

# Prólogo

## Reglas de la esperanza

*Lo que la oruga interpreta como el fin del mundo es lo que el maestro denomina mariposa.*

*Richard Bach*

Está apareciendo un nuevo mundo a una velocidad vertiginosa, y algunos nos adaptaremos mejor que otros a él. Un informático que acaba de quedarse en el paro vuelve a casa y escribe un código que transforma su iPhone en un xilofón. Diez meses más tarde se ha convertido en un millonario catapultado al cielo de las programaciones informáticas por las megaventas de la innovadora App Store\* de Apple. En cambio, otro informático que también acaba de quedar-

---

\*Un servicio para el iPhone y el iPod Touch creado por Apple Inc., que permite a los usuarios buscar y descargar aplicaciones informáticas. (N. de la T.)

se sin trabajo, se estresa y se pasa los días preocupado, aburrido y deprimido.

Siempre me han fascinado las diferencias entre estas dos clases de personas. Las circunstancias externas son idénticas, pero responden a los cambios de formas totalmente distintas. Una se viene abajo y la otra levanta el vuelo. Una se aferra al pasado mientras que la otra se convierte en el futuro.

COMPRENDER QUE EL FUTURO NO ES ALGO QUE TE  
OCURRE, SINO ALGO QUE *TÚ* CREAS ES EL SECRETO  
PARA SOBREVIVIR Y PROGRESAR EN ÉPOCAS DE  
CAMBIO. DE ESTO ES DE LO QUE TRATA EL LIBRO.

Todos podemos recitar de cabo a rabo el espantoso guión del siglo XXI. El clima está cambiando por el calentamiento global. Un montón de especies del planeta están desapareciendo a una velocidad inaudita. Los terroristas están sembrando el pánico y la incertidumbre. La crisis económica está creando un estrés crónico, y amenaza con acabar tanto con las empresas de nuestro país como con las del extranjero. La población mundial se parece a un cultivo bacteriológico que ha crecido tanto que se ha desbordado de la placa de Petri. Una pandemia está a punto de golpearnos. Y todo esto no es más que el principio de una letanía que todos conocemos.

¿Qué pasaría si hubiera una forma más esperanzadora de comprender esta historia posmoderna, este paréntesis

entre el pasado que hemos dejado atrás y el futuro innovador y sostenible que podemos crear? Las personas con suficiente visión y fuerza interior para ser optimistas pese a todos los terribles problemas que nos vaticinan son las que progresarán y crearán este nuevo futuro.

Ilya Prigogine, el físico ya fallecido que realizó su destacada carrera en la Universidad de Texas, en Austin, donde se encuentra el Centro para Sistemas Complejos Cuánticos por él fundado, fue galardonado con el Premio Nobel de Química en 1977 por su teoría de las estructuras disipativas. Dicho de forma simple y sencilla, todos los sistemas complejos, desde las partículas subatómicas hasta las civilizaciones humanas, llegan a un punto en el que su nivel de organización se vuelve insostenible. Y entonces se desmoronan. Cuando el antiguo sistema se viene abajo y se libera del determinismo del pasado, se puede reconfigurar de una mejor forma. Prigogine llamó a este intimidador acontecimiento la «huida a un orden superior». Es el punto de la historia en el que ahora nos encontramos, y aunque los cambios que estamos viviendo sean desconcertantes a corto plazo, son un prelude de maravillosas posibilidades.

El carácter chino para representar el cambio se compone de dos caracteres: el peligro y la oportunidad. El *peligro* estriba en dejarnos llevar por el miedo que produce la pérdida de lo conocido. El miedo es venenoso para la creatividad, porque cuando nos sentimos amenazados y entramos en un estado de supervivencia, tendemos a experimentar una regresión y a escondernos en algún «refugio seguro»,

recurriendo a menudo al alcohol, las drogas, la televisión o las ideologías inflexibles.

Pero cuando nos expulsan de nuestra zona de comodidad es cuando tenemos la *oportunidad* de cambiar. Como un cavernícola deslumbrado que se ve obligado a salir de su oscura gruta, adaptarnos a los cambios nos tomará tiempo. Aun así, cuando abrimos los ojos y echamos una mirada alrededor con una mente abierta y un corazón curioso, descubrimos un mundo nuevo lleno de posibilidades.

He escrito este libro para ayudarte a superar el miedo, reducir el estrés y aprender a pensar y a actuar como una persona fuerte y creativa. A riesgo de parecer profética, creo que en unos años se dará entre nosotros una selección natural. Espero que las personas resistentes al estrés sean las que gobiernen el mundo. Y, a medida que los cambios y la incertidumbre aumenten, las que tienden a estresarse serán cada vez menos capaces de competir en él. Sigue leyendo y ocupa tu lugar en el nuevo mundo que está surgiendo.

# Introducción

## Transforma el estrés en fuerza interior

*Estamos todos en la alcantarilla, pero algunos miramos las estrellas.*

*Oscar Wilde*

Poco después de la caída de la economía en el otoño de 2008, tuve que dar una conferencia sobre cómo transformar el estrés en fuerza interior en un congreso ante unas mil personas. Yo no me estreso fácilmente, pero la crisis me había acabado afectando, por más que me doliera reconocerlo. Había perdido en la Bolsa una tercera parte del dinero del plan de pensiones que tanto me había costado ganar, y tenía los nervios a flor de piel porque no sabía si dejar donde estaba lo que me quedaba, o sacarlo y enterrarlo en el patio trasero de mi casa..., aunque ése es un buen sitio para un observador de la naturaleza humana.

*¿Cómo reaccionan los demás cuando su situación econó-*

*mica se les va de las manos?*, me preguntaba. En el congreso se dieron dos asombrosos ejemplos de dos estilos muy diferentes de afrontar este problema.

Imagínate la escena: llegué a Carolina del Norte una cálida noche y varios conferenciantes se habían reunido para cenar juntos. Algunos de ellos son medianamente famosos y estaban muy bien provistos de dólares.

—Nos sería de mucha utilidad tu ayuda en Wall Street —me dijo un conocido asesor financiero hablándome entre bocado y bocado mientras se zampaba un plato de pescado—. Conozco a un tipo que se suicidó hace poco después de arruinarse..., lo hizo arrojándose por la ventana.

En la sala donde cenábamos se produjo un incómodo silencio, aligerado sólo por el croar de las ranas y el canto de los grillos que llegaban desde el prado iluminado por la luz de la luna. ¡Qué lástima que un joven —un hijo, un esposo, un padre— elija tirar la toalla y morir en lugar de recrear su vida!, pensé. El gurú de las finanzas exclamó mirándome:

—Mi archivo de fichas podría beneficiarse con tus servicios. —Y añadió sonriendo pensativamente—: ¡Recuerda, en este mundo todo es una dualidad! Cuando una cosa baja, otra sube. ¡Ahora que la economía está por los suelos, los seminarios para manejar el estrés están en alza!

—Y también los adivinos, que en este momento saben más que los economistas —respondí.

Todos nos echamos a reír nerviosamente y seguimos cenando. Unos minutos más tarde mis compañeros aban-

donaron la mesa poco a poco y yo fui a buscar una taza de té. Devon, una de las conferenciantes (iba a hablar sobre planificación empresarial), también se levantó de la mesa para servirse una taza de café, y nos pusimos a charlar, pasando el tiempo amigablemente. Me contó una historia fascinante.

Hacia menos de un año Devon y su marido eran propietarios de una próspera asesoría hipotecaria y una inmobiliaria. Pero cuando el mercado inmobiliario cayó en picado, sus empresas también se fueron a pique. En sólo unos pocos meses se habían arruinado y debían más de medio millón de dólares. Tuvieron que deshacerse de su lujosa casa, y también de la mayoría de ventajas materiales que el dinero les reportaba.

Se mudaron con sus tres hijas pequeñas a un modesto apartamento. Varios meses más tarde Devon y su marido montaron y promocionaron un nuevo negocio basado en un producto que ayuda a prevenir que los ancianos se caigan, ya que las caídas son una de las causas principales de invalidez y muerte. Mientras se tomaban su tiempo para que el negocio creciera, Devon parecía relajada y llena de confianza.

«Hace años que no me sentía tan cerca de mi familia. Aunque ahora andemos cortos de dinero, nos hemos unido de una forma increíble. Ahora trabajo en casa y veo mucho más a las niñas —me dijo—. La vida es corta y esta experiencia me ha enseñado que los objetos materiales llegan y se van. Todo es pasajero. Aunque sea una observación muy tri-

llada, he aprendido que lo más importante es que nos queramos unos a otros. Por extraño que parezca, me alegro de los grandes cambios que ha habido en nuestra vida. Ahora soy una persona distinta, un poco más sabia y mucho más feliz», añadió.

¿Quién preferirías ser? ¿Un agente de bolsa de Wall Street que se arroja desesperado por la ventana, o Devon, que se estaba creando un futuro que le gustaba más que la lujosa y estresante vida que llevaba? Aunque el nuevo negocio que acababa de montar pudiera fracasar, ella ya era feliz, y no estaba dispuesta a perder su cordura preocupándose por lo que podría o no pasar en el futuro.

La diferencia entre Devon y el agente de bolsa me impactó. Mi padre, un hombre que siempre estaba estresado y preocupado, prefirió arrojarse por la ventana hace treinta años a vivir con un cáncer. Su repentina muerte me incitó a abandonar una carrera profesional sólida y prometedora como bióloga especializada en células cancerosas, y como profesora adjunta de anatomía y biología celular en la Facultad de Medicina de la Universidad Tufts de Boston.

Muchos de mis colegas creyeron que me había vuelto loca por dejar una carrera de siete años como especialista cuando estaban a punto de darme una plaza fija en la universidad y de ascenderme, un trabajo que parecía una apuesta muy segura. Pero experimenté una *metanoia*, un cambio en el corazón que afectó el rumbo de mi vida. Aunque sabía mucho sobre *células* cancerosas, saltaba a la vista que no sabía nada sobre los *enfermos* de cáncer. Esperaba



poder ayudar a otras personas estresadas a ser más fuertes, así la absurda muerte de mi padre habría servido para algo. Esta idea se convirtió en la visión por la que me guiaba y en la misión de mi vida.

Gracias a una serie de afortunadas sincronicidades, pude dedicarme a un nuevo campo llamado medicina conductual, y cofundé con el doctor Herbert Benson, mi colega y mentor, una clínica mente-cuerpo en el hospital clínico de la Facultad de Medicina de Harvard. El doctor Benson es famoso por su descubrimiento de la *respuesta de relajación*, el antídoto natural del cuerpo a la respuesta de estrés. Al cabo de poco tiempo yo ya dirigía una clínica para pacientes con trastornos asociados con el estrés, enfermedades crónicas, sida y cáncer. Desde que dejé la clínica en 1988, he estado tratando a gente de todas las profesiones y condiciones sociales y afrontando toda clase de retos. Todos estos años en los que he trabajado con pacientes, empresas y hospitales han profundizado mi visión sobre cómo llevar una vida sana y plena, un proceso al que me condujo un cambio repentino. Compartir los «secretos» que he aprendido a lo largo de la vida me apasiona. También es el último regalo que mi padre nos hizo a todos.

La primera parte del libro, «Por qué las personas listas no se desmoronan», se compone de cuatro capítulos que te ofrecen la base necesaria para ser flexible y adaptable ante los cambios. Aprenderás lo que treinta años de investiga-

ción me han revelado sobre la diferencia entre personas como Devon y el infortunado agente de bolsa. Te dará el marco para ponerte manos a la obra, y aprender a pensar y a actuar como una persona fuerte y extremadamente creativa. La segunda parte, «Entrena tu cerebro para triunfar», te ofrece las herramientas necesarias para crear nuevos circuitos neurales que transformarán tus pensamientos y tu vida. La tercera, «Conviértete en el futuro», te ayudará a definir tus valores y a descubrir la visión más importante y el propósito de tu vida.

He escrito este libro para enseñarte a sostener el miedo en la palma de tu mano sin que su fuego te quemé. ¡Sé que puedes hacerlo! Pase lo que pase, recuerda..., no es el fin del mundo. Es una llamada al genio que duerme dentro de ti —y en el interior de todos—, el genio que está preparado y capacitado para recrear el mundo.

## **PRIMERA PARTE**

Por qué las personas listas  
no se desmoronan\*



# 1

## Los tres secretos de la resiliencia

*Duerme mucho, haz un montón de ejercicio. Toma comida sana. Reza tus oraciones. Y sé bueno con tus perros.*

*Mickey Rourke*

(La respuesta que dio a la pregunta: «¿Qué nos aconsejas para sobrevivir a las temporadas difíciles y recuperarnos?»<sup>1</sup>)

Estaba sentada en el camerino de la cadena CNN frente a un plato de bollos añejos. Un camerino, en inglés *green-room* [habitación verde], por si nunca has estado en uno, no es de color verde; es simplemente una sala de espera corriente repleta de gente nerviosa a punto de salir en la radio o en un programa televisivo. Mi primer libro, *La salud física a través de la salud mental* [Deusto, Madrid, 1990], había hecho que me llamaran para entrevistarme en *Sonya Live*, un programa inteligente y ameno presentado por la psicóloga Sonya Friedman. Junto a los bollos añejos

reposaba su libro más reciente, *Smart Cookies Don't Crumble*. Intenté tomarme este gracioso título en serio [literalmente, «Los buenos bollos no se deshacen»], pero el pulso de las sienes que retumbaba en mis oídos me distraía.

*No te desmorones ahora, Joan*, pensé. *Esta entrevista no va a ser un desastre, sino una oportunidad para transmitir tu mensaje*. Estaba tan nerviosa que no me acuerdo cómo llegué al plató, sólo que sorteé el serpentino laberinto de cables que no te muestran en la tele. Limpiándome las gotas de sudor frío del rostro, me senté frente a Sonya. Ella estaba tranquila, preparada e interesada en el tema de la medicina mente-cuerpo. Y, como es natural, era una gran profesional que llevaba muchos años entrevistando. Yo, en cambio, era la primera vez que salía por la tele y para mí era una situación totalmente nueva... que podía dejarme en ridículo de costa a costa. ¡Y lo peor de todo era que mi madre me estaría viendo!

Aunque al principio estaba un poco aterrada, al final logré relajarme y recuperarme. No sólo sobreviví a la entrevista, sino que incluso conseguí divertirme un poco. Esta respuesta ante una situación estresante se llama resiliencia. Es una forma armoniosa de fluir con la vida, adaptándote fácilmente a las distintas circunstancias, como el agua que toma la forma de cualquier recipiente al que se vierta. La resiliencia también es una valerosa afirmación de la vida ante una situación estresante más seria como la que provocan las enfermedades, el divorcio, el paro, los problemas económicos, los maltratos, las guerras y el terror.

## El estrés y la resiliencia

Vamos a analizar ahora con más detenimiento cómo actúan el estrés y la resiliencia. Piensa en una goma elástica. Cuando tiras de ella, la goma se tensa, y cuando la sueltas recupera la forma original. Es la clase más básica de resiliencia. Pero si la goma elástica permanece tensa durante mucho tiempo, empieza a desgastarse y lo más probable es que no dé más de sí.

Al cuerpo y a la mente les ocurre lo mismo: cuando estamos estresados durante largas temporadas, acabamos agotándonos. Los estudios estiman que del 75 al 90 por ciento de visitas al médico de cabecera se deben a trastornos provocados o exacerbados por el estrés. Como, por ejemplo, el dolor de cabeza, los trastornos digestivos, la infertilidad, la pérdida de memoria, las cardiopatías, las alergias, la hipertensión, las enfermedades autoinmunes, las subidas de azúcar en los diabéticos, el dolor de espalda, la fatiga, la ansiedad, la depresión y muchas otras dolencias.

Cuando un incidente nos obliga a «tensarnos» de repente, la mayoría de las personas sanas están a la altura de la situación. Imagina que tropiezas con el cable eléctrico del portátil y éste sale despedido por los aires. Sin pensarlo, tu cuerpo secreta adrenalina y de pronto adquieres la agilidad de un acróbata. ¡Con un poco de suerte incluso atrapas el portátil al vuelo! Tu súbita hazaña atlética se debe a un sistema automático del organismo llamado *respuesta de lucha o huida*, activado por el instinto de supervivencia. Cuando

la situación de emergencia desaparece, tu «goma elástica» se relaja y vuelves a entrar en un estado de equilibrio y tranquilidad.

Pero ¿y si la situación estresante no desaparece? Después de todo, en la vida hay situaciones que son mucho más complejas que la de los portátiles volando brevemente por los aires. Los seres humanos desarrollamos el sistema de lucha o huida antes de que apareciera el estrés crónico, como el que sufren los directivos que intentan conseguir un rescate financiero para su compañía en época de crisis, las familias que hacen malabarismos con las crecientes deudas contraídas con las tarjetas de crédito, o las personas que pierden en la Bolsa el dinero del plan de pensiones justo antes de jubilarse. Si estamos en tensión durante mucho tiempo, el estrés se vuelve crónico y somos más proclives a las enfermedades, la depresión, la ira y la ansiedad. Y en lugar de disfrutar de la vida viéndola como una aventura creativa como en el caso de las personas que saben adaptarse, decidimos mantenernos al margen y nos quedamos estancados.

Los psiquiatras Thomas Holmes y Richard Rahe diseñaron en 1967 una de las escalas más famosas para evaluar el nivel de estrés y vincularlo a las enfermedades. La escala mide el estrés en Unidades de Cambio Vital (UCV). Por ejemplo, el cambio más estresante, la muerte de la pareja, tiene un valor de 100 UCV. Casarse equivale a 50 puntos. Después de todo, aprender a recoger tus calcetines sucios (o vivir con alguien que no lo hace), ponerse de acuerdo en



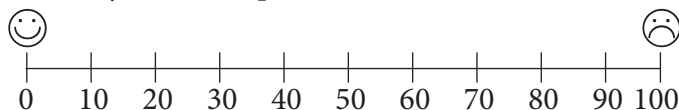
un presupuesto o descubrir que tu pareja ronca pueden ser unos cambios estresantes en la vida. A mediados de los años sesenta, solicitar un pequeño préstamo o hipoteca equivalía a 17 UCV. Pero en la actualidad, con el alto índice de desempleo y la subida de las hipotecas, es posible que esté varios puntos por encima de esta cifra.

Holmes y Rahe hicieron el test a miles de personas y establecieron una correlación entre la puntuación y la salud.<sup>2</sup> Cuanto más alta era, más probabilidades tenía aquel individuo de enfermar. Una puntuación por encima de 300 UCV está relacionada con un alto riesgo de contraer una enfermedad, en cambio una de 150 a 300 puntos se asocia con un riesgo moderado. Encontrarás una copia de la escala del estrés de Holmes y Rahe diseñada para adultos y jóvenes en Wikipedia ([http://en.wikipedia.org/wiki/Holmes\\_and\\_Rahe\\_stress\\_scale](http://en.wikipedia.org/wiki/Holmes_and_Rahe_stress_scale)). La escala ha sido comprobada en hombres y mujeres, y también en distintas culturas. Las investigaciones pioneras de Holmes y Rahe ayudaron a definir el papel que los cambios de vida tienen en el estrés, y a sentar las bases para comprender la resiliencia.

## ¿Cuál es tu puntuación?

Para averiguar tu nivel de estrés, sólo tienes que poner un dedo en la línea de medición que aparece más abajo, teniendo en cuenta lo estresado o relajado que estás en este momento. ¿Es tu nivel 20, 30 o quizá 75?

Hazlo cada día a la misma hora (antes de las comidas, ya que comer suele ser una actividad relajante), y anota en la tabla tu nivel de estrés durante un mes. ¿La puntuación descende a medida que practicas los ejercicios de este libro? Si no es así, considera recurrir a la ayuda de un profesional.



## Mi nivel diario de estrés

|              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|
| Día 1 _____  | Día 11 _____ | Día 21 _____ |
| Día 2 _____  | Día 12 _____ | Día 22 _____ |
| Día 3 _____  | Día 13 _____ | Día 23 _____ |
| Día 4 _____  | Día 14 _____ | Día 24 _____ |
| Día 5 _____  | Día 15 _____ | Día 25 _____ |
| Día 6 _____  | Día 16 _____ | Día 26 _____ |
| Día 7 _____  | Día 17 _____ | Día 27 _____ |
| Día 8 _____  | Día 18 _____ | Día 28 _____ |
| Día 9 _____  | Día 19 _____ | Día 29 _____ |
| Día 10 _____ | Día 20 _____ | Día 30 _____ |
|              |              | Día 31 _____ |