



JOSE LACÁMARA

Abrázate

y cultiva tu yo compasivo

Capítulo 1

¿Cómo nos enreda
nuestro cerebro?

Parte 1

Tu cerebro primitivo
versus tu cerebro
evolucionado

TESTIMONIO PACIENTE

35 años.

“Salí del colegio con un promedio piola, y entré a estudiar por descarte Ingeniería Comercial. Sentía que no me la podía, que no era capaz y que definitivamente la organización no era lo mío. Me echaron de la universidad en cuarto año porque reprobé un ramo tres veces. La vida una vez más me decía que no me la podía, que era mediocre, que en verdad daba lo mismo lo que hiciera nunca podría ser exitoso.

Entré a otra universidad, a primer año, así que tuve que hacer todo de nuevo porque no me convalidaron nada. Solo pensaba en lo tonto de haber perdido tantos años, y en que definitivamente no podía repetir la misma historia. Me sentía perdido, desesperado y frustrado, y no sabía cómo salir de ese pensamiento que me maltrataba y se repetía en mi cabeza: “No eres bueno, nunca lo serás” “No eres capaz”.

Decidí pedir ayuda, o más bien mi mamá me insistió que debía hacerlo. Poco a poco me fui dando cuenta de lo destructivos que eran mis pensamientos. Yo creía que me los merecía, e incluso que me ayudaban a motivarme, que sin ellos no llegaría a ningún lado porque me empujaban a ser mejor, a no ser flojo y a demostrarme que me la podía. ¡Qué equivocado estaba! Cuánto me demoré en darme cuenta de que eran esos mismos pensamientos los que me generaban ansiedad, me hundían, me hacían sentir miedo y solo me “ayudaban” a seguir evitando todo tipo de desafío.

Durante la terapia aprendí a tratarme desde otro lugar, a construirme desde lo que sí hacía, paso a pasito. Con cada meta mínima cumplida podía reforzarme y sentirme mejor conmigo mismo.

Llegué a la práctica profesional y una vez más me comían mis pensamientos críticos; de nuevo volvía la fantasía de no ser lo suficientemente bueno. Me destruía internamente, me ponía ansioso y eso me dispersaba. Tuve que volver a consultar, para regresar a mi centro y darle una vuelta de tuerca a todo lo que ya había aprendido. Tuve que volver a mirarme, para buscar reconstruirme desde lo positivo en los momentos de mayor duda y angustia. ¿Sería capaz de hacerlo finalmente en el mundo real?

El camino de tratarme desde un lugar constructivo no ha sido llano ni lineal. Ha sido de altos y bajos, de motivación y desmotivación, y mucha práctica. Por fin entendí que así es la vida, que mi cerebro es complejo y que lo único que puedo aprender es a cómo relacionarme con él en los distintos momentos de mi vida. Aprendí que no tengo el control de todo lo que pasa, pero que me puedo parar abierto a escucharlo, para identificar qué me quiere decir desde su complejidad. Como aprendí en terapia: “este *tricky brain* nos acompaña todos los días y es parte de nuestra complejidad de ser humanos”.

TRICKY BRAIN: UN CEREBRO QUE ENREDA

"Todo ser humano, si se lo propone, puede ser escultor de su propio cerebro".

SANTIAGO DE RAMÓN Y CAJAL

Está claro que todos soñamos con ser felices, que queremos una vida perfecta, donde todo se mueva suavemente y en calma. Pero la realidad es que la vida está lejos de ser perfecta, y nosotros los seres humanos menos aún. La vida trae dolores, no porque tengan alguna razón específica, sino simplemente porque las cosas, los accidentes pasan. La vida trae tanto de dulce como de amargo y no necesariamente cada cosa que nos pasa tiene un significado oculto: "Por algo me pasó esto...¿Qué espera Dios de mí? ¿Qué espera el Universo?". A veces nos perdemos en esta pregunta, intentando descubrir un por qué de todo, cuando en realidad podríamos dar una vuelta en U y pensar que **las cosas solo pasan**. Más que bloquearnos en el por qué, podemos encontrar un para qué y, en ello, una nueva oportunidad para vivir o enfrentar esa experiencia desde otro lugar.

¿Qué tal si en vez de buscar locamente una vida perfecta, nos desafiamos a enfrentarla de la mejor manera que podamos? ¿Qué tal si abandonamos la idea de perfección y la cambiamos por **transformación**? ¿Qué tal si logramos entender algo de cómo funciona nuestro cerebro, en vez de luchar y resistirnos contra él? Nuestra mente puede ser nuestra mejor aliada, si logramos descubrir cómo relacionarnos con ella.

Nuestro cerebro es muchísimo más complejo de lo que imaginamos y a veces nos sentimos locos o raros por pensar o sentirnos de cierta manera, cuando es totalmente HUMANO. Todos tenemos un cerebro diseñado para pensar a mil kilómetros por hora, y para engancharnos de ciertos pensamientos que muchas veces no nos ayudan.

En este primer capítulo quiero invitarte justamente a aprender un poco más de nuestro cerebro, porque quizás entendiéndolo te darás cuenta que lo que te pasa no es sinónimo de estar loco o algo por el

estilo, sino que solo es parte de lo que tu cerebro sabe hacer. Esta es una mirada fisiológica y evolutiva de la autocompasión. Al entender nuestro cerebro podemos dejar de sentir vergüenza de una vez por todas, aprendiendo que lo que somos y pensamos es parte de nuestro ser humano, tan falible como nuestro propio cerebro.

Según el Dr. Paul Gilbert, psicólogo evolutivo y pionero en la terapia centrada en la compasión, como seres humanos nos vemos enfrentados a un cerebro que define como un *tricky brain*: un cerebro que nos enreda y a ratos nos hace tropezar por la evolución que hemos tenido como seres humanos. Este enfoque biopsicosocial y evolutivo nos ayuda a entender que nuestros desafíos, problemas y sufrimientos se viven desde este cerebro que ha ido evolucionando, quizás, a destiempo. Esto, porque nuestra mente ha pasado de tener que producir motivaciones y emociones básicas —como cuidar a las crías, aparearse o buscar seguridad—, a tener que sentir, crear, emocionarse, reflexionar, inferir, pensar y repensar. Y entonces, nos quedamos con un cerebro que aún funciona desde lo primitivo, que se marea y se enreda con los desafíos del presente, perdiendo a ratos el rumbo. Busca nuevas respuestas más evolucionadas, pero muchas veces son un puro enredo. Un *tricky brain* es un cerebro del que necesitas tener consciencia, es un cerebro que tenemos TODOS.

Nuestro cerebro estaba diseñado para protegernos y mantenernos a salvo en un mundo primitivo, donde el hombre luchaba solo por su sobrevivencia, para suplir las necesidades más básicas, como la comida y la seguridad. Pero los años pasaron, y esos peligros obvios y evidentes fueron haciéndose cada vez menos claros para nuestro cerebro. Es ahí cuando comenzó a enredarse la cosa. Porque antes, para mantenernos seguros, teníamos que dormir en una cueva lejos de los osos; hoy, en cambio, para dormir seguros necesitamos no solo la certeza de que estamos a salvo del peligro, sino que muchas más, desde tener un techo y no pasar frío, hasta saber que en el día hicimos bien el trabajo o que fuimos una buena amiga. Porque hoy, sentirnos amados y aceptados es parte de una necesidad vital para sentirnos seguros. Ya no nos basta con estar a salvo de depredadores.

A nuestro cerebro le cuesta reconocer entre un peligro real o uno imaginario, porque tiende a responder de la misma manera biológicamente y esto lo hace transformarse en un cerebro

confuso. Finalmente, es un cerebro con el cual a ratos nos cuesta relacionarnos, porque no tenemos tan claro desde dónde está respondiendo: si desde su respuesta primitiva o desde su respuesta evolutiva. Nunca sabemos cómo procesará la información del medio. Por ejemplo, si estamos experimentando un temblor grado 5, no sabemos si nuestro cerebro nos hará salir arrancando como unos locos (respuesta más primitiva) o si nos hará pensar: “bueno, se siente despacio, estoy en un lugar seguro, esperemos tranquilos” (Respuesta más evolucionada).

¿SERÁ REAL O IMAGINARIO LO QUE ESTAMOS VIVIENDO?

En su libro *Terapia centrada en la compasión* (2015), Gilbert dice que no fue hasta hace más de 2 millones de años que nuestro cerebro empezó a desarrollar procesos más complejos, como la reflexión o tomar más consciencia de nosotros mismos. Agrega también que nuestro cerebro evolucionó en miles de etapas, llenando nuestras mentes de miles de emociones y motivaciones diferentes, muchas de las cuales hoy entran en conflicto, sin la posibilidad de que nos podamos detener a entenderlo.

Para intentar hacerlo, Gilbert, en su libro *Terapia centrada en la compasión* (2015), separa nuestro cerebro en dos: **el cerebro anti-guero-primitivo y el cerebro nuevo-evolucionado**. Cada uno de ellos funciona distinto —ya lo verás en detalle un poco más adelante—, y probablemente si lográramos identificar desde dónde vienen nuestras respuestas o emociones, podríamos tener mayor claridad al momento de hacernos cargo de ellas.

En el documental *Unsinkable*, el reconocido autor e investigador especialista en neurología y neurociencias Joe Dispenza señala que tenemos más de 60 mil pensamientos al día. ¡Imagínate! Y lo peor es que más del 80% de ellos son negativos. Desde nuestro cerebro primitivo, estos pensamientos funcionaban para protegernos de los peligros reales, pero hoy ese 80% de pensamientos negativos no nos ayudan, ya que se refieren a situaciones que la mayoría de las veces no son o no se harán realidad nunca. ¡NUNCA! ¿Estás dimensionando todo lo que piensa nuestra mente? ¿Logras hacerte consciente de todo el tiempo que pasamos pensando cosas que no son reales o que nunca ocurrirán? **El problema es que solemos elegir creerles a**

esos pensamientos, y no nos damos cuenta de cómo nos afectan y nos roban tanto tiempo y disfrute en nuestro día a día.

Por esto, necesitamos hacernos conscientes y tener la certeza de que esos pensamientos son solo eso: ideas que aparecen y que muchas veces no son reales ni constructivas y no nos protegen de ningún peligro actual. Podrías empezar por preguntarte ¿es un miedo o es real? Si tu respuesta es que son miedos ya puedes dejarlos pasar, así como las nubes que pasan frente a nuestros ojos. Nuestros pensamientos irreales, catastróficos o negativos no deberían ser más que eso: **nubes que pasan y se van**. No engancharse de ellos es el gran desafío.

¿Te gustaría dejar pasar esos pensamientos? ¿Cómo hacerlo si son más de 60 mil al día? Una primera idea que se me ocurre es ACEPTAR que siempre estamos pensando, ajustar nuestra expectativa y asumir que estos pensamientos que son parte de nuestro cotidiano muchas veces NO son reales y deberíamos simplemente dejarlos pasar. No dejes de hacer cosas por tus pensamientos, no dejes que te entrapen. Puedes intentar hacer lo que sueñas CON ellos en tu cabeza. No esperes que se vayan, simplemente asume que están y que probablemente no son más que eso: pensamientos.

Estaría bueno empezar por preguntarse qué son nuestros pensamientos (como lo vi alguna vez en la serie *New Amsterdam*):

IS IT A FEAR OR IS IT A FACT?
¿ES UN MIEDO O UN HECHO?

Podríamos decir que muchas veces es desde nuestro cerebro primitivo que se crea un miedo, y nosotros nos pasamos una película completa de lo que podría pasar o creemos que pasa, cuando la realidad no es así o está muy lejos de serlo. Finalmente, termina siendo ese mismo miedo el que hace que actuemos de forma tal que lo alimentamos más y más.

Por ejemplo, la mayoría de mis pacientes que se siente juzgado por su jefe y que piensan o temen que están haciendo mal su trabajo, tienden a tratar de disminuir o resolver este miedo exigiéndose más, criticándose a ellos mismos y evitando tener contacto con su jefatura. Todas estas conductas provocan desgaste, baja autoestima y terminan afectando en la realidad el desempeño en el trabajo. Entonces más que el jefe los juzgue (miedo), la realidad o el “*fact*”

"Vivimos en una época peligrosa. El ser humano ha aprendido a dominar la naturaleza, mucho antes de haber aprendido a dominarse a sí mismo".

ALBERT SCHWEITZER

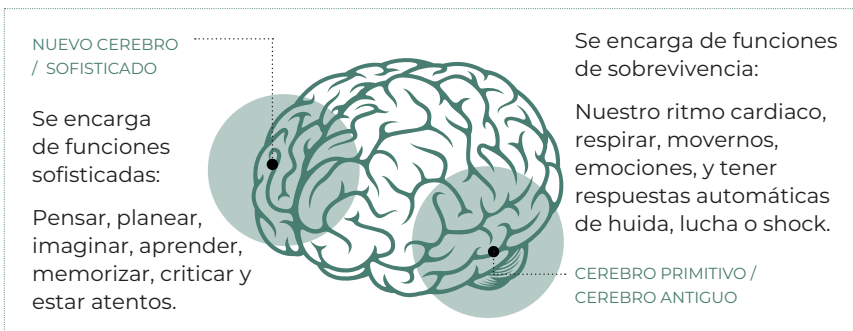
es que ellos son sus peores jueces y es eso lo que alimenta al miedo. Terminan siendo "malos" en su trabajo por el miedo a serlo.

El cerebro está diseñado para sobrevivir, pero está lejos de ser perfecto. Frente a altos niveles de estrés sufrimos, nos angustiamos, pensamos y sentimos al mismo tiempo. Es así como nuestro cerebro y nuestro cuerpo

van guardando memorias, rutas o conexiones que no siempre son las "mejores". Como dice Pamela Núñez en su libro *Tu cabeza te engaña... ¡engáñala tú!* (2019), nuestro cerebro se resiste al cambio porque solo le interesa sobrevivir; es como si le molestara cada vez que quisiéramos evolucionar y buscar o crear nuevas rutas.

Paul Gilbert explica que nuestros cerebros se han ido moldeando a la evolución humana, pero la realidad es que esta no ha sido el diseñador o el software más inteligente. Podríamos tener un cerebro mejor, de hecho, ojalá se hubiera podido reorganizar por completo **desde cero**, pero lamentablemente la evolución no funciona de esta manera y solo puede construir funciones cerebrales más nuevas sobre las antiguas. Es decir, nuestra mente tiende a ir parchando y haciendo extensiones sobre lo ya existente. Es como una casa que se va ampliando a medida que las necesidades de la familia van creciendo, lo que es útil desde el punto de vista de que todos los integrantes llegan a tener un espacio, pero que a ratos puede dar la sensación de no ser una casa del todo coherente o funcional.

Esta ilustración los puede ayudar a entender nuestro querido y al mismo tiempo enredado *tricky brain*:



Es importante mirar en detalle cómo funcionan estos dos cerebros que plantea el Dr. Gilbert:

CEREBRO ANTIGUO - PRIMITIVO - REPTILIANO

"Conocer nuestra propia mente es la solución a todos nuestros problemas".

LAMA YESHE

Para entender cómo funcionamos como seres humanos, no podemos olvidar que venimos de un mundo primitivo, donde nuestros antepasados lucharon por sobrevivir y no para ser amables con el otro o con ellos mismos. ¿Cómo pensar en quererse, ser amable contigo o en cómo te estás hablando si no tienes los elementos básicos asegurados para tu supervivencia? En la época primitiva, las fuerzas estaban puestas en conseguir alimento y protegerse de los peligros de la naturaleza, el ser humano no estaba para grandes pensamientos o descubrimientos, y biológicamente nuestro cerebro estaba enfocado por completo en ser capaz de cumplir estas funciones básicas.

El cerebro primitivo es nuestro animal interno, nuestras motivaciones básicas. Maneja las emociones que guían estas motivaciones, tanto sociales como de otro tipo, y nos ayuda a obtener lo que necesitamos y de lo que dependemos para sobrevivir: la comida, la seguridad, evitar el daño, el sexo y el cuidado de su tribu. Aunque no lo creas, es justamente nuestro cerebro primitivo el que ha hecho que la humanidad siga existiendo. Aunque a ratos... pareciera que nos estamos matando entre nosotros, pero ese ya es otro tema, porque la realidad es que hoy todo se vuelve más complicado que antaño.

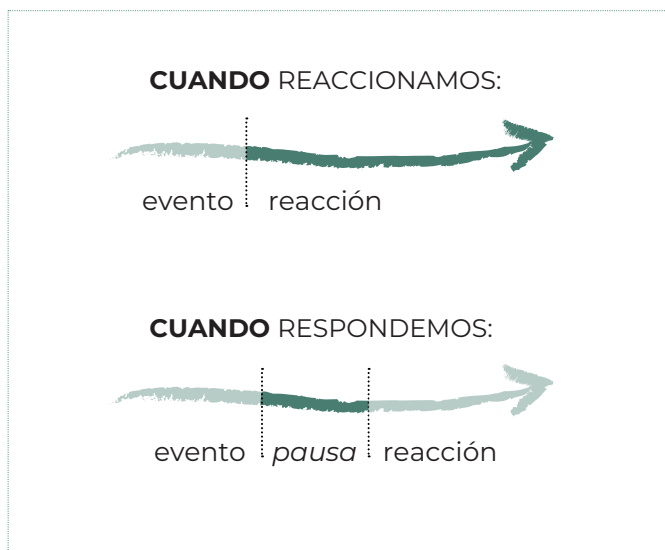
Aun así, cuando pensamos en nosotros hoy, necesitamos acordarnos de que hay una parte nuestra que sigue siendo igual de primitiva, porque nos pasará que querremos salir corriendo o pegarle a quien nos asusta. En muchas oportunidades, nuestro cerebro primitivo sigue actuando solo desde el impulso o necesidad de subsistir. En definitiva, hay un cerebro antiguo que en varias ocasiones nos impide reflexionar porque simplemente está preocupado de sobrevivir.

¿EL PROBLEMA?

El mayor problema es que los peligros hoy ya no son tan evidentes como para nuestros antepasados. Son más complejos y menos concretos. Por esto, aunque estemos seguros de que nuestras reacciones son para protegernos ante un potencial peligro, muchas veces ese peligro NO ES REAL, SINO UN MIEDO INVENTADO.

Lo más confuso es que muchas veces es nuestro cerebro evolucionado el encargado de enredarlo todo. Porque es este el que tiene la capacidad reflexiva, de creatividad y de imaginación, y el que usualmente se está “pasando rollos” frente a los pensamientos o ideas que aparecen en nuestra mente. Así, muchas veces se enreda en cosas simples, transformándolas en complejas, haciéndonos reaccionar desde nuestro cerebro primitivo. ¿Ya vas entendiendo cómo se confunde tu cabeza con esta mezcla de cerebros?

Para simplificar y conectar con el cerebro que está actuando, siempre recuerda responder: *is it a fear or is it a fact?* Es desde ahí que podemos tomar una pausa y elegir responder en vez de reaccionar.



¿CÓMO SE VE COMPARATIVAMENTE?

| REACCIONAR | RESPONDER |
|--|--|
| Respuesta emocional inmediata. | Puedes detenerte y evaluar la situación. |
| Respuesta instintiva y desde lo que te molesta. | Puedes identificar lo que aprendiste y elegir cómo respondes a ello. |
| No se piensa en las consecuencias. | Puedes pensar en las consecuencias a corto y largo plazo. |
| Viene desde el miedo y el sentido de protección. | Viene desde el amor y el respeto. |

¿CUÁN CONSCIENTES SOMOS DE ESTE CEREBRO ANTIGUO?
 ¿LOGRAMOS DISTINGUIR CUANDO NUESTRO CEREBRO ESTÁ
 FUNCIONANDO DESDE LO PRIMITIVO?
 ¿CUÁNTO TIEMPO SE NOS VA EN TRATAR DE SUPLIR NUESTRAS
 NECESIDADES BÁSICAS?
 ¿CUÁNTAS VECES REACCIONAMOS PENSANDO QUE ESTAMOS
 EN PELIGRO CUANDO EN REALIDAD ESE PELIGRO NO EXISTE?

Nuestro cerebro, primitivo y evolucionado al mismo tiempo, es el que te hace actuar de tres maneras diferentes: **frente a miedos reales nos protegen**, pero frente a **miedos irreales nos desprotegen y, muchas veces, nos hacen mal**. No podemos olvidar que este *tricky brain* nos hace reaccionar automáticamente frente a miedos irreales, generando intensos montos de ansiedad, que gatillan una respuesta que física y emocionalmente nos hace sentir como si todo fuera real, pasándonos realmente mal.

Por otro lado, en nuestro cerebro antiguo se alojan emociones básicas como la ira, el miedo, la tristeza y la alegría, las que aparecen ante un posible peligro, ya que aumenta el cortisol —la hormona del estrés— en nuestro cuerpo. Esto nos lleva a tres conductas primitivas:

LAS 3 F
(por sus siglas en inglés)

FIGHT/LUCHA

FLIGHT/HUIDA

FREEZE/PARÁLISIS

¿Qué es lo importante de esto? Que si me siento amenazado y tengo miedo, son estas tres conductas las que nos ayudarán a reaccionar para sobrevivir, porque son respuestas universales que nos orientan a saber qué hacer si estamos frente a un peligro real. Por ejemplo, si estamos experimentando un terremoto grado 8, nuestro cuerpo lo siente, aumenta el cortisol y puede paralizarse y quedarse ahí sin moverse, puede optar por huir a un lugar más seguro o, en tercer lugar, decidir luchar para llegar a un lugar donde se sienta a salvo. Estas conductas nacen desde nuestra necesidad más profunda de proteger nuestra vida si está en peligro.

Quando pensamos en lo rápido que ha evolucionado todo, tiene sentido que nuestros cerebros se hayan vuelto bastante más difíciles de manejar e inestables. Ha sido demasiada la información que ha tenido que ir adosando y, por lo mismo, nuestro cerebro primitivo sigue reaccionando a los estímulos discordantes como si fueran de vida o muerte. Como si un tigre de dientes de sable fuera a atacarnos por la espalda, cuando en realidad perdiste las llaves del auto y estás a punto de llegar tarde a una reunión importante.

Estas confusiones ocurren porque somos los únicos animales que tenemos la capacidad de auto monitorearnos, de mirar qué es lo que nos está pasando a nosotros mismos en contacto con el mundo que nos rodea. Esto complejiza nuestro cerebro y nos lleva a que estas tres respuestas tan lógicas se vuelquen hacia nosotros mismos como una manera de salvarnos del peligro. La lucha se transforma en autocrítica, la huida en aislamiento y la parálisis en

rumiación. Pero esto sí que ya es parte del enredo de nuestro cerebro evolucionado, que ya les iré contando.

Gran parte del sufrimiento humano surge porque no hemos querido asumir que tenemos necesidades que son básicas, pero que no las vemos como tal. Que **así como queremos, cuidamos y nutrimos a otro, también necesitamos hacerlo con nosotros mismos, a la par con sentirnos amados y contenidos por quienes nos rodean.** **El amor y la compasión son básicos para nuestra sobrevivencia y como no lo hemos asumido, tendemos a funcionar desde el miedo a no ser amados, pero ni siquiera nos damos cuenta.** No asumir que tenemos la necesidad básica de amar y ser amados nos lleva al sufrimiento, porque nos negamos como seres sociales, y al mismo tiempo no sabemos reconocer lo necesitamos para pedirlo. **Sin el otro nos falta una parte de nosotros, porque coexistimos.**

¿Por qué mi cerebro lee como amenaza la pérdida de esas llaves del auto y llegar tarde a una reunión importante? **Porque mi miedo de base es perder la validación, aceptación y cariño de los que me rodean en el trabajo y, en última instancia, no quiero perder mi puesto de trabajo (eso ya sería un pensamiento bastante catastrófico... aunque nuestra mente también nos lleva ahí muy seguido).** **Llevarnos al peor escenario es parte de cómo nuestra mente lee los peligros e intenta mantenernos a salvo. Pero si lo pensamos bien: ¿a salvo de qué? A ratos sería mejor estar a salvo de nuestros propios pensamientos, ¿no creen?**

¿Cuándo las respuestas de parálisis, huida y lucha se vuelven en contra de nosotros mismos? Aquí te lo explico, junto con presentarte a tu cerebro evolucionado, del que ya tienes una clara idea.

CEREBRO NUEVO - EVOLUCIONADO

"Tu peor enemigo no te puede dañar tanto como tus propios pensamientos".

ANÓNIMO

Frente a una amenaza, tu cerebro primitivo y reptiliano hace que aumente el cortisol y la adrenalina, lo que despierta todo tu sistema de defensa. Es el cerebro primitivo el que te hace generar cortisol en grandes cantidades, lo que muchas veces puede ayudarte a salvar tu vida, mientras otras tantas hace de las tuyas para empeorarla. Todo depende de cómo procese la "amenaza" tu cerebro evolucionado.

En el último millón de años, nuestros cerebros han evolucionado de manera profunda. Con una neocorteza en crecimiento —la estructura más "humana" del sistema nervioso, relacionada al lenguaje, imaginación y capacidad de abstracción— llegamos a ser capaces de pensar, razonar y planificar, lo que nos permite cooperar y comunicarnos. Sin embargo, este nuevo cerebro no es infalible, ni mucho menos 100% ventajoso, porque es debido a estas habilidades de pensamiento y la autoconciencia que creamos hábitos destructivos como el rumiar, comparar, criticar y juzgar, con subproductos emocionales como la ansiedad, la venganza o la depresión.

A diferencia de otros animales, los humanos podemos anticipar la posibilidad de morir de hambre u obsesionarnos con cualquier experiencia aterradora. Somos mucho más complejos y nuestra mente va más allá de lo que quisiéramos, haciéndonos entrar en bucles de pensamiento, que suelen ser negativos y difíciles de detener.

Nuestro sistema estaba diseñado para enfrentar amenazas externas, sin embargo nuestro cerebro nuevo no solo nos defiende de este tipo de amenazas a nuestra integridad física, sino que le toca preocuparse de defender nuestro autoconcepto: queremos cuidar, ante todo, cómo nos vemos y cómo nos ve el otro. **Y es justamente en esto cuando nuestro cerebro evolucionado saca conclusiones, muchas veces equivocadas,** y elaboradas a partir de miradas o gestos de un otro, además de intentar compensar lo que ve o infiere a través de comparaciones. A veces pillamos a este cerebro soñando o imaginando imágenes que se alejan muchísimo de la realidad.