

Dr. David Gourion

antiestrés



Un método sencillo para combatir
la ansiedad y la depresión

DIANA

DR. DAVID GOURION

ANTIESTRÉS

Un método sencillo para combatir
la ansiedad y la depresión

Traducción de Lara Cortés

Autoconocimiento

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, el autor y la editorial te recomiendan que consultes a un profesional.

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

Título original: *Antistress*
De Dr. David Gourion

Publicado por primera vez por © Hachette Livre (Marabout), 2022

Primera edición: mayo de 2023

© de la traducción, Lara Cortés, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

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

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

www.planetadelibros.com

ISBN 978-84-1119-072-5

Depósito legal: B. 7.319-2023

Maquetación: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Liberdúplex, S. L.

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

<i>Introducción</i>	11
---------------------------	----

PRIMERA PARTE

Instrucciones de uso del método antiestrés.	23
Sesión 1. No eres el lacayo de tus problemas	33
Sesión 2. Los problemas que todavía no existen no te conciernen	49
Sesión 3. Detecta las <i>fake news</i> de tu cerebro	63
Sesión 4. Libera tus pensamientos.	77
Sesión 5. ¡Mantente atento y flexible como un gato!	87
Sesión 6. Un empujón motivacional: ¡ahora o nunca!	105
Sesión 7. ¿Qué sentido quieres darle a todo esto?	113

SEGUNDA PARTE

Cuatro protocolos personalizados	123
Protocolo 1. Rumiación, ansiedad y pánico	127
Protocolo 2. Melancolía, tristeza y desgaste	153

Protocolo 3. Pequeñas manías y verdaderos TOC 175
Protocolo 4. Ingesta compulsiva de alimentos 207
Conclusión. 251
Agradecimientos 257

ADVERTENCIA

Esta obra presenta un nuevo programa para la reducción del estrés al alcance de todos. Sin embargo, no es una «solución milagrosa»: si te encuentras en una situación emocional especialmente difícil, te aconsejo que consultes lo antes posible a un profesional de la salud mental.

Si estás siguiendo algún tratamiento, es importantísimo que no lo dejes sin consultar previamente a tu médico.

Como cualquier otro método psicológico, el que te voy a proponer en las siguientes páginas podría no funcionar en tu caso. Si tus síntomas continúan, lo importante es que no te sientas culpable: ¡siempre hay soluciones para el malestar y existen profesionales competentes que serán capaces de ayudarte! No dudes en acudir a ellos.

PRIMERA PARTE

INSTRUCCIONES DE USO DEL MÉTODO ANTIESTRÉS

Este método es de lo más sencillo: bastará con que leas el libro entero, prestando atención y sin intentar controlar tu estrés.

Quiero insistir en estos tres puntos fundamentales:

- **Lee el libro entero.** Es un requisito esencial para entender en qué consiste el método (de lo contrario, solo tendrás una idea vaga de él). Si crees que no dispones del tiempo o de la motivación que requiere esta lectura, te aconsejo que dejes el libro aparcado en la estantería. Ya volverás a él cuando te sientas preparado. En ese momento la obra será mucho más eficaz.
- **Presta atención.** Lee como si te fuera la vida en ello. No en vano, es posible que la calidad de tu vida futura dependa de la atención que pongas ahora en este libro. No tienes nada que perder leyéndolo: en el peor de los casos, al menos descubrirás algunos secretos de tu mente. Pero si lo lees mientras ves una serie de televisión o piensas en cualquier otra cosa, es decir, con una atención flotante (de forma distraída), la probabilidad de que este método te ayude a mejorar realmente el control de tus emociones es aproximadamente de un cero por ciento. Lo único que pasará es que tendrás la

impresión de haber perdido el tiempo e, inevitablemente, sobrevendrá la decepción. Si todavía no estás preparado para leer este libro atentamente, guárdalo. Ya volverás a él más tarde, cuando sientas una verdadera —y profunda— curiosidad por descubrir qué cuenta. Otra cuestión importante: **te aconsejo que no lo leas de un tirón**, sino que te limites a una sesión (o dos, como máximo) por semana, a lo largo de varias semanas seguidas. Tampoco leas tres páginas cada seis meses, porque esa estrategia no es precisamente eficaz... En el fondo, el ritmo de lectura de este método es parecido al de una psicoterapia: hay que hacer una sesión por semana.

- **No intentes controlar tu estrés.** Es absolutamente paradójico, lo reconozco, pero resulta imprescindible. Para que este método funcione, es muy importante que, por una parte, tomes conciencia de los mecanismos ocultos que emplea el estrés para influir en nosotros y, por otra, que te sientas motivado para cambiar. No intentes tener el estrés bajo control. De lo contrario, correrías el riesgo de que los procesos que a partir de ahora intentaremos hacer cada vez más flexibles se vuelvan muy rígidos, lo cual sería tan contraproducente como repetirse «tengo que dormir» cuando sufres insomnio. Si a lo largo de la lectura algo cambia en ti —y es muy probable que así sea—, acéptalo, pero no fuerces nada. Voy a proponerte diferentes experimentos mentales y distintas técnicas: pruébalos simplemente por curiosidad, para conocerte mejor, pero sin tratar de mantener a raya los síntomas de tu estrés. Hasta que no hayas terminado de leer el libro entero, cualquier intento de control podría bloquear los efectos positivos de este método.

El método antiestrés se basa, esencialmente, en un proceso doble: por una parte, en la modificación profunda de determinados aspectos del funcionamiento de tu mente; por otra, en la motivación para transformarte y, sobre todo, para hacer posible que esa transformación se mantenga en el tiempo (es decir, ¡que se quede para siempre!). Este segundo punto —que la mayoría de las técnicas clásicas pasan por alto y que se basa en un enfoque motivacional dinámico e innovador— resulta fundamental. Sin embargo, si pretendes cambiar demasiado pronto, si fuerzas el proceso, si el trabajo que realizas te parece difícil y costoso —¡aunque este método está diseñado justo para provocar el efecto contrario!—, es posible que tu nivel de estrés aumente y que caigas en la ansiedad, en la frustración o en el desaliento antes incluso de haber comprendido lo esencial.

VAMOS A LO CONCRETO

Este método, que tiene su propio ritmo, se basa en las investigaciones neurocientíficas realizadas hasta ahora en el ámbito del aprendizaje, que han permitido entender la importancia de la repetición y de la estructuración en secuencias cortas, así como de la re consolidación de la memoria durante el sueño y del mantenimiento de la atención. Cada sesión está diseñada de modo que para su lectura se necesiten entre diez y treinta minutos. Por tanto:

- Para sacar el máximo partido de este método, lee **un capítulo por semana** (o, como máximo, dos).
- El mejor momento para la lectura es por **la noche, antes de irse a la cama** (salvo que sientas demasiado cansancio y corras el riesgo de quedarte dormido; en tal caso, lee de día, porque es importante que te encuentres disponible y concentrado). Si optas por leer antes de acostarte, evita utilizar

pantallas después de la lectura. En caso de que no consigas dormirte, no recurras a la televisión o a una serie: lee otro libro o escucha una música relajante. Por último, te lo ruego, pon tu teléfono móvil en silencio (¡y no vuelvas a consultarlo hasta el día siguiente!). Procura que nadie te moleste mientras estás leyendo. Aunque hay personas que prefieren leer todos los capítulos de un tirón o bien un capítulo cada noche, insisto en que ese no es el ritmo más adecuado para facilitar la eficacia del método: te perderías una parte nada despreciable de sus efectos benéficos y alterarías la dinámica del cambio.

- **Evita el consumo de alcohol** y de ansiolíticos e hipnóticos (benzodiazepinas) las noches en las que vayas a leer el método antiestrés, ya que estos fármacos pueden interferir en el aprendizaje y hacerlo menos profundo. Lo ideal sería reducir al mínimo tu consumo de alcohol (e incluso, si te ves capaz de ello, interrumpirlo por completo durante todo este programa: eso sería sumamente positivo y multiplicaría tus probabilidades de éxito). Esta medida tendría, por sí sola, efectos muy beneficiosos en la reducción del estrés. Además, si estás acostumbrado a tomar alcohol a diario, eliminar su consumo será una excelente forma de evaluar tu nivel de dependencia con respecto a esta sustancia... En cualquier caso, hay que recordar, de un modo más general, que una dieta sana y equilibrada ayuda a regular el estrés.
- **Practica regularmente alguna actividad física:** son muchos los estudios que demuestran los efectos sumamente positivos del deporte aeróbico (es decir, de resistencia) sobre el nivel de estrés, siempre y cuando se practique dos o tres veces por semana y durante al menos cuarenta y cinco minutos por cada sesión. Para aumentar al máximo las probabilidades de éxito

y optimizar los efectos de este programa, te animo a que empieces a realizar de forma regular una actividad física (o que retomes alguna que hayas dejado), como el *running*, la marcha rápida, etcétera. Así que ¡cálzate las zapatillas deportivas!

- **Cuida la calidad de tu sueño:** se trata de otro parámetro crucial para el éxito de este programa. De media, necesitamos dormir unas ocho horas, y lo ideal es llevar un ritmo de sueño regular. Desde el punto de vista biológico, el punto de referencia más importante para nuestro organismo es el despertar matutino. Debemos procurar mantenerlo siempre a la misma hora, incluso durante los fines de semana..., lo cual no es sencillo, ¡lo reconozco! Pero intenta que los sábados y los domingos ese despertar no se desajuste más de una hora y media, si es posible. De lo contrario, ¡cada lunes padecerás un efecto equivalente al de un *jet lag*! Si te cuesta mucho dormirte, puedes tomar melatonina a la hora de irte a la cama (se vende en farmacias y parafarmacias sin necesidad de receta), mucho más compatible con este método que los somníferos clásicos. En caso de que te resulte difícil despertarte, no dudes en recurrir a la fototerapia, sobre todo en los meses de otoño e invierno.³
- A veces, mientras lees el texto, **te sentirás un poco con la cabeza en otra parte**, ya que he escrito algunos pasajes con la intención de que resulten repetitivos. Es totalmente normal: no se trata de provocar hipnosis, sino de situarte en un estado de conciencia un poco diferente del habitual. En tal caso, déjate llevar durante unos instantes, sencillamente, y después oblígatelo, con suavidad, pero también con firmeza, a

3. En los meses oscuros, puedes utilizar una lámpara de luz blanca de diez mil luxes durante unos veinte minutos cada mañana en el momento del despertar.

centrar tu atención en el libro. Eso sí, si en mitad de un capítulo te duermes, eso significa lisa y llanamente que estás agotado. Si es así, no luches contra el sueño: acuéstate y vuelve a leer desde el principio el capítulo en cuestión otra noche en la que te sientas con más energía. Si cada vez que intentas leer por la noche te duermes sistemáticamente..., bueno, tendrás que optar por leer este método durante el día, en el momento que mejor te venga. Si notas que nunca te sientes en forma durante la lectura, suspende la sesión: ya la retomarás cuando te encuentres en otras condiciones. En caso de que la situación persista, es mejor que abandones por completo este método y, si es necesario, consultes a un profesional.

- **El plazo en el que empezarás a sentir los efectos** sobre la reducción del estrés y sus síntomas asociados es de entre tres y cinco semanas a partir del momento en que comiences a aplicar este método de manera regular. Por lo general, después de las sesiones 5 y 6 se produce una mejoría más patente, que irá en aumento a partir de entonces. Los efectos no serán inmediatos, así que debes tener paciencia. Es cierto que, en algunos casos, pueden aparecer de una forma especialmente rápida y abrupta, pero lo más habitual es que se manifiesten de manera progresiva y que tanto tú como tu entorno los notéis con mayor claridad entre dos y tres meses después de finalizar el programa. Si no experimentas ninguna mejoría de tu estado emocional, consulta a tu médico.
- Debes saber que el mero hecho de **medir periódicamente tu nivel de estrés** te ayudará ya a reducirlo. «Solo es posible mejorar lo que se mide»: este principio, formulado por Deming —uno de los grandes teóricos del cambio—, se confirma tanto en la práctica como en los estudios clínicos. En el fondo, es de lo más lógico: prestarnos atención a nosotros mismos

constituye un primer paso fundamental en la buena dirección. Así pues, vas a realizar una «monitorización» de tu nivel de estrés a lo largo del tiempo. Para ello, utilizarás el gráfico que encontrarás en la página 30 (aunque si eres un loco de las nuevas tecnologías, también puedes recurrir a alguna de las numerosas aplicaciones disponibles). En él, deberás indicar el nivel global de estrés que has alcanzado cada día: por la noche, señalarás si, en general, a lo largo de la jornada, no has padecido nada de estrés, o bien si tu estrés ha sido leve, elevado o muy elevado. De este modo, podrás comprobar tu evolución a lo largo del tiempo gracias al método antiestrés.

¿CUÁNDO EMPEZAR?

Cuando sientas que estás preparado. Pero preparado de verdad.

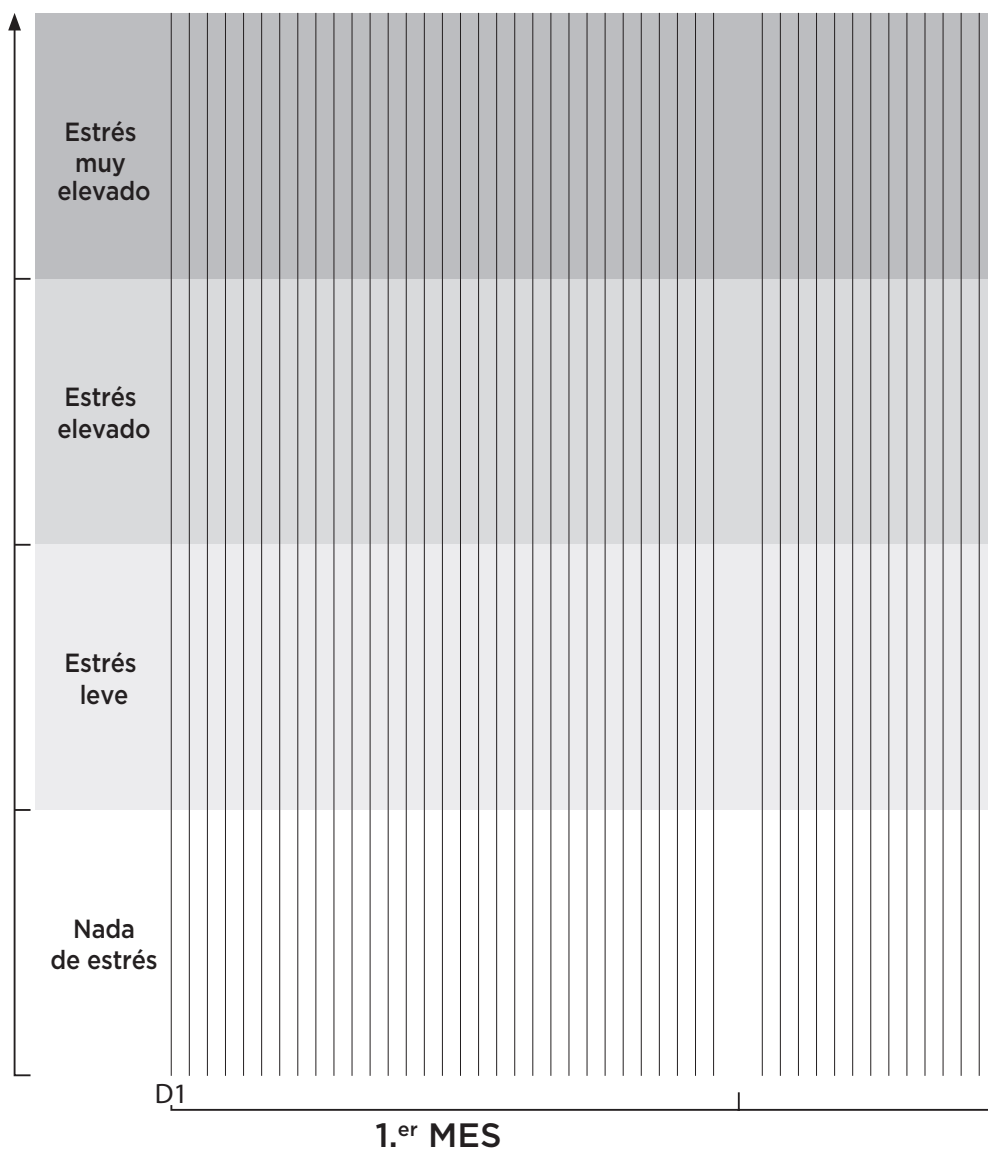
¿Ahora? ¿Mañana? ¿Dentro de un mes? ¿El próximo verano? Nadie puede decidirlo por ti.

Es como el caso de un fumador que debe determinar cuál es el momento adecuado para dejar de fumar: solo él puede saberlo.

Si sientes dudas, puedes plantearte las siguientes preguntas para avanzar en tu reflexión: ¿qué problemas me genera el estrés en mi día a día? El impacto que provoca en mi calidad de vida ¿es insignificante? Las personas de mi entorno ¿sufren las consecuencias? ¿Este estrés podría tener efectos en mi salud física o mental? ¿Cómo afecta a la calidad de mi trabajo y a mis relaciones con mis compañeros? ¿Cuánto tiempo más estoy dispuesto a soportar esta situación?

Cuando te digas a ti mismo «¡decidido!, ¡allá voy!», hazlo con todas las consecuencias, pon todo tu empeño y ve hasta el final del programa. ¡Estoy a tu lado en esto, te lo digo de corazón!

¿Ha llegado el momento? ¡Estupendo!



Evalúa cada día tu nivel de estrés global. Para ello, al final de cada jornada, traza una cruz en la columna que corresponda, a partir de «D1», que es el día de la primera sesión.

