

Pamela Núñez

Tu cabeza te engaña

*con
cuántica*

 Planeta

CAPÍTULO 1

HISTORIA DEL MODO CUÁTICO

Imagino que ustedes, al igual que yo, crecieron escuchando la expresión «cuático/a»: «¡Me pasó algo muy cuático!», «le ponen mucha cuática», «¡no seas tan cuática!».

Mil veces he escuchado a otros usar este término, yo misma lo he usado mucho... o lo han usado para describirme a mí, que —hay que decirlo— a veces soy bien cuática.

Un día me di cuenta de que cuático no solo es una expresión muy común en Chile, sino que podía convertirse en una excelente herramienta para aprender sobre lo mal que razonamos.

Ser cuático implica exagerar las cosas, «ponerle color», referirse a algo inusual incluso en negativo... ¡Es un modismo que podría ayudarnos mucho a darnos cuenta de cuánto distorsionamos al pensar! Peor aún si lo hace una persona ansiosa: dramatismo, rigidez, generalización... ¡Estupendo material para un resultado muy cuático!

Hasta acá la cosa suena divertida, pero hay que estar atentos: si lo que nos ocurre en la vida

se enfoca de esta forma en algunas ocasiones, no habrá problema y solo reiremos al recordar la anécdota. Aumentar la intensidad es atractivo y en algunos ámbitos de la vida hasta tiene efectos positivos: ¿Imaginas lo aburrido que sería el relato de tu última caída sin ponerle color? ¿O lo latera que se pondría la serie de moda sin esa trama llena de drama? Para qué decir lo beneficioso que habría sido si durante la pandemia algunos se hubiesen puesto más cuáticos con el riesgo de contagio...

Pero si se evalúan con exageración y tragedia los acontecimientos de forma rígida, ese patrón puede llegar a constituir un serio problema de salud, que además sería autogenerado: hoy existe contundente evidencia científica acerca del peligroso impacto que genera la preocupación excesiva, sea por algo real, o si por cuáticos lo imaginamos.

Lamentablemente, para tu organismo no habrá diferencia y responderá, y eso sí que es un hecho sumamente trágico reflejado en el constante y aterrador aumento de las cifras de ansiedad y depresión.

Mente y cuerpo están preparados para las exigencias cotidianas, vienen perfectamente equipados para hacer frente a episodios de preocupación y/o estrés.

En ocasiones, se nos hace muy difícil y nos genera gran temor un escenario nuevo o incierto, pero contamos con lo necesario para surfear esa ola.

Kelly Mc Gonigal, psicóloga y escritora estadounidense, es famosa por dedicarse a enseñar a las personas a dejar de temerle al estrés, mostrándoles los beneficios que conlleva para el organismo tener confianza cuando se está bajo tensión.

Lo que solemos olvidar es que, así como venimos programados para pelear cuando sea necesario, debemos descansar entre cada batalla, mental y físicamente. De no ser así, empezaremos a sufrir en todas sus formas las gravísimas secuelas de la preocupación y estrés crónico, y no querrás saber del daño biológico que esa sobrecarga dejará en tu cuerpo... y en tu vida¹.

La activación del sistema nervioso simpático y la visita ocasional de sus protagonistas, el **cortisol** y la **adrenalina**, es genial, porque nos permite hacer frente a esos períodos de alerta y exigencia. Pero si se instalan en tu rutina, mejor consigue pronto varios datos médicos, porque te certifico que los necesitarás. Angustia, irritabilidad, dolor muscular, trastornos gastrointestinales, jaqueca, fatiga, insomnio, problemas de memoria, adicciones, suma y sigue. ¡Uff! ¡Muchos desagradables invitados llegarán para quedarse!

1. Este libro no es ni pretende ser un manual de biología, psiquiatría o neurociencia. Si el lector desea profundizar más sobre el daño causado por la preocupación y el estrés, lo invito a conocer el gran trabajo científico de Robert Sapolsky y/o Elizabeth Blackburn, por citar a algunos de mis autores favoritos.

Alguna vez habrás notado que la base de nuestros problemas (y, afortunadamente, también de la solución) es que rarísima vez nos angustiamos por lo que realmente ocurre, sino por lo que **creemos** acerca de ello. Procesamos la experiencia atribuyéndole significado y valores aprendidos, que son los que harán que nos sintamos bien o mal, o que actuemos de determinada forma. Es en nuestra **representación mental** del mundo en donde casi toda nuestra vida ocurre, sin que siquiera seamos conscientes de ello.

La felicidad y también el sufrimiento humano son gatillados **internamente** debido a lo que *nos decimos* acerca de lo que nos pasa; peor aún, de lo que *nos decimos* acerca de lo que ya pasó o tememos que nos pase en el futuro, **anticipándonos** y torturándonos con el clásico «¿y si...?». ¿Y si este dolor es por algo grave? ¿Y si vuelven a dejarme? ¿Y si la pandemia no se acaba nunca?

Nos encanta culpar a otros, no obstante, el primero en la lista negra suele ser **uno mismo** al permitir que la cabeza nos engañe con cuática. Es mucho más cómodo sentarnos a esperar que algo mágico pase y nos mejore la vida. Lo más probable es que sigamos sentados donde mismo esperando que la magia ocurra, mientras miramos, como el gato a la carnicería, la buena vida de otros, que entendieron hace rato que ¡el único truco es hacer tú mismo que las cosas pasen! León Tolstoi decía:

«Todos piensan en cambiar el mundo, pero nadie piensa en cambiarse a sí mismo».

Sea realidad o fantasía lo que nos decimos, **la mente no conoce la diferencia** y activará el correlato biológico de lo que **cre**e que ocurre, no de lo que realmente ocurre, sin diferenciar tampoco si está en pasado, presente o futuro.

Una mujer que asocia felicidad a ser madre, se sentirá afortunada al enterarse de que está embarazada, y otra que ama su libertad llorará al recordar sus viajes creyendo que su vida está arruinada... ¡y ni sabemos si la guagua nacerá! Una persona quizá agradezca que la despidan de su trabajo porque lleva años queriendo cambiarse, y otra se deprimirá porque se considerará un absoluto *loser* incapaz de encontrar otro... ¡y ni siquiera ha ingresado su currículum a *Laborum*!

En casos extremos y circunstanciales, claro que lo externo, los «hechos», explican mucho de cómo nos sentimos o de lo que hacemos²: si quien lee estas líneas hoy tiene un hijo gravemente enfermo, sin acceso a tratamiento o sin red de apoyo, probablemente pensará que hablo estupideces, y tiene bastante razón. Y si estás con depresión post parto, sabemos que no dependerán mucho de ti las ganas de estar con tu bebé.

2. Gracias a los estudios de la epigenética, está comprobado que ciertas experiencias impactan al individuo al punto de alterar incluso su expresión genética y la de la generación siguiente.

La vida es compleja, y tampoco debemos psicologizar todo: es esencial una base de salud y bienestar para razonar bien. Nuestro cerebro logrará un óptimo funcionamiento solo en ciertas condiciones, sea por tener una buena genética³, estar descansado, no estar drogado, en medio de un tiroteo o con hipotermia esperando ser rescatado de un desastre ambiental. Hay que tener expectativas prudentes en ciertos contextos. Siempre digo: **es terapia, no magia**.

Afortunadamente, para el común de los casos la clave es interna e implica una **decisión**, lo que constituye una excelente noticia, porque podemos convertirnos en guionistas de nuestra historia, alterando incluso nuestro *cablado* cerebral. La percepción de control, creer que podemos influir en lo que nos ocurre, es el mejor antidepresivo; lo dice la ciencia, no quien escribe⁴.

Ramón y Cajal, ya a comienzos de siglo, se refería a la maravilla de la **neuroplasticidad** en una de sus frases célebres: «El hombre puede ser, si se lo propone, arquitecto de su propio cerebro». Uno de los descubrimientos más grandes en el campo de la neurociencia es la capacidad de nuestro cerebro de cambiar estructuralmente producto de la experien-

3. Sonja Lyubomirsky en sus investigaciones sobre felicidad, ha desarrollado un modelo de porcentajes, en el cual el 50% sería atribuible a la genética. La buena noticia es que entonces nos queda un gran 50% para intervenir.

4. En la página 97 profundizaremos sobre este punto.

cia. De acuerdo a nuestra actividad mental, **y a lo largo de toda la vida**, activamos redes neuronales que con el tiempo generan nuevas conexiones hasta reconfigurarlo.

Para convertirnos en buenos arquitectos cerebrales, el desafío es cuidar esta **base** biológica que traemos, y además aprender a diferenciar entre el **hecho puro** y el que **lee** la mente, evaluando qué tan cuático es. Así, la imaginación quedará para tareas menos riesgosas y divertidas, y podremos elegir conscientemente pensamientos nutritivos y no que nos torturen y enfermen, un rato... o siempre.

Somos lo que creemos y creamos lo que somos. Si bien sabemos que el proceso de cambio es eso, un **proceso**, y que conlleva la fuerte resistencia que casi todo ser humano tiene para avanzar hacia lo desconocido, tal como Fromm nos dice que hay un arte de amar, también es posible adiestrarnos en el curativo arte de pensar.

Al aprender a identificar los pensamientos que te llevan a tejer estas marañas tan tóxicas, podrás ir, uno a uno, remplazándolos hasta desenredarlos. Así irán desapareciendo esos nudos venenosos y podrás ir prestando atención a lo que antes no percibías, construyendo un nuevo sistema de creencias, cerebro y vida. Y viceversa: si repites y repites los mismos pensamientos, también eliges perpetuar el mismo —y tristemente— desadaptativo resultado final.

Tomemos como ejemplo la siguiente situación: Estás mirando redes sociales y aparece una foto del desastre de tu ex con su nueva y escultural pareja. En automático, empezarás a pensar que él cambió, que su pareja nueva es muy afortunada, ¡y que además logró que hiciera lo que por años tú no! Y ahora seguro recordaste los traumas infantiles y complejos físicos que ya creías superados. Y ¡qué rabia! ¡Él disfruta mientras tú te encargas de los niños! ¿Y si deja de mandar plata? Ahora ya te sientes desolada. ¿A quién queremos engañar? Mejor aceptar de una buena vez que te quedarás sola... (en ese instante aparece tu *yo del futuro*, convertido en el personaje más temido que existe en tu mente: algo así como la tía Eulalia, que murió amargada y chiflada, rodeada de los mil cachureos malolientes que tenía por sufrir del mal de Diógenes... Uy, ¡cómo apesta ese lugar!).

Y mientras te castigas con ese novelesco final, tu cuerpo descarga al instante una sinfonía de todas esas insoportables sensaciones que tanto detestas, que intentarás eliminar cerrando rápidamente Instagram, buscando no sé qué en el refrigerador, en el bar o en el mall...

Y cuando te vayas a dormir, ¡pff! Imposible ya detener tu mente rumiante, agobiada de imágenes y sentimientos que ya te tienen preocupada, desde que no suene el despertador mañana, hasta que deberías unirme a Greta Thunberg porque el mundo está a punto de acabar.

¡Houston!: tu cabeza te engaña ¡con cuántica! y te llevó a **elegir** abrir esa herida. Porque olvidaste que las redes sociales *mienten*; que concluiste todo lo que concluiste con una foto y peor, ¡con tus emociones!, que las personas son como son, y algunos, aferrados a la magia de la plasticidad neuronal y con muuuucho esfuerzo, mejoran (o sea que, si tu ex es un desastre, como tú misma comprobaste mil veces, seguirá siendo así), y que incluso si mejoró, entiéndelo: ¡ya no te quiere! Y aunque duela, eso no significa absolutamente nada con respecto a ti (sea tu valor como persona o tu futuro), y aun puedes ser feliz con esa herida... o con otro amor... no es malo, eh... Así es que: ¡Cooorte! ¡¡Cooorte!! ¡No hay ninguna cámara filmando un drama!

Y así sucesivamente con los graves errores de razonamiento con los que contribuyes a aumentar tu dolor. ¡Ah! Y atenta, porque la Tía Eulalia no existe, pero mientras más cuántica te pones, más te acercas a traerla al mundo real.

Las personas pasamos demasiado tiempo pensando, evaluando y alterando la realidad sin siquiera darnos cuenta. Vamos automatizando significados como historias vamos viviendo. Lamentablemente, algunos de esos significados o creencias que tenemos con respecto a ciertas cosas, muchas veces no tienen nada que ver con ellas, y nos generan sufrimiento extra (como creer todo lo perfecto que ves en redes sociales, que el fracaso es terrible, que

una prueba determina tu vida, que es importante la opinión del resto, o que el plan A es el mejor).

Lo peor es que esos sesgos y mandatos no se corrigen solos, y es probable que empeoren con el paso del tiempo, más insertos en esta sociedad que nos bombardea de consignas tan malignas que, en vez de cuestionar, corremos a cumplir.

Por algo Einstein decía: «Hay dos cosas que son infinitas: el universo y la estupidez humana; y de la primera no estoy seguro».

Aprender a tomar lo que pensamos como una **hipótesis** a desarrollar, como una idea de dudosa validez que **debe** ser rigurosamente debatida, y no automatizarla como una conclusión comprobada, se torna fundamental. Al menos en ciertos temas, debemos detenernos a revisar cuidadosamente si lo que aprendimos tiene correlato con la realidad⁵.

Calibrar, asignar el peso a las cosas de acuerdo a su dimensión real, es básico para la salud mental, y hacerlo bien —o no— definirá tu felicidad o miseria en cada ámbito de la vida. Evaluamos cosas y situaciones tanto y tan seguido como respiramos, y ambas variables son fundamentales para la vida.

Casi todos los problemas emocionales surgen a raíz de este *defecto de fábrica* que tenemos. Una per-

5. No hay que olvidar que jamás dejaremos de ver el mundo con un grado de subjetividad; nuestra mente siempre será la variable mediadora entre la situación y lo que nos gatilla. Acercarnos a una visión más neutra e imparcial sí es posible y la intención de este libro.

sona con anorexia estima como exceso comer una ramita de apio, y un obeso cree que dos asaditos son apio. Un alcohólico determina que dos botellas son un aperitivo y un trabajólico, que descansar es perder el tiempo. Un celoso, que es inaceptable una miradita, y un fóbico social que tendrá que irse del país por el ridículo insoportable que hará.

A todos nos engaña la cabeza, lo único que cambia es el **contenido** y la **gravedad** del engaño. Todos nos sentimos un poco dependientes de la pareja alguna vez, pero la mayoría sabemos que si se va, con suerte se lleva un gajo, y jamás *media naranja*; todos nos sentimos especiales alguna vez, pero no por eso formamos una secta... Y así con cada *cojera emocional* y el grave daño que ocasionan.

Una pandemia que también puede ser letal es la jaula mental que arrastramos. Si queremos evolucionar como seres humanos, y ser más **libres**, se torna fundamental diferenciar entre lo que tiene gran valor, que puede generar una huella trascendental, y el resto de las cosas a las que erróneamente prestamos gran atención, a las que les permitimos consumirnos la vida (liberándonos de paso también de ser manipulados por quién *lea* esa vulnerabilidad, y decida aprovecharla a su favor).

Muchos autores a través del tiempo han enfatizado este aspecto esencial de la salud, y lo siguen haciendo hasta hoy. La idea es sumarme con un mecanismo mucho más simple y concreto para educarlo. Un modo cordial que nos permita parar

y elegir más momentos que sumen alegría y bienestar, y dejar nuestras energías para los enemigos reales.

Así entonces, surge la idea de esta herramienta que invita a **desaprender** para reaprender a evaluar menos subjetivamente, y qué mejor si esta implica enfocar la vida con humor, una de las formas que más en serio debemos tomarnos para proteger nuestro cerebro⁶.

Damas y caballeros, ha nacido el cuaticómetro⁷.

6. En la página 143 encontrarás un cuadro resumen con algunas de las actividades que afectan nuestro bienestar de manera más positiva.

7. Cuando nació la idea del cuaticómetro hace unos años, lo googleé y no lo encontré. Imagino que alguien más pensó en este nombre, antes o después de mí, solo quería aclarar que no lo copié. Imagino también que a nadie le interesa saber esto, pero como les dije antes, a veces soy bien cuática.

RESUMEN CAPÍTULO 1

- » Somos felices o sufrimos por lo que creemos acerca de lo que nos pasa.
 - » Un nivel de cuática es deseable; mucho genera deterioro emocional y físico.
 - » La mente no distingue realidad de fantasía.
 - » Atribuir el valor/«peso» correcto que tienen los hechos determina la calidad/libertad de tu vida.
-
-