

DRA. FAITH G. HARPER



Calma tu p*ta cabeza

Un método provocador para encontrar de una vez por todas la felicidad superando el estrés, la ansiedad y todo lo que arruina tu vida

DRA. FAITH G. HARPER
CALMA TU PUTA CABEZA

Un método provocador para encontrar
de una vez por todas la felicidad superando
el estrés, la ansiedad y todo lo que arruina
tu vida

Traducción de Marta de Bru de Sala i Martí



temas de hoy

Título original: *Unfuck Your Brain*

© Faith Harper, 2017

© por la traducción, Marta de Bru de Sala i Martí, 2023

Corrección de estilo a cargo de Harrys Salswach

© Editorial Planeta, S. A., 2021

temas de hoy, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

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

www.planetadelibros.com

Primera edición: enero de 2024

ISBN: 978-84-19812-22-3

Depósito legal: B. 21.261-2023

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas

Printed in Spain - Impreso en España

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.

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.



ÍNDICE

<i>Introducción</i>	9
---------------------	---

PRIMERA PARTE

ASÍ ACTÚA TU CEREBRO ANTE EL TRAUMA

1. Por qué se nos jode el cerebro	23
2. Cómo el trauma reprograma el cerebro	47
3. Controla tu puta cabeza	71
4. Recuperarse: cómo reeducar tu cerebro	87
5. Conseguir ayuda (profesional): opciones de tratamiento	123

SEGUNDA PARTE

ASÍ ACTÚA TU CEREBRO ANTE LA VIDA

6. Ansiedad	151
-------------	-----

7. Ira	167
8. Adicción	181
9. Depresión	201
10. La importancia de honrar el duelo	211
Conclusión. La nueva normalidad	225
<i>Agradecimientos</i>	229
<i>Lecturas recomendadas</i>	233
<i>Bibliografía</i>	239

1 POR QUÉ SE NOS JODE EL CEREBRO

¿Quieres una respuesta breve? Por el trauma.

Este libro básicamente trata sobre el *trauma*. Y de cómo respondemos ante el trauma, las putadas de la vida y a la actitud de mierda de otras personas que nos impiden petarlo en esta vida. También trata sobre cómo podemos crear estrategias de afrontamiento para lidiar con todas estas movidas que los médicos pretenciosos llaman ansiedad, depresión, adicción, ira, etcétera.

Estas estrategias sobre todo forman parte del complicado proceso de respuesta por el que pasa el cerebro después de que ocurre cualquier movida en tu vida. En realidad, el cerebro solo intenta hacer su trabajo, es decir, protegerte tan bien como sabe. Pero a veces acaba siendo un gilipollas y no ayuda una mierda. Es como ese amigo que siempre está dispuesto a partirle la cara a

quienquiera que te moleste. Es gratificante, pero a la larga no es muy útil.

Este libro también trata sobre *las putadas de la vida en general y las actitudes de mierda de otras personas*. Sobre las movidas que puede que no sean traumáticas de por sí pero que no nos facilitan en absoluto las cosas. Sobre la manera en que lidiamos con todo lo que no llega a ser un trauma... pero que desde luego no son ni gatitos, ni arcoíris ni peluches. Al igual que ocurre con los traumas, las estrategias de afrontamiento que creamos para ESTAS situaciones tienden a ser menos útiles con el tiempo y sumamente agotadoras.

La buena noticia es que da igual el tiempo que lleves atascado en estas arenas movedizas, porque no cabe duda de que PUEDES reprogramar tus respuestas y calmar tu puta cabeza.

¿Por qué tengo la cabeza hecha un puto lío?

Tenemos la tendencia a separar la salud mental de la física. Como si no se afectaran la una a la otra en un *puto bucle de retroalimentación continuada* ni nada.

Todo lo que aprendemos sobre el cerebro en sí suele entrar en la categoría de «salud física». En cambio, los pensamientos, los sentimientos y los comportamientos suelen formar parte de la categoría de «salud mental».

Entonces, ¿en qué parte del cuerpo está todo este pensar y sentir? Nuestra mente parece una especie de globo de helio que siempre flota por encima de nuestra

cabeza. Puede que lo tengamos cogido por un hilo, pero en realidad no forma parte de nosotros (a pesar de que todo lo que hace sigue siendo responsabilidad nuestra).

Esa imagen incorpórea de la mente no es muy útil. De hecho, no tiene ningún sentido.

Esto es lo que realmente sabemos de la mente: hasta cierto punto habita en el intestino. En esta parte del cuerpo residen unos microorganismos únicos que mantienen una comunicación tan constante con el cerebro (a través del eje intestino-cerebro... un concepto bien real) que hemos acabado refiriéndonos a esa zona como «el segundo cerebro». Uno que tiene un papel muy importante a la hora de guiar nuestras emociones. ¿Alguna vez has tenido una reacción visceral? Sí, es un hecho real.

Eso significa que nuestra mente, en vez de ser una entidad que apenas está atada a nosotros y no para de meternos en problemas, en realidad se encuentra en las profundidades de la parte de en medio de nuestros cuerpos y actúa como centro de control, ya que procesa un montón de información y toma decisiones incluso antes de que nos demos cuenta de que tenemos que tomarlas.

Nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos provienen de AQUÍ. Están profundamente arraigados a nuestros cuerpos físicos y a la percepción que tiene el cerebro del mundo que nos rodea en base a experiencias pasadas y a la información que tiene del momento presente. Así que si dijéramos que es IMPOR-TANTÍSIMO saber lo que ocurre en el cerebro y com-

prender cómo funciona nos estaríamos quedando cortos. Y en cuanto lo entendamos, veremos que nuestra manera de interactuar con el mundo que nos rodea es por completo normal, teniendo en cuenta cómo funciona el cerebro y nuestras experiencias pasadas. Si todo va bien y el aterrizaje es suave significa que no hay ningún problema. Pero ¿qué pasa si aterrizamos con brusquedad? Cuando el cerebro no cumple con su papel de torre de control y no gestiona todas esas movidas como es debido es cuando empezamos a ver las consecuencias:

- Se nos va la olla.
- Evitamos las cosas importantes con las que tendríamos que lidiar.
- Estamos siempre cabreados.
- Nos comportamos como unos capullos con las personas que nos importan.
- Nos metemos mierdas en el cuerpo que sabemos que no nos hacen ningún bien.
- Hacemos gilipolleces aun sabiendo que son estúpidas, destructivas y que no tienen ningún sentido.

Nada de todo eso nos ayuda mucho. Pero tiene sentido que ocurra.

A lo largo de la vida nos suceden cosas horribles. Y el cerebro almacena toda la información sobre esas cosas horribles para evitar que vuelvan a ocurrirnos en un futuro. Entonces se adapta a las circunstancias de tu vida y hace todo lo posible para protegerte, bendito

sea. A veces estas respuestas pueden resultar muy útiles. Pero otras acaban convirtiéndose en un problema incluso mayor que el original. Tu cerebro no está INTENTANDO joderte (a pesar de que a veces no cabe duda de que lo hace).

¿Puede ser que nos ocurra lo mismo aunque no estemos lidiando con ningún trauma en concreto? Las estrategias de afrontamiento adaptativas, los malos hábitos y los comportamientos de mierda se programan en el cerebro de manera similar. Los estudios han demostrado que estos problemas en realidad son los más sencillos de tratar con terapia... siempre y cuando abordemos la raíz y no solo los síntomas.

He descubierto que una de las cosas más útiles que hago como terapeuta es explicar lo que ocurre dentro del cerebro y cómo diseñamos las sesiones de terapia para reprogramar las respuestas que exhibimos ante ciertas situaciones.

Los métodos que utilizamos en terapia (y los métodos y habilidades que la gente puede llegar a descubrir por su cuenta) están diseñados para reprogramar el cerebro de manera que pueda procesar información sin que eso desencadene una reacción exagerada de cojones. Esas reacciones exageradas son el mecanismo que tiene el cerebro para adaptarse y protegernos cuando percibe que una situación puede ser una amenaza... y lo lleva a cabo para que nos preparemos para hacer lo que sea necesario para mantenernos con vida. Modo lucha del cerebro ACTIVADO. Incluso aunque el supuesto enemigo sea una persona cualquiera con la que te has

cruzado en una librería y que ni siquiera sabe que acaba de desencadenarte una respuesta al trauma.

Si retomamos el control del cerebro podremos responder ante esas amenazas percibidas de la manera más segura y racional posible.

Deja que te explique a qué me refiero.

Introducción al cerebro

Seguro que esta sección del libro será la que más te costará entender porque el cerebro es complicado de cojones. Pero solo te hablaré de cosas difíciles cuando sea absolutamente necesario para poder explicarte todo lo que quieres saber sobre lo que ocurre en el cerebro. Así que ten un poco de paciencia, lo haremos entre los dos.

La corteza prefrontal (a la que llamaremos PFC, por sus siglas en inglés), básicamente la parte frontal de tu cerebro, es la parte encargada de la *función ejecutiva*, que incluye la resolución de problemas, los comportamientos para alcanzar objetivos y la gestión de las interacciones sociales según las expectativas de lo que se considera «apropiado». En lo fundamental, la función ejecutiva consiste en pensar.

Se encuentra más o menos detrás de la frente (tiene sentido por el nombre, ¿no?). Es la parte del cerebro que ha evolucionado más recientemente, la que nos hace tan diferentes a otras especies. Es la parte del cerebro encargada de recibir información del mundo y gestionar los pensamientos y las acciones de manera acorde.

La corteza prefrontal es también la parte del cerebro que tarda más en desarrollarse cuando crecemos. No alcanza su máximo apogeo hasta los veintitantos años. Eso no significa que los niños, adolescentes y jóvenes no tengan corteza prefrontal. Y desde luego no significa que tengamos carta blanca para hacer estupideces durante las primeras décadas de nuestra vida. Pero sí que significa que nuestras conexiones neuronales van creando redes de comunicación cada vez más nuevas y complejas (nuevas vías de comunicación) a medida que nos hacemos mayores y nos volvemos más sabios. Y, si todo va bien, la PFC va funcionando cada vez mejor, una de las claras ventajas de envejecer.

Quédate con eso de «si todo va bien».

Así pues, la corteza prefrontal es la parte del cerebro que teóricamente está al mando.

Y por lo tanto es comprensible que la corteza cerebral esté muy conectada con el resto del cerebro. La parte ventral (que viene a ser la parte trasera de la PFC... vaya, el culo de la PFC, por así decirlo) está conectada directamente con una zona del cerebro distinta por completo... la parte que almacena las emociones (enseguida te contaré más sobre esta liada). Además, toda la PFC recibe información sobre los niveles de excitación del tallo cerebral (no te preocupes, después te contaré más sobre este tema también).

Así que cualquier información que reciba la PFC de estas otras partes del cerebro afecta esa región pensante. La PFC tiene un área llamada corteza cingulada

anterior. El trabajo de esta área es gestionar el diálogo entre la PFC (la parte pensante del cerebro) y el sistema límbico (la parte sentimental del cerebro). La corteza cingular anterior está al mando de la conversación que se produce en nuestro cerebro entre lo que sabemos y lo que sentimos... y luego nos sugiere qué podríamos hacer con todo este lío.

Todas las conexiones que tenemos en esta zona son RARAS de cojones. Las células de esta parte del cerebro se llaman neuronas en huso... son como supermodelos, altas y de piernas largas, no como las demás neuronas que abundan por todas partes, bajas y con piernas frondosas. Esas jodidas sí que saben dar una buena patada en el trasero. Tienen la capacidad de enviar señales mucho más deprisa que el resto de las neuronas, por eso la respuesta emocional nos afecta tanto como si nos metiéramos un chute de algo.

¿Por qué tenemos ese tipo de neuronas y por qué están precisamente ahí? Solo los humanos y los grandes simios tenemos neuronas en huso. Muchos científicos creen que es en parte gracias a ellas que hemos evolucionado hasta llegar a un nivel de cognición superior.

Para poder pensar más, tenemos que sentir más. Y luego tener en cuenta ambas cosas a la hora de tomar decisiones. Las emociones son tan importantes para nuestra supervivencia como los pensamientos. ¿A que ves perfectamente hacia dónde voy con eso?

La amígdala de los cojones

Bueno, ¿te acuerdas de esa parte que he mencionado que está situada más o menos en medio del cerebro? ¿La parte que está conectada con el culo de la PFC? Pues se trata del sistema límbico. Esta parte está un poco enterrada entre los pliegues del cerebro, detrás de la PFC. Si la PFC está al cargo de los pensamientos, el sistema límbico está a cargo de las emociones. Y las emociones influyen mucho en cómo almacenamos los recuerdos.

La amígdala y el hipocampo son dos partes claves del sistema límbico. Casi todo lo que sabemos sobre los efectos del trauma en el cerebro está relacionado con estudios sobre la amígdala. El trabajo de la amígdala consiste en conectar los recuerdos con emociones. Eso es. Aunque, para ser más específicos, se ha descubierto que la amígdala no almacena todos los recuerdos, sino solo algunos en *concreto*. A la amígdala le importa una mierda dónde hayas dejado las llaves del coche. La función de la amígdala es gestionar la *memoria episódica autobiográfica* (EAM, por sus siglas en inglés). Fundamentalmente almacena todo el conocimiento basado en los sucesos que hemos vivido. Momentos, lugares y personas. La amígdala no recuerda la receta del pudín de plátano de tu tía abuela, sino las historias sobre el mundo y su funcionamiento. *Las movidas que te ocurren*.

¿Y eso por qué cojones es importante? Los recuerdos episódicos que se almacenan en el hipocampo son nuestras historias, nuestras interpretaciones de unos hechos vinculados a nuestra respuesta emocional. Y es-

tos recuerdos están conectados a reacciones emocionales importantes. Cuando nos ocurre alguna cosa en la vida que para nosotros es muy significativa, las emociones vinculadas a ese recuerdo se le enganchan como si fueran pelos de gato o electricidad estática. De esta manera, cuando en un futuro tengamos una respuesta emocional, la amígdala enseguida consultará el archivo de la EAM para decidir cómo responder.

Lo que se activa a la vez queda vinculado.

Pongamos que alguien te regala un ramo de flores. Las flores son geniales, ¿verdad? Claro... siempre y cuando los recuerdos anteriores que tengas asociados con recibir ramos de flores sean felices. Puede que una vez tu pareja te diera un ramo de flores y te pidiera matrimonio. Si este es el caso, cada vez que en un futuro te den un ramo de flores, veas un ramo de flores o pases junto a un camión de reparto de ramos de flores, ¿qué sentirás? Una sensación agradable.

Pero ahora imagina que te hubieran dado un ramo de flores después de la muerte de un ser querido... una muerte horrible y repentina. Que alguna persona bienintencionada, sabiendo que estabas de duelo, hubiera decidido mandarte un ramo de flores. Seguramente solo con notar el aroma de las flores ya se te revolvería el estómago.

La amígdala ha convertido el recuerdo de un ramo de flores en una verdadera *regla mnemotécnica* para ciertas emociones. Una regla mnemotécnica como SALIGEP para recordar los siete pecados capitales u «Hoy Benito SaCó el TÍtulo de Vago CRomático MieNtras FELI-

pe COMÍA NÍsperos CUBiertos de Zanahorias. Barcelona Con Navarra Ofrece Fresas HELadas» para recordar el primer elemento químico de cada columna de la tabla periódica de los elementos. Estos trucos se me han quedado grabados en la cabeza desde la escuela primaria.

El trabajo de la amígdala es asegurarse de que no te olvides de las cosas realmente importantes. Y recordar las cosas importantes buenas es la hostia. Nadie se queja de los buenos recuerdos. En cambio, recordar de manera recurrente cosas importantes malas puede ser una gran putada.

Es una mierda porque a la amígdala no se le da muy bien diferenciar entre los dos tipos, sobre todo cuando está intentando protegerte. Te obliga a tragarte eso del SALIGEP para que relaciones los ramos de flores con la muerte. Y entonces un día de primavera irás paseando por la calle y olerás las flores que están floreciendo en el jardín de tu vecino. Y de repente tendrás la sensación de que se te ha ido la puta cabeza, porque a pesar de que tu cuerpo seguirá estando en el jardín de tu vecino tu cerebro se habrá transportado al funeral de tu ser querido.

Luchas, huir o bloquearse... ¿es el tallo cerebral!

Y esto nos lleva a la parte final de la charla sobre el cerebro en la que hablaremos de una última parte de este órgano... el tallo cerebral.

El tallo cerebral se encuentra en la base del cerebro (tiene sentido, ¿no?). Es la primera parte del cerebro en

formarse y está pegada a las vértebras del cuello y la espalda. A ver, todos sabemos que el cerebro parece un montón de espaguetis pasados, ¿verdad? Pues el tallo cerebral sería la parte del cerebro que está un poco desenredada del resto de los espaguetis, más estirada, y que acaba transformándose en la médula espinal.

El tallo cerebral es nuestra herramienta de supervivencia fundamental. Mientras que los músculos cardíacos regulan necesidades básicas como *inspirar y espirar* y que *el corazón haga pum pum pum* durante todo el día, el tallo cerebral es el encargado de controlar el ritmo, la velocidad y la intensidad. Es por eso que la respiración y el latido del corazón pueden acelerarse con un ataque de pánico, por ejemplo. Porque PRESTAATENCIÓNPUEDEQUENOSESTEMOSMURIENDOJODER. Ya sabes, cosas importantes.

¿Estar alerta, ser consciente y prestar atención a lo que te rodea? De eso se ocupa el tallo cerebral.

Así que cuando el tallo cerebral dice «AU, AU, AU, HIJO DE PUTA» o «¡Peligro, Will Robinson, peligro!», en realidad lo que está haciendo es inundar la corteza prefrontal con un montón de sustancias químicas que cambian la manera de funcionar de la PFC.

Puede que el tallo cerebral sea una zorra básica, pero sin duda está al mando de un montón de cosas.

Cuando detecta peligro, la corteza prefrontal responde LUCHANDO, HUYENDO o BLOQUEÁNDOSE.

Luchar es DALE UNA PALIZA ANTES DE QUE TE LA DE A TI.

Huir es VETE CAGANDO LECHES DE AQUÍ, NO ES SEGURO.

Y bloquearse es SI TE HACES EL MUERTO Y NO MUEVES NI UN MÚSCULO TAL VEZ SE ACABE TODO.

No me malinterpretes... estas tres respuestas son herramientas de supervivencia imprescindibles cuando nos enfrentamos a algún peligro. Son *importantes de cojones* para nuestra supervivencia. Todo este proceso es nuestro sistema de radiodifusión de emergencia en el que se oye un montón de pitidos electrónicos de fondo.

La corteza prefrontal asimila información externa. En cambio, la amígdala dice ¡EH, YO ESO LO RECUERDO! ¡LA ÚLTIMA VEZ QUE OCURRIÓ ME DOLIÓ! ¡EL DOLOR ES UNA MIERDA! Y entonces el tallo cerebral le dice a la corteza prefrontal ¡SAL ENSEGUIDA DE ESTA MIERDA DE SITUACIÓN! ¡NO NOS GUSTA SUFRIR DOLOR!

Así que nosotros respondemos con un «Adiós, situación amenazante, ¡me las piro!». O nos enfrentamos a ella. O nos bloqueamos y nos hacemos los muertos y esperamos a que la situación termine. Podemos sentirnos amenazados por todo tipo de cosas... como, por ejemplo, un examen final o una mierda de fecha de entrega en el trabajo. Pero ese tipo de situaciones no requieren que respondamos en plan HOSTIA PUTA, ME VA A MERENDAR UN DINOSAURIO. La cosa es que el tallo cerebral evolucionó para impedir que fuéramos la merienda de un dinosaurio, NO para lidiar con una retención de tráfico de mierda o con personas que nos

golpean los talones del pie con sus carritos de la compra en el supermercado (aunque se podría decir que esas personas pueden llegar a ser incluso más cabronas que un dinosaurio hambriento).

¿Y si lo juntamos todo? El cerebro narrador

Creo que hasta cierto punto todo el mundo entiende esta idea. Me refiero a que los seres humanos somos narradores. Pero solo hasta cierto punto. Porque no hablamos mucho del hecho de que esto es una función evolutiva en sí misma. En parte porque se trata de estudios muy recientes, y también porque cuando te paras a pensarlo resulta un poco extraño.

No explicamos historias solo porque queramos... sino porque TENEMOS que hacerlo. Es un impulso humano biológico. De hecho, estamos tan programados para contar historias que incluso lo hacemos mientras estamos dormidos. Es por eso que soñamos.

El cerebro tiene una configuración por defecto. Básicamente todo tiene una configuración por defecto, ¿no? Una especie de estado de reposo. Por ejemplo, cuando un interruptor está apagado está en su configuración por defecto. Y cuando encendemos la luz, lo activamos.

Cuando el cerebro se activa es para concentrarse en algún tipo de información externa. Un problema que resolver, alguien a quien atender, algo que tenemos que hacer que nos exija estar centrados y concentrados de mane-

ra consciente. De lo contrario, el cerebro se queda en su configuración por defecto. Despierto y alerta, pero en líneas generales en reposo.

Los investigadores han conseguido cartografiar el cerebro cuando está en su configuración por defecto... y esta es la parte realmente interesante. El cerebro en su configuración por defecto es un narrador.

Cuando el cerebro está en reposo es cuando se pone a contar historias. Seguro que en algún momento te ha ocurrido. Por ejemplo, conduciendo de camino a casa sin tener que estar atento a nada porque te conoces la ruta tan bien que no tienes que prestarle atención. Modo narrador ACTIVADO. Empiezas a contarte una historia sobre lo que cocinarás para cenar, o sobre qué canal de televisión verás o sobre los recados que tienes que hacer. Pero esas conversaciones internas no son listas de cosas por hacer... son más bien escenificaciones de tus planes dentro de tu cabeza.

Tener un cerebro narrador es casi siempre una puta maravilla.

- Las historias son como un ensayo para la vida real, así que nos resultan útiles de cojones cuando queremos poner a prueba una nueva habilidad.
- Las historias son el método que nos permite retener más información. La PFC está diseñada para retener unas siete unidades de información (más o menos dos). Cuando intentamos aumentar este número empezamos a perder información por otro lado. Las historias, sin embargo, nos ayudan a

retener muchísima más información porque crean vías que nos permiten recordar muchas más cosas que con cualquier otro método.

- Las historias son la manera más primaria que tenemos de comunicarnos con los demás. Según el investigador Lewis Mehl-Madrona, médico y doctor, las historias son las vías neuronales de nuestro cerebro colectivo y cultural. No se trata tan solo de cómo retenemos información en nuestro interior, sino de cómo la compartimos con el exterior.

Pero es evidente que el cerebro narrador también tiene el potencial de convertirse en un problema serio de cojones. Porque puede que empecemos a contarnos (y a creernos) ciertas historias sobre nosotros mismos y el mundo que nos rodea. El cerebro está programado para ansiar la certidumbre. QUEREMOS ver patrones en lo que sucede para poder tomar mejores decisiones sobre el mundo y lo que se supone que tenemos que hacer para mantenernos a salvo. El cerebro es tozudo como una mula y ya se ha montado su historia sobre la verdad del mundo.

Seguro que sabes de lo que hablo. ¿Conoces a esa persona que por mucho que le presentes numerosas pruebas de que está equivocada se empeña por sus cojones en seguir en sus trece? Es por eso que las elecciones pueden llegar a ser una locura de cuidado. Y es por eso que la gente pierde auténticas fortunas en el casino. En estos casos, el cerebro emocional toma la

decisión por nosotros, y al cerebro pensante le toca apañárselas para encontrar algún motivo que la justifique.

El cerebro es capaz de racionalizar cualquier mierda.

Sí, el cerebro se puede reeducar

El cerebro es un cabronazo superadaptable, pero te prometo que se puede reeducar. ¿No me crees? Bueno, en primer lugar deberías. Soy una médica pretenciosa. Pero si eres uno de los que dice «A la mierda los títulos, ¡quiero pruebas!», métete en YouTube y busca «Hermanos Lumière la llegada del tren». Es un vídeo de cuarenta y cinco segundos. Aquí te espero.

Imagínate la escena: París. 1895. Esos hermanos fueron unos pioneros de la fotografía y presentaron la primera «imagen en movimiento» al público en una exposición artística. Estaban emocionados que te cagas con su proyecto... pero no recibieron la respuesta que esperaban. La gente que fue a verlo perdió los papeles, gritó aterrorizada y se escondió debajo de sus asientos. En serio, todos y cada uno de ellos.

Los cerebros de los espectadores percibieron la información y gritaron «¡ESTÁ A PUNTO DE ATROPELLARTE UN PUTO TREN, SAL DE LA VÍA!».

Porque sí, los trenes eran peligrosos y hasta aquel momento no existía una imagen en movimiento de ningún tren. Así que sus cerebros percibieron aquel tren como una realidad en vez de una película.

Cuando has visto el vídeo, ¿tu cerebro se ha asustado? Por supuesto que no. Tú sí que sabes lo que es una película. Tus mecanismos neuronales han sido entrenados para comprender que hay representaciones de trenes y, luego, trenes reales.

Y ahora tu cerebro tiene que aprender a diferenciar entre el peligro real y el peligro percibido. Recuerda que a todos los cerebros les cuesta diferenciar entre ambos tipos de peligros, sobre todo cuando es cuestión de supervivencia. Igual que los niños que llaman «perritos» a todos los animales hasta que aprenden que también hay «caballitos», «gatitos», «llamas» y «tiburones blancos». Sus cerebros van por ahí gritando «PERRITO PERRITO PERRITO» todo el puto rato.

Es decir, que tu cerebro asume que hay peligro hasta que se convence de lo contrario. Ahora mismo la amígdala no confía en la interpretación de la PFC. En cuanto la PFC se pone a pensar «hmmm, ¿es un animal?», la amígdala le quita las riendas al grito de «PERRITOOOOOO».

Creo que he mezclado muchas metáforas. Lo siento. ¿Quieres la versión más sencilla? Tenemos que conseguir que la PFC vuelva a llevar las riendas de tu cerebro. Tenemos que convencer a la PFC y a la amígdala de que se den un abrazo y dejen que cada una haga su trabajo, cosa que significa que tienen que trabajar JUNTAS, joder.

Es oficial: NO ESTÁS LOCO (te lo dice una doctora)

Sí, has tenido que leer muchas movidas sobre el cerebro, pero son importantes. Porque eso significa que lo que hacemos, pensamos y sentimos *tiene puto sentido*.

Tanto si te pones a la defensiva como a tope de combativo, tanto si se te va la olla como si desconectas por completo y entras en un estado disociativo, no te preocupes, es solo la respuesta de tu cerebro cuando entra en modo supervivencia. El problema viene cuando esto ocurre en situaciones que en realidad no son ninguna emergencia potencialmente fatal. En estos casos, significa que la amígdala ha tomado las riendas de tu capacidad para lidiar con las situaciones de manera racional mediante la corteza prefrontal.

Y una vez ocurre eso no puedes ponerte en plan «Hey, vamos a analizar esta situación, a mantener una conversación racional y a determinar cómo queremos responder según lo que creamos que nos beneficiará más a largo plazo». En cuanto tu amígdala grita «¡AGÁCHATE Y PONTE A CUBIERTO!» todas tus respuestas racionales se van a la mierda.

La idea de agacharse y ponerse a cubierto no tiene nada de malo. De hecho, es lo que debemos hacer cuando oímos disparos o una alarma de tornado. Si ponemos la mano sobre un fogón sin querer necesitamos que la amígdala se anteponga a la función ejecutiva. De lo contrario nos quemaríamos la mano intentando deconstruir intelectualmente lo ocurrido mientras la

amígdala y el tallo cerebral estarían chillando a grito pelado de fondo. Esto no es una obra cinematográfica experimental posmoderna. Esto es la VIDA real. Queremos un cerebro cuyo trabajo sea mantenernos con vida, ¿a que sí? No solo recordar la combinación de la taquilla de quinto de primaria ni toda la letra de la canción «Shake It Off», de Taylor Swift, por el amor de Dios.

Pero en el proceso también nos protege de todo lo que PERCIBE como peligro, no solo de los peligros REALES. Nuestra capacidad de diferenciar entre el peligro real y el peligro percibido es un sistema imperfecto. El cerebro siempre pecará de prudente, incluso aunque eso signifique apagarse cuando en realidad no hace falta.

Pongamos que estás intentando hacer la compra pero al pasar por la sección de jardinería tu cerebro se pone en plan «¡FLORES! ¡SALIGEP! ¡ABORTAR MISIÓN!». Y de repente te encuentras en pleno ataque de pánico intentando salir de la tienda antes de desmayarte. Y encima sin haber podido hacer la puta compra para preparar la cenar.

Tal vez te pongas en plan «Joder, Yo, que solo era la sección de jardinería. No eran más que claveles y rosas. No ha muerto nadie, y encima ahora tendré que volver a comer fideos instantáneos». O puede que tal vez ni siquiera estés seguro de por qué se te ha ido la pinza y pienses «Joder, Yo, ¿en serio tienes que comportarte en plan cincuenta sombras de estar como una puta cabra?».

¿Esa parte racional? ¿La que dice «solo son claveles y rosas, cálmate de una puta vez»? Eso requiere saber *discriminar estímulos*.

Ya sabes. *Tener la capacidad de decidir si algo es realmente un problema o no.*

La discriminación de estímulos es una parte racional, no emocional. Cosa que significa que se produce en la corteza prefrontal, pero cuando el tallo cerebral se pone en modo ida de olla es muy difícil conseguir que la corteza prefrontal vuelva a activarse. Pero se puede conseguir. Y vamos a hablar sobre cómo podemos reeducar el cerebro para que responda de una manera que se adecúe más a *como es la vida ahora* en vez de *como era la vida antes*.

Nuestra discriminación de estímulos está basada en todos nuestros hábitos y experiencias pasadas, y cuanto más traumáticas fueran estas experiencias, más arraigadas están. Si se vincula un estímulo a un recuerdo intenso, el cuerpo empieza a liberar hormonas y sustancias químicas para prepararse a responder. En realidad, el cerebro no produce muchos pensamientos nuevos, sino que más bien mezcla y reconfigura viejos pensamientos.

Es por eso que un veterano del ejército puede asustarse al ver un montón de basura junto a la carretera después de haber estado en Irak y conducir por zonas repletas de artefactos explosivos improvisados.

Es por eso que una persona que ha sido abusada puede asustarse al oler cierto aroma que asocia con su abusador.

El cerebro conoce su historia. Y ha sido entrenado en hacer todo lo posible para mantenerse a salvo. Se dedica a crear historias sobre tu experiencia presente o las experiencias que quizás podrías tener en un futuro basándose en información sobre su pasado. No se da cuenta o no confía en que estés REALMENTE a salvo.

PASA A LA ACCIÓN

No solo Django está desencadenado

En internet no paramos de soltar la palabra «desencadenante» como si fuera confeti o algo así. Pero cuando hablamos de un desencadenante en este contexto nos referimos a *la parte de la causa* en una situación de tipo causa y efecto.

A veces sabemos de entrada cuáles van a ser nuestros desencadenantes. Por ejemplo, puede ser que en tu caso el diablillo hijo de puta que llevas pegado en la espalda sea la ansiedad. Y que sepas que una primera cita, hablar en público o reunirte con tu jefe puede disparártela. O que si haces un viaje por carretera y no encuentras ni un área de servicio con baños decentes se te irá la olla (¿por qué no hay una aplicación para esto? Es un problema muy REAL).

Pero ¿otras veces? Puede que no tengamos ni idea de por qué respondemos así. Al igual que con todos los demás problemas de salud mental, puede que tengamos una predisposición genética a ciertas respuestas y/o que sean el producto del entorno en el que crecimos o en el que vivimos actualmente. Y eso puede provocar que nos resulte más difícil averiguar cuáles son nuestros desencadenantes específicos.

La próxima vez que empieces a notar que estás a punto de entrar en modo incontrolable plantéate las preguntas siguientes. Y después, cuando hayas conseguido calmarte, pon las respuestas por escrito.

- ¿Qué emoción concreta estás sintiendo?
- En una escala del 0-100%, ¿qué calificación le darías a esta emoción?

- ¿Qué síntomas específicos estás sintiendo (cuál es tu *respuesta* emocional)?
- ¿Qué estaba pasando cuando has perdido el control? Escribe todo lo que estaba sucediendo, por muy mundano que te parezca. Porque solo cuando detectes patrones que se repiten conseguirás averiguar cuáles son tus desencadenantes.

Otro método es llevar un diario de seguimiento de tu estado de ánimo, ya sea digital mediante una aplicación o a la vieja usanza con papel y boli. Sé que suena a un montón de trabajo, pero de verdad que puede ayudarte a averiguar cuáles son tus desencadenantes hasta que le pilles el tranquillo y puedas hacerlo dentro de tu mente a lo largo del día. Aquí tienes una guía rápida sobre cómo crear un diario del estado de ánimo:

ESTADO DE ÁNIMO SEMANAL ¿Estoy de mal humor... o es que eres lo peor?				
	Estado de ánimo	Situación	Magnitud (0-100)	Síntomas
LUNES				
MARTES				
MIÉRCOLES				
JUEVES				
VIERNES				
SÁBADO				
DOMINGO				