

DAVID JP PHILLIPS

LAS 6 HORMONAS QUE VAN A REVOLUCIONAR TU VIDA

DOPAMINA

OXITOCINA

SEROTONINA

CORTISOL

ENDORFINAS

TESTOSTERONA



David J. P. Phillips

Las seis hormonas que van a revolucionar tu vida

**Dopamina
Oxitocina
Serotonina
Cortisol
Endorfinas
Testosterona**

Traducción de Vítora Guevara

 **Planeta**

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 continuar desempeñando su labor. Dirijase 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.

Título original: *Sex substanser som förändrar ditt liv*

© David JP Phillips, 2022

Esta edición se publica con el acuerdo de Enberg Agency, Suecia, y Nordik Literary Agency, Francia.

© de la traducción del inglés, Vítora Guevara, 2024

© Editorial Planeta, S.A., 2024
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.planetadelibros.com

Primera edición: mayo de 2024
Depósito legal: B. 6.955-2024
ISBN: 978-84-08-28730-8
Composición: Realización Planeta
Impresión y encuadernación: Rotoprint by Domingo
Printed in Spain - Impreso en España





ÍNDICE

Introducción	9
--------------------	---

PARTE 1

¡UN CÓCTEL CELESTIAL, POR FAVOR!

1. Dopamina.....	25
2. Oxitocina	57
3. Serotonina	89
4. Cortisol.....	115
5. Endorfinas	149
6. Testosterona.....	161
Las bases de tu cóctel celestial.....	175
Cóctel celestial: «Bar 24 horas».....	197
Cóctel infernal.....	207

PARTE 2

CREA TU PROPIO FUTURO

Una nueva vida	223
Agradecimientos	225
Bibliografía	227

PARTE 1

**¡UN CÓCTEL CELESTIAL,
POR FAVOR!**

Te sientas en un taburete a la barra. El cuero gastado del asiento da fe de las muchas personas que han intentado acallar sus pensamientos con alcohol a lo largo de los años allí, así como de las que vinieron a celebrar algo, seguramente las menos. El bar huele como tantos otros, es un olor a viejo, ligeramente acre. Te inclinas sobre la barra y llamas la atención de la camarera.

—¡Un cóctel celestial, por favor!

Ella te lanza una mirada llena de curiosidad.

—¡Qué bien! Veo que le apetece nuestra última creación. Magnífico, ¿de qué lo quiere?

Tú le cuentas que quieres aumentar tu motivación y mejorar tu humor.

—Dopamina y serotonina, por favor.

Al cabo de un momento, ella regresa con tu vaso, que deposita con gran ceremonia sobre una bandeja dorada. Es un vaso de martini inusualmente bello, con un cóctel y un palillo de madera que no atraviesa una aceituna verde, como sería de esperar, sino un trozo amarillo de piña fresca.

—¡Salud!

¿Te imaginas que fuera tan sencillo cambiar nuestro estado de ánimo? ¿Que solo tuvieras que ir a un bar, pedir la

sensación concreta que quisieras, pagar, brindar y regresar a casa con una nueva sensación en el cuerpo? Ahora imagina que fuera aún más sencillo. Imagina tener en el cerebro una fábrica de sustancias químicas capaz de producir seis sustancias que pudieras usar a voluntad para crear la sensación concreta que quisieras, cuando quisieras, ¡y gratis! Pues resulta que esto último sí que lo tienes. Y es el conocimiento concreto que quiero transmitirte con este libro: quiero que seas capaz de mezclar tus propios cócteles y decidir cómo sentirte cuando lo desees. Si quieres sentirte con mucha energía y a tope de dopamina y noradrenalina. Si quieres sentir que estás aquí y ahora, y a tope de oxitocina. Si quieres sentirte a gusto y a tope de serotonina. Si quieres sentir una gran euforia y estar a tope de endorfinas, o experimentar mucha seguridad en ti mismo y estar a tope de testosterona.

Aunque, por raro que parezca, o quizá no, hay muchas más personas en nuestra sociedad que prefieren prepararse y engullir de un trago un cóctel infernal que, en el contexto de esta metáfora, significa exponerse a un estrés intenso y prolongado, mejor si va precedido de ansiedad, decepción y rumiación. Este estado se describe a menudo como llevar una vida gris y desapasionada: una especie de burbuja surrealista donde cada día se parece mucho al anterior y la vida avanza sin grandes estallidos de alegría. Sin embargo, tomar demasiados cócteles infernales durante periodos muy largos puede hacer que pasemos al siguiente nivel, que se traduce en disforia, ansiedad y largas depresiones. Y aquí uno se pregunta por qué alguien querría tomar ese cóctel infernal. Tal y como yo lo veo, hay tres motivos principales (aunque, por supuesto, no son los únicos):

- El primero, porque no saben hacerlo mejor. En el colegio no se abordan estos temas, a pesar de que consti-

tuyen, seguramente, la lección vital más importante: qué es una emoción, qué emociones experimentamos, cómo funcionan y, lo que es más importante, cómo podemos influir en ellas. Nuestras emociones influyen en todo lo que hacemos, por eso conocer este tema es más importante que cualquiera de las asignaturas que estudiamos en el colegio.

- El segundo motivo es la sociedad que hemos creado entre todos, en la que el éxito se mide en dinero y se da más importancia a la constante búsqueda de más que a la satisfacción y la tranquilidad.
- El tercer motivo es que nos parecemos a las personas de quienes nos rodeamos. Si nuestros amigos toman cócteles infernales a diario, porque se exponen a estrés, presión y malas noticias, se comparan con los demás, se pasan todo el tiempo intentando conseguir más cosas y solo experimentan breves e infrecuentes instantes de satisfacción, no es de extrañar que nuestra situación se acabe pareciendo a la suya. Es como respirar el humo de un fumador.

El conocimiento que adquirí sobre mis emociones y su origen biológico y neurocientífico fue vital para mi proceso de recuperación en aquel momento tan oscuro de mi vida. Pero, aunque tú te sientas bien, o incluso genial, lo que aprenderás en este libro te aportará una perspectiva vital útil y esclarecedora que te dará información sobre cuáles son tus roles como ser humano, líder, compañero, amigo o padre. En todos los cursos que doy, al menos uno de los participantes acaba diciendo algo parecido a esta frase, y cito: «¡Imagina pasar más de media vida sin saber qué es una emoción y que podemos decidir cuáles tener!». Hubo una vez que otra per-

sona añadió: «Es como ver un televisor en color por primera vez en la vida». Ambas personas lloraban. Sin embargo, los comentarios que creo que más me conmueven son los que me hacen los padres. Hace poco, lo hizo un hombre cuyo hijo de seis años, Theodor, estaba atravesando un periodo de mucha rabia que le estaba costando sobrellevar. Su padre le explicó que las emociones pueden conjurarse mediante el pensamiento y que podemos elegir lo que pensamos, así que le sugirió que pensara en otra cosa. Theodor le dio un abrazo lleno de entusiasmo y asintió. Minutos después, lucía la mayor sonrisa que puedas imaginar y le dijo a su padre: «¡Mira, mira! ¡Ha funcionado! ¡Mírame, papá! ¡Mira qué contento estoy!». No dudes en inspirarte en Theodor y en su papá, Joakim, y enseñar a tus hijos pequeños y adolescentes todo lo que aprendas en este libro. Imagina cómo podría ser el mundo si fuéramos capaces de entender que no somos nuestras emociones, sino que estas no son más que ideas temporales sobre nosotros y el mundo, ideas que podemos elegir libremente.

Estas emociones, que casi siempre podemos decidir con el pensamiento, se producen sobre todo mediante un proceso en el que unas sustancias denominadas neuromoduladores «empujan» determinadas neuronas en distintas direcciones, que es lo que produce nuestra experiencia de la emoción. Pero en este proceso intervienen muchas otras cosas aparte de los neuromoduladores. En total, en tu cuerpo trabajan unas cincuenta hormonas y cien neurotransmisores y hay multitud de libros y artículos que describen con gran detalle las que mejor conocemos. Te recomiendo encarecidamente que te sumerjas en el universo de la bioquímica, ¡puede llegar a ser más emocionante que una novela negra! Sin embargo, este libro no está pensado para quienes buscan dedicar mucho tiempo a las detalladas exploraciones académicas de los numerosos descu-

brimientos científicos existentes. Este es un libro de ciencia pop y se ha escrito para proporcionar un relato simplificado que ayude a todo el mundo a entender cómo nos afecta nuestra química y cómo podemos influir nosotros en ella. Cuando complicas demasiado las cosas siempre corres el riesgo de hacer que el conocimiento que quieres comunicar a los demás se perciba como intimidante en lugar de interesante. Este tema se ha explicado a menudo de forma muy inaccesible, pero ahora que he visto el efecto que tiene en decenas de miles de personas a quienes he formado me siento preparado para intentar corregir esto. Ha llegado el momento de que esta información sea accesible para todo el mundo. Quiero que este sea un libro sencillo y digerible sobre lo más importante que hay en tu vida: tus emociones. Si sientes la necesidad de profundizar y ampliar tu conocimiento sobre todo lo que vamos a comentar aquí, al final del libro encontrarás una buena lista de bibliografía y lecturas complementarias.

Entonces, si hay cientos de sustancias implicadas en estos procesos, ¿por qué he elegido escribir este libro solo sobre seis y no más? Bueno, porque establecí tres requisitos muy claros para incluir una sustancia:

1. Tenía que producir efectos reconocibles inmediatamente.
2. Tenía que poder producirse a voluntad siempre que la persona quisiera.
3. Tenía que ser accesible mediante el uso de una herramienta sencilla y práctica.

Este es el motivo por el que no entraron unas 144 sustancias: no tienen efectos mentales detectables ni pueden usarse a voluntad mediante la aplicación de herramientas sencillas y prácticas. Dos ejemplos de sustancias que no entraron son el

estrógeno y la progesterona, dos hormonas muy importantes para todos los seres humanos, pero que son muy complicadas de activar eficazmente con métodos sencillos.

Para que fuera más fácil poner en práctica el libro, también decidí comentar solo los efectos mentales más significativos de cada una de las seis sustancias para cada actividad, porque, como verás, en cada una de ellas liberarás casi siempre, y al mismo tiempo, más de una de las seis sustancias, aunque no en la misma cantidad ni con los mismos efectos mentales detectables. Quizá quieras experimentar cercanía humana e intentes que un ser querido te abrace. Esta actividad, por ejemplo, hará que se liberen oxitocina y dopamina, pero lo que tú estabas buscando era la oxitocina (cercanía humana). En este caso, será la oxitocina la que producirá el efecto más importante, y por eso he estructurado así el libro.

Por último, pero fundamental, antes de emprender juntos este viaje me gustaría explicar por qué la sección más corta del libro, la segunda parte, es tal vez la más importante. La primera parte del libro aborda tu biología y cómo usar las seis sustancias para preparar tu propio cóctel celestial siempre que quieras y donde quieras. Sin embargo, los efectos de estos cócteles son temporales, aunque te resultarán útiles en reuniones, citas, a la hora de hablar en público y en otras circunstancias vitales. Pero su efecto solo durará un par de horas, en el mejor de los casos. Muy rara vez puede llegar a durar uno o dos días. Y ahí es donde cobra importancia la segunda parte, que es muy breve si comparamos su número de páginas con el de la primera, pero no debe ser infravalorada, ya que su contenido puede ser muy valioso. En ella te explicaré cómo emplear la repetición y la neuroplasticidad para establecer cambios permanentes en ti y crear un cóctel que no tendrás que tomar continuamente, porque sus efectos

no se desvanecerán. Las dos partes combinadas te proporcionarán el conocimiento impagable que necesitas para que tu personalidad crezca y se desarrolle de formas que quizá nunca imaginaste. Y, por si todo esto fuera poco, como guinda del pastel, también te enseñaré a preparar este cóctel celestial para otras personas, una habilidad que te resultará muy útil en tu faceta de líder, pero también, lo que es aún más importante, en tus relaciones personales.

Para garantizar que este libro no te intimide, quiero hacer hincapié en que la idea no es que dediques cada minuto de tus horas de vigilia a meditar, hacer ejercicio, llevar una dieta sana, producir endorfinas, darte baños de agua fría, mirar fotografías de tus hijos, practicar la gratitud mediante la meditación, disfrutar de al menos un 19 por ciento de sueño profundo todas las noches, cambiar tu dieta para enriquecer tu flora intestinal y practicar la generosidad con todas las personas con quienes te cruces. Es mucho mejor abordar este libro como una enciclopedia, un manual de instrucciones o un bufé. Yo te recomendaría que elijas una o unas pocas recomendaciones de vez en cuando y que las vayas practicando para que, poco a poco y de forma automática, se conviertan en piezas de tu estilo de vida.

Solo para que no quede ninguna duda: los métodos y herramientas de este libro te ayudarán a convertirte en tu mejor versión. El conocimiento y los datos que te proporcionaré pueden cambiar aspectos fundamentales de tu vida. Pero, en cualquier caso, si estás experimentando una tristeza profunda, te enfrentas a problemas de salud graves o sufres depresión, recurre siempre a un profesional sanitario.

¡Allá vamos!