has huido y has sobrevivido, o bien te has dado cuenta de que se trataba de una falsa alarma–, tu organismo empieza a asentarse y tu sistema nervioso parasimpático se vuelve a hacer cargo de la situación. Descarga otro neurotransmisor, llamado **dopamina**, para relajar tu organismo. La dopamina suele hacer esto liberando **serotonina**, que anula el cortisol en el cuerpo.

Lo que los científicos no han descubierto hasta hace pocos años es que el cortisol necesita dispersarse rápidamente. Y lo que han encontrado es que vivimos en un mundo en el que, para muchos de nosotros, el cortisol permanece constantemente en nuestro organismo. Mucho después de haber estado «estresado», tu cuerpo sigue bombeando adrenalina.

Piensa en ello como si se tratara del agua de una bañera. Si vacías rápidamente el agua por el desagüe, no pasa nada. Pero si dejas que el agua se acumule, cuando finalmente vacías la bañera, queda una marca de suciedad.

Esto es exactamente lo que sucede cuando el cortisol permanece demasiado tiempo en el cerebro, lo que a muchos de nosotros nos ocurre muy a menudo; vamos al límite todo el día. El equivalente en el cerebro de la capa de suciedad que puedes encontrar en las paredes de la bañera se llama **proteína amiloide**. Y literalmente esta proteína se acumula en los vasos sanguíneos, tanto del cerebro como del corazón, provocando graves consecuencias sobre la salud, cuyo alcance sólo estamos empezando a descubrir. (*Véase* la exposición de la conexión mente-cuerpo en la Parte 4).

A continuación, se muestra un esquema que explica qué ocurre cuando se activa el sistema SAM, por qué sucede y los efectos que una activación prolongada pueden tener sobre tu cuerpo.

Reacción		Objetivo		Efectos a largo plazo
La frecuencia cardíaca aumenta	→	Bombear la sangre más rápido	→	Aumento de la presión sanguínea
La respiración se acelera	→	Aumentar los niveles de oxígeno en sangre	→	Aparición de dolores en el pecho por el cansancio de los músculos diafragmáticos
La digestión se interrumpe	→	Desviar la sangre de los intestinos a los músculos	→	Formación de úlceras
La sangre abandona la cabeza, las manos y los pies	→	Desviar la sangre a los músculos	→	Disminución de la temperatura en manos y pies, aparición de dolores de cabeza por migraña
La coagulación de la sangre aumenta	→	Minimizar la pérdida de sangre si el cuerpo sufre una herida	→	Formación de coágulos sanguíneos, aparición de accidentes isquémicos e infartos cardíacos
Se liberan al torrente sanguíneo azúcares adicionales e insulina, encargada de descomponer estos azúcares	→	Aumentar rápidamente los niveles de energía	→	Reducción de los niveles de azúcar en sangre, cansancio
Se envían mensajes de estrés a los músculos	→	Preparar los músculos para la acción	→	Aparición de fatiga muscular

Todos estos síntomas pueden indicar que estás demasiado estresado, pero hay cinco signos seguros:

1. Aumento de las enfermedades y de los problemas físicos (*véase* Partes 4, 5 y 6 para más información sobre esto)
2. Más problemas de los normales con las relaciones
3. Aumento de los pensamientos y de los sentimientos negativos
4. Aumento significativo de los malos hábitos
5. Agotamiento

En este caso, ¿qué puedes hacer? Da las gracias a la Madre Naturaleza por las señales de aviso y llega a un acuerdo contigo mismo de que algo tiene que cambiar. Identifica qué te está provocando el estrés y empieza a buscar alternativas para solucionarlo. Como veremos, un punto clave es centrarse en cambiar tu estilo de vida gestionando tu energía, no tu tiempo. (Evidentemente, si tienes problemas de un trauma profundo vivido en el pasado, necesitarás una intervención más rigurosa que la que te puede aportar este libro).

Pero también puedes tomar medidas ahora mismo para tomar el control de tus niveles de estrés, tanto a corto plazo (agudo) como a largo plazo (crónico). Y lo puedes hacer casi inmediatamente. Con *mindfulness*.

¿CÓMO PUEDES CONSEGUIR EL MINDFULNESS?

El mindfulness se puede comparar con una pausa en música.



Una pausa es un lugar en el que la música se detiene por un breve instante en armonía con el ritmo general de la canción. Es un intervalo de silencio. Una pausa es tan importante para una composición como la propia música. Forma parte de la música, del mismo modo que el mindfulness forma parte de la vida.

Se puede pensar en el mindfulness como una pausa en la actividad ocupada de nuestro cerebro. Introduce un breve descanso en el diálogo interior.

Cada día, cada uno de nosotros tiene más de 60 000 pensamientos —y emociones que estos pensamientos evocan— dando vueltas en nuestro cerebro. Durante este proceso, rara vez nos damos cuenta de la tarea en la que se supone que nos vamos a involucrar, y más rara vez aún, esta tarea llama nuestra atención. En promedio, el lapso de atención es de unos ocho o nueve segundos.

Es fácil entender cómo el cerebro, abrumado por este constante flujo de pensamientos, sentimientos y sensaciones, puede sentirse confundido y disperso. Cuando tu mente está confusa y embarullada, puedes *pensar* que estás

trabajando de manera efectiva, pero en realidad puedes estar haciéndolo de manera equivocada.

Piensa en el cerebro como si fuera un globo de nieve. Cuando agitamos el globo, es justo lo que sucede en nuestro cerebro cuando estamos preocupados, enfadados, distraídos, estresados o revolucionados, y todos nuestros pensamientos y sentimientos dan vueltas alrededor.



Si seguimos mirando el globo, y no lo volvemos a agitar, la nieve se asienta en el fondo.



Esto es lo que el mindfulness hace a tu cerebro. Aclara tus pensamientos y sentimientos, y te ayuda a sentirte más relajado y más capaz de concentrarte.

En términos físicos, lo que hace es eliminar el cortisol del organismo y estimular la liberación de dopamina y de la serotonina resultante. Estas hor-

monas abandonan el organismo cuando estamos estresados; simplemente, ¿por qué querrías contemplar los misterios del universo cuando un autobús está a punto de atropellarte? Tu cerebro está demasiado ocupado decidiendo si deberías saltar, apartarte o simplemente quedarte quieto y morir.

El mindfulness incentiva lo contrario a la reacción de lucha o huida: la relajación profunda. También te ayudará a:

- Recargar tus pilas
- Poner las cosas en perspectiva
- Incentivar una curación emocional y física normal
- Conseguir una sensación de control
- Evitar que tu estrés se transmita a los que te rodean
- Lograr resiliencia para poder recuperarte del estrés
- Mejorar la creatividad y la concentración

¿Y cuánto tiempo tarda en recuperarse tu organismo para que haya un sano equilibrio entre cortisol y dopamina? Aproximadamente un milisegundo. Esto es todo lo que tu organismo necesita para sacarte de ese mundo cargado de cortisol, que te obliga a permanecer sentado en el borde de la silla con los dientes apretados... un mundo en el que muchos de nosotros pasamos todo el día.

¿Qué es el mindfulness?

Entonces, ¿qué es exactamente el mindfulness?

En otros tiempos, utilizábamos palabras tales como relajación, hipnosis, meditación, yoga... Bien, el mindfulness es un término relativamente nuevo que ha sacado el aspecto fundamental de todos ellos, que no es otro que tener en cuenta dónde te encuentras en cada preciso momento, y ser capaz de centrarte en la actividad que estás llevando a cabo, para excluir todo lo demás.

Hoy en día, los beneficios de la meditación suelen ser entendidos y aceptados. Es una clara vencedora a la hora de ayudar a la gente a relajarse. Más de diecinueve estudios replicados han demostrado que practicar la meditación reduce la hipertensión.

Pero el mindfulness no va de meditación. En el mindfulness no necesitas quedarte quieto sin pensar en nada durante veinte o treinta minutos. Por el contrario, necesitas aprender el proceso de ser gradualmente mejor, eliminando pensamientos que te distraigan y adquiriendo la capacidad de concentrarte.

El mindfulness implica **prestar atención en algo, de una manera concreta, a propósito, en el momento presente, sin prejuicios.**

Echemos una mirada un poco más de cerca.

Prestar atención a algo... Podría ser cualquier cosa a la que eligieras prestarle atención. A menudo comienza con prestar atención a tu respiración (véase Parte 3, página 108 aunque también podría ser prestar atención a una de las actividades mindfulness descritas más adelante en este capítulo.

De una manera concreta... Se trata de *atención enfocada* en la tarea que has elegido. Necesitas pensar *sólo* en lo que estás haciendo, no en algo periférico. No es una oportunidad para empezar a pensar en facturas que debes pagar o en leer la carta que acaba de llegar del banco referente a tu hipoteca. Y no es tu «tiempo de pensamiento general», es tu tiempo de pensamiento *en blanco*.

A propósito... Se trata de tomar una *decisión consciente* de prestar atención a la tarea que has elegido. Tu intención, durante al menos los próximos minutos, es estar totalmente absorto en lo que estás haciendo. Para ser exactos, tienes que decirle a tu cerebro que ésa es tu intención. No sabrá qué estás haciendo y priorizará sus actividades basadas en tus emociones, en tu energía mental o en tus necesidades físicas. Si no se lo dices a tu cerebro, estará pensando en qué tienes que hacer a continuación o en un millón de otras cosas, incluso sobre el sentido de la vida, y en un minuto habrás perdido el hilo. Prestar atención gasta una inmensa cantidad de energía cerebral, pero si en realidad lo combinas con relajarte y concentrarte en lo que estás haciendo, los resultados serán altamente beneficiosos.

En el momento presente... Esto significa descartar todos los pensamientos del pasado o del futuro que pueden surgir en el presente. Dite a ti mismo: «Mi intención es hacer esto, pero apartando todo lo demás de mi mente y relajándome».

Sin prejuicios... No te juzgues ni seas crítico contigo mismo mientras prestas atención a tu tarea, no te pongas presión para hacerlo bien y no te compares con los demás. Una característica clave del mindfulness es que no

es competitivo y está libre de horizontes y expectativas. Va del **proceso**, no de los **resultados**.

Cualquier actividad cotidiana puede ayudarte a conseguir el mindfulness. Lo importante es hacer algo que te ayude a desconectar, a relajarte y a eliminar el cortisol de tu organismo.

Mucha gente lleva a cabo el mindfulness haciendo lo que se llama un «escáner corporal físico» (véase la página 87). Progresivamente escanean su cuerpo desde las puntas de los dedos gordos de los pies hasta el vértice de la cabeza e intentan percibir dónde hay presión y tensión para poderlas liberar. El cuerpo entero entra en un estado de relajación profunda, o de mindfulness.

Las personas de muchos orígenes religiosos pueden recurrir a formas repetitivas y pautadas de rezar para lograr un estado de mindfulness; estar en un espacio religioso, como una iglesia, también ayuda a crear distancia de las exigencias del mundo exterior. Otras personas utilizan todo un abanico de técnicas de respiración profunda.

Uno de los motivos por los cuales encontramos tan difícil relajarnos es que la tecnología ha convertido muchas tareas cotidianas (tareas que son repetitivas y centradas, y que incentivan el mindfulness *de manera natural*) en superfluas. En vez de practicar la jardinería o hacer punto, hoy en día muchos de nosotros contratamos a jardineros, y compramos bufandas y jerséis. Hay gente que incluso paga para que alguien saque el perro a pasear. Para muchas personas, el mindfulness implica redescubrir algunas de aquellas actividades «más lentas» que provienen de una era en la que la gente tenía más tiempo y estaba menos estresada como consecuencia de ello. Muchas de estas actividades están reapareciendo en nuestro mundo actual.

Las actividades del mindfulness pueden estar basadas en habilidades —manualidades y otros *hobbies*— o en semihabilidades —como dibujar—, pero algunas no requieren ninguna habilidad. Incluso cuando estás andando, desayunando, lavando los platos o abrazado con tu pareja, puedes seguir participando del mindfulness. Como ya hemos visto, el mindfulness simplemente significa prestar atención a *qué* estás haciendo *mientras* lo estás haciendo. Tan pronto como te des cuenta de que tu mente se ha desviado, debes retornar tu atención a la tarea que tienes entre manos. La actividad también tiene que involucrar los tres elementos de **repetición, pauta y control**. Por ejemplo, lavarte los dientes podría ser una manera de practicar el mindfulness. Te

lavas los dientes en un sentido, repites en el otro sentido y creas una pauta sobre cómo te lavas los dientes. Pero lo haces dentro de unos límites: no puedes ir *fuera* de la boca, sino que debes mantenerte *dentro* de la boca. Sal fuera y habrás roto la pauta, habrás perdido el **control** y, de repente, estarás enfadado... ¡porque tendrás pasta de dientes por toda la cara!

También podrías practicar mindfulness **debajo de la ducha**. Rodeado por la sensación táctil del agua caliente, fácilmente podrías soñar despierto en un millón de escenarios diferentes. Pero si te quedas bajo la ducha e intencionadamente te concentras en percibir cómo el agua te moja, cómo recorre tus brazos, tus piernas y tu espalda, y cómo cambian las sensaciones a medida que se va enfriando, los beneficios de la relajación podrán ser inmensos. Tu intención será ser consciente del agua y de ti mismo bajo la ducha. (En realidad, los baños son mi recomendación número uno para los niños que tienen pesadillas. Dale un poco de leche malteada y báñalos con agua caliente, porque realmente estimula una respuesta de relajación, y sus terrores nocturnos desaparecerán. ¡Garantizado!).

La clave para estar seguro de que estas actividades tienen un impacto positivo sobre el cerebro es **centrarse en el proceso y no en el resultado**. Centrarse en el resultado —«¿Es bonito mi dibujo o mi bordado o mi trabajo sobre madera?»— prepara al cerebro para la **competición**. La competición, incluso con uno mismo, elimina rápidamente todas las secreciones químicas buenas que el cerebro había producido previamente. Ahora tu cerebro estará implicado en una actividad muy limitada y en un único sentido: ganar.

Así pues, elige una actividad que te guste, no te pongas presión y no te preocupes por los resultados. Hacer punto es una actividad que a mucha gente le gusta, mientras que para otras personas hacer punto *no* es una experiencia positiva porque aún tienen cajones llenos de bufandas que no consiguieron acabar. A otras personas les gustan los puzzles, pero se marcan una fecha límite para terminarlos y se estresan, lo cual es totalmente improductivo. Pero sumergirse en la actividad —pensar dónde puede ir una pieza, probarla y ver cómo va creciendo la imagen— podría ser una gratificante experiencia de mindfulness.

Encontrarás más consejos sobre cómo practicar actividades de mindfulness populares en la Parte 3.

El método *Colourtation*

No todo el mundo, sin embargo, tiene el tiempo, la posibilidad o el estado mental para practicar diariamente tales actividades, sobre todo si estás en el trabajo o en la escuela. Por esto es por lo que he desarrollado el método *Colourtation*.

Mindfulness en la oficina

Durante mis treinta años como psicólogo en activo, constantemente he podido ver ejecutivos ocupados que estaban cada vez más estresados. En mi método clínico normal, les hubiera aconsejado algo así: «Deberías cambiar de trabajo, pero es evidente que no puedes porque llevas puestas unas esposas de oro, tienes una familia y una hipoteca, y estás atrapado en la rutina». Así pues, les diría: «Mira, vete y relájate; sal a correr un poco o haz ejercicios de respiración o algo de meditación».

Pero lo que veía era que muchos de estos ejecutivos que intentaban hacer ejercicios de respiración o meditar volvían poco después a mi consulta y me decían: «Stan, no sé si funciona. Me sentaba allí y pensaba en un problema que había tenido en el trabajo, y eso es todo lo que hacía durante quince minutos, o media hora, o incluso una hora entera. Me sentaba allí, no podía permanecer en el mantra, no me podía concentrar..., simplemente no podía hacerlo». Otras respuestas frecuentes eran: «Me he olvidado de hacerlo», «Cuando lo probaba, me quedaba dormido», «Me sentía estúpido haciéndolo, es muy aburrido» o, la mejor de todas: «¡No tengo tiempo!».

El hecho es que la mayoría de gente conoce la meditación, conoce el yoga y conoce el mindfulness, pero están consideradas actividades que consumen mucho tiempo, y que por lo tanto nunca se realizan. ¿Sabes por qué? Tu cerebro gestiona tu energía y si detecta que algo te va a provocar más inconvenientes –más pérdida de tiempo porque necesitas media hora para llegar a tu clase de meditación, media hora más para hacer tu clase de meditación y otra media hora para regresar a donde estabas– a nivel subconsciente, no lo permitirá. No, sencillamente cambia las prioridades en tu sistema subconsciente y la clase de meditación nunca llegará.

Podría haber sido otra voz diciendo: «Deja de mirar el móvil, deja de ir a tantas reuniones, deja de estar conectado a Internet todo el rato, deja de mirar el ordenador antes de ir a la cama», comportándome como el típico

regañón. Pero me di cuenta de que tenía que haber otra manera que pudiera funcionar con aquellas personas que viven inmersas en el mundo digital. Tenía que haber una manera de evitar los problemas que veía cada día en mi consulta. Debía haber una manera de eliminar *rápidamente* el cortisol del cerebro.

Mindfulness en las escuelas

Además de trabajar con ejecutivos, también trabajaba mucho en las escuelas, con niños muy pequeños, de preescolar o infantil. Sólo tienes que hablar con los maestros para entender que estos niños pueden estresarse mucho, y no precisamente porque tengan problemas mentales o algo importante esté sucediendo en sus vidas; sencillamente es que las presiones de nuestro mundo tienen un efecto agravante. Todos estamos sometidos a presión, pero evidentemente hay *estrés* y hay *distrés*. Algunos de estos niños están muy tensos, mientras que otros no se preocupan demasiado por nada, pero todos ellos se encuentran en algún punto de este espectro. Desde luego, cuando se hacen un poco mayores, los factores hormonales, entre otros, también intervienen en el cóctel, y todo ello afecta al aprendizaje.

Hace años, los maestros ignoraban estos problemas y se limitaban a pedir a Johnny o a Mary que se estuvieran quietos y se tranquilizaran. Pero hoy en día las escuelas se han dado cuenta de que, si pueden ayudar a los niños a controlar su estrés de pequeños y a enseñarles a relajarse, ciertamente pueden mejorar los resultados de muchos más estudiantes. Esto se ha convertido en un gran movimiento a nivel mundial: por ejemplo, el psicólogo y neurocientífico estadounidense Martin Seligman ha llevado a cabo un enorme trabajo en esta área. Está ayudando a crear un grupo más grande de niños en el rango «normal».

Incluso en nuestro mundo moderno de teléfonos inteligentes, *tablets* y ordenadores, se sigue usando la técnica de colorear para enseñar a los niños la coordinación mano-ojos como preparación para enseñarles a escribir. Empiezan a colorear y se desplazan por toda la página, pero se están acostumbrando a los movimientos de las manos. Y luego el profesor les dice:

—Ahora prueba a colorear en esta zona grande, pero intenta no salirte.

Al principio esto resulta muy difícil para los niños, porque sus cerebros aún no han descubierto cómo coordinar los movimientos de la mano y de los ojos. Pero básicamente empiezan a colorear zonas cada vez más pequeñas sin

salirse de la raya, y tan pronto como empiezan a hacerlo, su coordinación mano-ojos llegará a un nivel que les permitirá aprender a escribir.

El proceso de la escritura es una tarea inmensamente compleja para el cerebro: no sólo requiere coordinación, sino que también involucra a la memoria; se debe hacer de una manera concreta —en nuestra cultura, por lo general, de izquierda a derecha— que para los niños más grandes significa unir las letras, e implica entender qué están haciendo. Sólo tienes que ser padre de un niño que tenga dislexia, disfasia o cualquier otro de los muchos trastornos del lenguaje —que suelen ser problemas de la infancia, porque los adultos tienden a ocultarlos— para entender cuán exigentes son para el cerebro tareas como la escritura.

Siempre resulta interesante ver a niños pequeños (de guardería e infantil) cuando se les pide que colorean y el efecto que conductualmente tiene sobre ellos. Lo que observé cuando empecé a trabajar con niños pequeños fue que cuando el profesor anunciaba que había llegado el momento de colorear, el estado de ánimo de la clase cambiaba. De repente, todos los niños se concentran, absortos en la tarea de elegir los colores y de pintar sin salirse de la raya. Pregúntale a cualquier profesor de primaria cómo tranquilizar una clase y te dirá:

—Saca los libros para colorear.

Desarrollando la Colourtation

Había empezado a considerar la arteterapia —curar usando la creatividad— como una manera de lograr el mindfulness. Percibía que había algo en el proceso que podría ayudar a mis estresados pacientes. A pesar de que el mindfulness es una cosa mental, para la mayoría de nosotros, tratar de conectarlo con una actividad física es importante, porque somos seres muy visuales. Nuestra vista es una parte increíblemente importante de nuestras vidas y el córtex visual de nuestro cerebro está estrechamente conectado con nuestros movimientos y nuestra habla. El color también es importante, porque sus efectos tranquilizantes, a través de su impacto sobre nuestra actividad glandular, son bastante sorprendentes.

La mayoría de adultos recuerdan con cariño cuando coloreaban durante la infancia. Por eso pensé: «Bien, a ver si puedo lograr con los adultos lo mismo que ocurre con los niños...». Pensaba que si mis pacientes hacían algo que estaba asociado con un lugar y un momento en el que se sentían felices

y seguros, el cerebro lo podría reconocer e inmediatamente abriría las rutas neuronales que asociaba con estos sentimientos.

Si bien colorear siempre ha sido una manera de ayudar en el proceso de aprender a escribir, la neurociencia afirmaba que era mucho más complejo que esto, porque de hecho permitía al cerebro acceder a la memoria, la coordinación y la comprensión, todo lo que se necesita para permitir plasmar los pensamientos en papel. Y desencadenaba en el cerebro la relajación que había estado perdiendo.

A continuación, pensé en los tipos de dibujos que podría pedir a mis pacientes que colorearan. Era consciente de que no podía darles a mis ejecutivos un dibujo del pato Donald –algo reconocible que les pondría la presión de tener que colorearlo de una determinada manera– ni uno que no pudieran terminar rápidamente. (¡Al ser extremadamente competentes, tenían que terminarlo *todo!*).

Así pues, pedí ayuda al que pronto sería mi yerno, Jack, que estaba estudiando arquitectura. Le pregunté:

—¿Puedes ayudarme con algunos dibujos?

Y le di los parámetros de lo que necesitaba.

Sabía que el cerebro se siente más cómodo cuando experimenta:

1. Pauta
2. Repetición
3. Control

El cerebro necesita crear **pautas** y estas pautas se crean mediante la **repetición**, a través de actividades habituales que se llevan a cabo dentro de un **control** o unos límites (colorear sin salirse de la raya, por ejemplo). Cuando el cerebro tiene las tres cosas, se relaja. El cerebro estará incluso más relajado cuando estas actividades permiten la **creatividad** de una manera **no competitiva**. Esto se convirtió en el meollo del método *Colourtation*.

Así que le dije a Jack:

—Mira, las imágenes que necesito podrían ser cualquier tipo de dibujos lineales, pero deben ser capaces de crear patrones geométricos cuando añades color con repetición.

Y entonces creó para mí algunos dibujos usando el software de arquitectura y empecé a experimentar con ellos y a utilizarlos con mis pacientes adultos.