

MICHEL LEJOYEUX



TODO EL AÑO



DE BUEN HUMOR



UN PROGRAMA PARA LAS CUATRO ESTACIONES



MAEVA | inspira

Si tienes un club de lectura
o quieres organizar uno, en nuestra web encontrarás
guías de lectura de algunos de nuestros títulos

<http://www.maeva.es/guias-lectura>

Índice

Cubierta

Introducción

INVIERNO

Un invierno de buen humor

Un cuerpo en plena forma

Un espíritu en plena forma

Tu jornada de buen humor en invierno

PRIMAVERA

Una primavera de buen humor

Un cuerpo en plena forma

Un espíritu en plena forma

Tu jornada de buen humor en primavera

VERANO

Un verano de buen humor

Un cuerpo en plena forma

Un espíritu en plena forma

Tu jornada de buen humor en verano

OTOÑO

Un otoño de buen humor

Un cuerpo en plena forma

Un espíritu en plena forma

Tu jornada de buen humor en otoño

Alcanza tu plenitud en cada estación

Agenda por estaciones de las grandes acciones del buen humor

Algunos libros de consulta para el bienestar del cuerpo y del espíritu

Referencias de los estudios nacionales e internacionales citados en el libro

Agradecimientos

Créditos

Notas

«La mejor manera de hablar de lo que
amamos
es hacerlo con ligereza.»

Albert Camus, *El verano*

Salud, longevidad, disfrutar del amor y tener una vida familiar satisfactoria... ¿Y si todo esto dependiera de nuestro buen humor? Incluso nuestro salario tiene mucho que ver con él. Así pues, más vale que dediquemos un poco de tiempo a aprender cómo mantener nuestro estado de ánimo alto. Cuando nos entrenamos para sonreír a la vida, la vida nos sonríe. Es simple, pero cierto. Creemos erróneamente que el hecho de tener un estado de ánimo alegre o triste es cuestión de naturaleza, de genética o de suerte. Pero no hay ninguna tristeza que sea fruto de la fatalidad. Nuestro estado de ánimo depende en buena parte de nuestros buenos o malos hábitos y de nuestra manera de pensar. Lo percibo cada día en mi vida personal y en mi consulta médica. Al margen de las enfermedades psiquiátricas tratables y de las grandes penas que sufrimos, cada uno de nosotros puede aumentar por sí solo sus recursos de buen humor. Podemos ayudarnos a nosotros mismos mediante experiencias sencillas que mantendrán nuestro cerebro en forma y cultivarán las buenas emociones.

Después de publicar mi libro *Tout déprimé est un bien portant qui s'ignore* (Toda depresión es algo saludable que se ignora), recibí mensajes de hombres y mujeres que habían llevado a la práctica mi primera «receta» del buen humor. Habían aplicado los ejercicios del libro y, gracias a ello, se habían vuelto personas más tranquilas y felices. Al final de cada consulta y de cada presentación del libro, me pedían más consejos, más ideas, más explicaciones. Mientras tanto, la investigación sobre los tratamientos para la depresión se ha ido convirtiendo en una auténtica ciencia que produce resultados asombrosos. Nuevos protocolos, de hace poco más de un año, ofrecen pistas inéditas para actuar sobre el propio estado de ánimo. Para aplicarlos no se necesitan ni medicamentos ni ayudas externas. En este libro encontraréis información médica actualizada sobre el buen humor, que a menudo es sorprendente y divertida, y que espero que os resulte, además, útil.

Nuestra comprensión del espíritu y del cerebro está cambiando. Quedarnos en casa reflexionando sobre nuestra suerte o apoyar la cabeza entre las manos y hacer grandes balances de nuestra vida no son estrategias efectivas para mejorar nuestro estado de ánimo. Existen maneras más activas de reforzar las emociones y de movilizar las hormonas del buen humor. Podemos, por

ejemplo, tomar alimentos que son antidepresivos naturales, movernos con consciencia, entrenar el cerebro, visitar museos con regularidad para recoger emociones positivas o escuchar una selección de música estimulante. De la misma manera que cuidamos nuestro corazón o nuestra respiración, también podemos, siguiendo unos cuantos principios sencillos, mejorar nuestro estado de ánimo sin esfuerzo y divirtiéndonos.

Los tres secretos del estado de ánimo

El secreto médico y de vida mejor guardado es que *podemos actuar sobre nuestras emociones*. Tenemos a nuestro alcance más medios de los que pensamos. A pesar de una actualidad que nos muestra a diario todos los horrores del mundo y nos da motivos para preocuparnos, podemos activar nuestra «máquina cerebral» de fabricar antidepresivos naturales. Por muy sorprendente que parezca, cambiando nuestro modo de vivir y de pensar también podemos cambiar las hormonas del cerebro. No es tan difícil reducir el nivel de *adrenalina*, la hormona del estrés y del mal humor, y aumentar al mismo tiempo el de *serotonina*, la hormona del buen humor.

He aquí, pues, los tres grandes secretos del estado de ánimo:

El estado de ánimo no es solo cuestión de psicología. El buen humor actúa sobre todos los órganos y no depende únicamente del espíritu. Protege tanto de la depresión y de la demencia como de las enfermedades del corazón, el dolor, los abscesos y las enfermedades inflamatorias. Estamos de mejor humor cuando cuidamos el cuerpo. Eso incluye desde el cuidado de los dientes hasta el de la alimentación, sin olvidar los movimientos que renuevan nuestros antidepresivos naturales.

El buen humor está al alcance de todos. El mal humor no es un temperamento contra el que no podemos hacer nada. No hay ninguna infancia, ningún ámbito familiar ni ninguna situación vital que nos condene a estar tristes o deprimidos de por vida. Todos podemos poner en marcha un pequeño cambio en nuestra vida cotidiana para mejorar el estado de ánimo o para conservar el entusiasmo.

Los hábitos que provocan felicidad vienen de nuestra nueva comprensión del cerebro. Las experiencias revolucionarias sobre el cerebro aportan explicaciones médicas a los consejos de sentido común. Demuestran

que la música, las vitaminas, la expresión facial e incluso el color de los platos actúan sobre las neuronas. Informan sobre la manera en que las moléculas del buen humor reaccionan desde el más mínimo cambio de comportamiento, de sueño o de alimentación. En las páginas siguientes me propongo presentar las experiencias más fácilmente aplicables. Al final del libro se encuentran todas las referencias bibliográficas de estas investigaciones.

¿De qué sirve el buen humor?

El buen humor que propongo defender, o recuperar, es un estado de salud y de armonía «global» tanto del cuerpo como del alma. El psiquiatra francés Jean Delay describía el buen humor como el hecho de sentirse bien sin lamentar demasiado el pasado ni temer demasiado el futuro. El buen humor da a cada momento de la vida una tonalidad agradable.

Si comparamos los hombres y mujeres de mal y de buen humor, percibimos que la alegría de vivir es indispensable para el buen funcionamiento del cuerpo y del espíritu.

La alegría es valiosa para:

La salud del cuerpo: el buen humor permite combatir las infecciones y evitar el endurecimiento de los vasos sanguíneos. Incrementa la esperanza de vida, reduce los niveles de azúcar en sangre y el riesgo de diabetes, y disminuye la tensión arterial. Incluso cuando caemos enfermos, el buen humor aumenta nuestras posibilidades de cura.

La imagen de uno mismo: cuando estamos de buen humor, nos queremos de manera razonable, o al menos nos aceptamos y convivimos con nosotros mismos sin demasiados problemas. Dejamos de hacernos reproches constantemente y de pasar revista a aquello en lo que hemos fallado o que hemos perdido.

La imagen que tienen de nosotros los demás: la familia, los amigos, los colegas, los simples conocidos, todos ellos prefieren la compañía de una persona que se comunica y se divierte con facilidad. Gracias al buen humor,

tenemos más relaciones y recibimos más sonrisas. La vida familiar y de pareja se nos hace más simple y agradable. Hablamos con mayor facilidad con alguien que está de buen humor, pues no tememos enojarlo o encolerizarlo. Los chistes malos de los más frívolos a veces molestan, pero, a pesar de ello, preferimos a las personas que nos hacen reír que a las que nos cuentan hasta la saciedad todo aquello que las hace sentirse desgraciadas.

La impresión de haber acertado en la vida: no hay ninguna diferencia entre una vida acertada y una vida fallida, aparte de la manera, optimista o pesimista, en que la contemplamos. Un hombre o una mujer bienhumorados se sentirán siempre más ricos y más satisfechos por el destino que un deprimido, incluso aunque este último esté forrado de dinero, haya hecho muchas conquistas amorosas y haya sido reconocido con grandes honores. Lo percibo en mi consulta. Cuando alguien supera la depresión, deja de contarme la vida que me contaba antes. Cambia de opinión respecto de lo que antes le parecían sus mayores defectos. Desde el momento en que retoma las riendas de su vida, contempla los golpes como etapas que al final le han ayudado a progresar. Todavía mejor, recupera el recuerdo de los éxitos que había olvidado cuando lo veía todo negro.

El ciclo del deseo, la realización de los deseos, el placer y las ganas de seguir: el buen humor es la base del deseo. Es lo que nos da ganas de levantarnos por las mañanas. Ganas de enamorarnos, de seguir enamorados, de volver a estarlo, de coquetear, de hablar con un vecino o una vecina desconocidos, de bailar, de hacer el amor. De trabajar, de divertirnos, de ir al cine a ver películas tristes o divertidas, de leer, de cuidar de nuestra casa, de nuestro cuerpo y nuestra memoria, de tener proyectos, de creer en ellos y de llevarlos a cabo. Además de las ganas, el ánimo nos da placer cuando nos ponemos en movimiento. Tenemos ideas para nosotros mismos y para nuestros seres queridos, y estamos dispuestos a ponerlas en práctica. Nos lanzamos y nuestras acciones resultan agradables.

La creatividad: no todos los creadores son desgraciados. Es un mito que cultivan los defensores de la depresión, que a menudo son seres depresivos. Todos nosotros somos más originales y más productivos cuando estamos de buen humor. Los escritores, los pintores y los músicos que han pasado por

períodos depresivos lo confirman. Durante su melancolía reflexionan, pero en realidad no se ponen realmente manos a la obra hasta que no recuperan la moral. Hay que estar de buen humor para que las ideas afloren y tengamos el coraje de expresarlas, de escribirlas o de dibujarlas. Hace falta una gran dosis de despreocupación y de optimismo para lanzarse a hacer una actividad nueva. Y, sin embargo, ¡resulta muy agradable!

La energía: la principal fuente de energía es el buen humor. No hay nada que canse tanto como la depresión, y la mejor manera de estimularse es recuperar el entusiasmo. Cuando nos sentimos de buen humor, caminamos, hablamos y pensamos más rápido. Cualquier gesto les cuesta menos esfuerzo a los optimistas que a los pesimistas. Los que quieren cuidar de su forma física hacen bien intentando tonificar sus músculos, pero no deben olvidarse de entrenar también su estado de ánimo para que sus neuronas fabriquen las moléculas de la energía.

Un cerebro de buen humor fabrica:

– La *dopamina* que nos hace movernos, cambiar e innovar. – La *serotonina* que nos hace felices y reduce la angustia. – Morfinas cerebrales naturales o *endorfinas* para el placer.

El éxito: tanto en el trabajo como en la vida personal, triunfamos más a menudo cuando anticipamos un final positivo. Los que esperan lo mejor de sus vacaciones o de su familia ponen el máximo de probabilidades de su lado. Desde luego, no están del todo protegidos, pero se programan para no dejar que pasen de largo los buenos momentos y las buenas ocasiones. Esta capacidad de anticipar lo mejor depende del buen humor. Es una profecía que se autorrealiza. La fe mueve montañas, dice el dicho popular. La esperanza nos lleva también a ganar, según la psicología moderna.

El interés por el instante presente: la angustia teme el futuro y la depresión se reprocha el pasado. Para concentrarnos realmente en el instante presente, hay que estar de bastante buen humor. Sonreímos para no sentirnos culpables de nuestra historia ni amenazados en el futuro.

Por qué prefiero el buen humor y la salud a la felicidad

Como le ocurre seguramente a la mayoría de gente, yo también me siento impresionado por los libros y los pensadores que proponen la felicidad absoluta y la serenidad perfecta. Me gustaría alcanzar esas cotas de satisfacción personal, pero es algo que solo consigo de vez en cuando y, francamente, lo que busco para mí mismo, para mis seres queridos y para aquellos que me consultan es más bien la buena salud. «La felicidad –decía el poeta Paul Valéry– tiene los ojos cerrados.» El buen humor tiene los ojos siempre bien abiertos al progreso de la medicina y la ciencia del cerebro. Si la felicidad es un estado de plenitud y de satisfacción de todos los deseos, yo propongo un objetivo más modesto y, en mi opinión, más realista: un estilo de vida que proteja la salud del espíritu y del cerebro.

La salud se define en medicina como la vida en silencio de los órganos; es decir, sin demasiados dolores ni enfermedades. El buen humor es un estado de salud del alma sin golpes de desánimo, sin grandes angustias ni cóleras inútiles. No es ni el nirvana ni la tranquilidad absoluta. Estamos lejos de un ideal de felicidad permanente. Tenemos derecho, incluso cuando estamos de buen humor, a sentirnos abrumados por un hecho desagradable, a llorar, a tener miedo y hasta a aburrirnos o enfadarnos. Pero tenemos en nosotros mismos capacidades de resistencia y de resiliencia que acabarán ganando la partida.

Algunas diferencias entre la felicidad y el buen humor

La felicidad pertenece a la psicología, pero también a la espiritualidad, el arte y la poesía. Los que mejor saben hablar de ella son los grandes místicos y los filósofos, que nos explican la felicidad como la realización de nuestros deseos y la satisfacción de nuestros proyectos conocidos o secretos. En la felicidad hay una mezcla de éxtasis, de éxito y de placer de una vida que tiene sentido. El buen humor que propongo cultivar es, creo yo, la primera condición de la felicidad. Antes de sentirnos totalmente felices, resulta útil intentar no estar demasiado tristes y conservar la buena salud. Quien quiera alcanzar la

felicidad, antes debe encontrar una manera de alejar la angustia, el desánimo y hasta la depresión. No todas las personas con buen humor son plenamente felices, pero todas las personas felices están de buen humor.

¿Se puede medir el buen humor?

Medir el buen humor no es más fácil que medir la salud del corazón o de otros órganos. La medicina rebosa de ideas y de métodos de evaluación para saber si estamos enfermos del cerebro, de los pulmones o del alma. Sabe detectar y evaluar perfectamente la gravedad de la ansiedad, del estrés y de la depresión. Nos puede proporcionar una puntuación de nuestro pesimismo, de nuestra desconfianza y de la pérdida de nuestro amor propio. Pero a la medicina o a la psicología clásica les costará más explicarnos hasta qué punto sufrimos o cuál es nuestro grado de normalidad. No hay una escala seria del no-lamento, de la no-tristeza y del placer de vivir el momento presente.

La escala menos mala de todas las escalas del buen humor es la HAD (Hospital Anxiety and Depression), que mide al mismo tiempo la ansiedad, la depresión y el buen humor. Esta escala plantea una primera pregunta: «Sin reflexionar demasiado, ¿te sientes globalmente de buen o de mal humor?».

La respuesta nos ofrecerá un primer indicador, pero las doce afirmaciones que le siguen precisan cuál es nuestro grado de buen humor. Lo ideal sería que fueran ciertas para nosotros al menos seis de estas afirmaciones, pero, si no es el caso, no te preocupes. Las experiencias que contaremos en las próximas páginas te darán la oportunidad de aumentar tu puntuación del buen humor.

- No me siento nunca, o solo de vez en cuando, tenso o nervioso.
- Las cosas me provocan tanto placer como solían hacerlo antes.
- No tengo sensación de miedo, ni de que tenga que ocurrirme algo horrible, y si alguna vez la tengo, no me preocupa.
- Me sigo riendo con la misma facilidad que en el pasado y viendo el lado bueno de las cosas.
- Solo me siento preocupado de vez en cuando.
- En general, puedo quedarme tranquilamente sentado sin hacer nada y sentirme relajado.
- Pocas veces tengo la impresión de funcionar al ralenti.

- Presto tanta atención como antes a mi aspecto físico.
- No soy un culo de mal asiento; consigo quedarme quieto en un sitio.
- Me alegro anticipadamente ante la idea de hacer determinadas cosas.
- No tengo nunca, o casi nunca, sensaciones repentinas de pánico.
- Siento placer a menudo cuando leo un buen libro o cuando sigo un buen programa de radio o de televisión.

Es posible cultivar el buen humor en cada estación

Según la estación en que nos encontremos, las experiencias de buen humor no son las mismas. No nos vestimos ni cuidamos nuestra salud de la misma forma en verano que en invierno. Nuestro espíritu y nuestro cerebro se parecen a un jardín. Para producir fruta, verdura o buenas emociones, hay que seguir ciertas reglas del sentido común, respetar el ritmo de las estaciones, alternar reflexiones, proyectos, grandes obras y descanso. Hay estaciones en las que anticipamos lo que haremos, otras en las que sembramos y otras en las que recogemos los frutos de nuestro esfuerzo. Como un huerto bien cultivado, nuestro espíritu no tiene ninguna necesidad de abonos artificiales. Rebosa de recursos naturales que nunca dejan de sorprendernos.

En cada estación podemos practicar ejercicios de salud adaptados. ¿Por qué no intentarlo?

Los alimentos del buen humor son las vitaminas, las frutas y las verduras, que hacen fabricar a nuestro cerebro las moléculas que necesita para mantenernos en forma.

Las prácticas físicas y artísticas del buen humor hacen que el cuerpo se mueva y actúan sobre las neuronas.

Formas de pensar, de comunicarse y de comprender el mundo que se recargan en las emociones positivas.

El próximo año, en el momento de formular tus deseos de año nuevo, no solo desearás lo mejor para tus seres queridos, amigos y familia, y para ti mismo; aprenderás a obtenerlo. Puedes elegir poner todas las posibilidades de tu lado para cumplir tus deseos y proyectos, desde los más locos hasta los más cotidianos. Existe un círculo virtuoso de la buena salud, del optimismo y de

los estimulantes naturales. Estoy convencido de que este círculo virtuoso es el mejor antídoto para el desánimo colectivo o personal.

INVIERNO

«En medio del invierno, descubrí en mí
un verano indestructible.»

Albert Camus

«El tiempo y mi estado de ánimo tienen
poca relación. Llevo la niebla y el
buen tiempo
dentro de mí.»

Blaise Pascal

UN INVIERNO DE BUEN HUMOR

El invierno es una buena estación para empezar a trabajar el buen humor y la salud. Es el momento de los deseos, de los proyectos y de las resoluciones. Sin embargo, debemos luchar contra un clima que nos incita a quedarnos en casa y a imponernos exámenes de conciencia no siempre demasiado alegres. La exaltación nunca es tan natural como en primavera. Cuando el filósofo anglo-suízo Alain de Botton escribió «el pesimismo es natural y el optimismo de combate», estoy seguro de que pensaba en el invierno. En esta estación de días cortos y brumosos, el desánimo es lo natural y el buen humor una lucha, pero una lucha fácil de ganar.

Empecemos por retorcerle el pescuezo a una idea preconcebida. En invierno nadie está obligado a estar triste, cansado o de mal humor. El desánimo invernal no es ninguna fatalidad. Tan solo los hombres o las mujeres que sufren el invierno en el alma y en el cuerpo son víctimas de una depresión estacional real. Pero se trata de una enfermedad rara. Hemos pasado demasiado rápido de unos cuantos casos de depresión estacional a la idea de que todo el mundo está triste en invierno. Nadie está condenado a la melancolía porque llueva, porque nieve o porque haga un día gris. Los estudios más serios lo corroboran. Medimos bien las epidemias de gripe en invierno, los picos de bronquitis, pero no las olas de depresión. Las consultas de los psicólogos y de los psiquiatras en el ámbito hospitalario o en el privado no se llenan de gente cuando los días se hacen más cortos. ¡Tampoco veo formarse colas en la sala de espera frente a mi consulta en noviembre! Confundimos demasiado a menudo la pequeña molestia del frío, de los dedos entumecidos y de los días más cortos con una enfermedad depresiva. A menos que seas víctima de un trastorno estacional del humor reconocido y tratado por un médico, no precisarás antidepresivos ni sustancias fortalecedoras o antifatiga para pasar el invierno. Tan solo algunos de los ejercicios, adaptados a la estación, que aconsejo en este libro.

En cada estación, mi «receta» del buen humor empieza por la lista de los

alimentos más útiles para combatir los vaivenes del alma y las emociones tristes. Los últimos experimentos sobre la alimentación demuestran que pasamos mejor el invierno si comemos verduras, frutas y pescados bien elegidos. Finalmente, hay ciertas maneras de actuar y ciertos modos de pensar que te permitirán vivir el invierno sin pasar frío y con buen humor.

UN CUERPO EN PLENA FORMA

Aprender las lecciones del invierno irlandés

¿Influye realmente la meteorología invernal en nuestro estado de ánimo? Hasta hace poco, responder a esta pregunta resultaba difícil. Tan solo disponíamos de unas cuantas historias inquietantes, pero poco científicas. Un puñado de exploradores que se dirigían al Polo Norte se volvieron locos por falta de sol y acabaron masacrándose entre ellos. Pero, más allá de la enfermedad de los polos y de las noches interminables, no es seguro que las condiciones climáticas tengan tanto poder sobre nuestras emociones.

De Irlanda nos viene el análisis más serio acerca del efecto del invierno sobre la salud. Cuando pensamos en los inviernos irlandeses, visualizamos playas golpeadas por el viento y las olas, un mar desatado y hombres y mujeres encerrados en sus casas. Cuando un geógrafo y un psicólogo decidieron estudiar juntos el tema, pudieron medir la acción que este clima extremo ejerce sobre la salud y el buen humor. Bajo la niebla de diciembre, se les ocurrió la extraña idea de preguntarse si las inclemencias del tiempo en los pueblos irlandeses afectaban tanto como creemos al buen humor de sus habitantes. ¿Perjudican su moral las tormentas heladas que caen sobre sus cabezas? El psicólogo y el geógrafo llevaron sus razonamientos al terreno científico –me los imagino redactando sus protocolos delante de una pinta de Guinness o de un vaso de whisky–. Dividieron Irlanda en 3.155 subregiones y, en cada pueblo, midieron las temperaturas medias y las extremas, el viento y el volumen de lluvia, y también calcularon el nivel de buen y mal humor de sus habitantes. Este estudio les ocupó cinco años y sus resultados se ha publicado recientemente.

Distingue entre emoción y enfermedad

Te asomas a la ventana y ves que hace un tiempo malísimo. Tan solo te apetece hacer una cosa: volver a acostarte y esperar a que

llegue el buen tiempo. Es un pensamiento totalmente normal; no significa que estés ni fatigado ni deprimido. Has experimentado una sensación desagradable con el zarpazo del frío. Es algo más bien tranquilizador: no eres incapaz de leer tus emociones, como los enfermos llamados alexitímicos. El propio término explica bien lo que es la alexitimia. Los alexitímicos no saben o no pueden (*a*, restrictiva, es decir, «no») expresar o leer (*lexi*) las emociones (*timia*). Aquellos que saben reconocer sus *timias* o emociones, incluso las desagradables, poseen un corazón y unos vasos sanguíneos más saludables que los que no saben hacerlo. ¡Sentirse mal de vez en cuando es señal de buena salud!

Las conclusiones, finalmente, no sorprenden demasiado. Cuando una localidad irlandesa pasa varios días seguidos sin ver el sol, sus habitantes tienen peor humor que los de los pueblos más templados. La puntuación media del buen humor irlandés aumenta un punto en verano. En primavera se muestra estable. Baja un punto en otoño y dos puntos en invierno.

Cuando llueve y hace frío al mismo tiempo, es cuando el clima resulta más deprimente. Cuando llueve más de diez milímetros de agua durante varios días y las temperaturas se mantienen bajo cero, el estado de ánimo lo sufre... El último factor que influye sobre el estado de ánimo es la cantidad total de sol anual. Un verano muy soleado tiene el poder de compensar la oscuridad del invierno. Pero con la condición de que hayamos salido lo bastante en verano para aprovechar la estación.

Hay varias maneras de aplicar estos resultados a nuestra vida cotidiana. Nuestros amigos irlandeses confirman que, aunque la lluvia y el invierno nos provoquen desánimo, el invierno no crea depresión patológica. Como todos los demás científicos que se han interesado por el tema, los autores de este estudio no constataron ninguna epidemia de estrés ni de angustia durante el invierno. No debemos temer que el frío o la lluvia afecten a nuestro estado de ánimo: simplemente, pongámonos el abrigo, cojamos el paraguas y salgamos igualmente. El mal tiempo es menos tóxico que el hecho de quedarse en casa.

Los únicos momentos en los que podemos limitar las salidas es cuando el tiempo es al mismo tiempo lluvioso y glacial.

Hay otra conclusión que se desprende de este estudio: durante el verano es cuando preparamos el cuerpo y el alma para el invierno. En verano reconstituimos nuestro depósito de vitaminas y de sensaciones que nos resultarán útiles en los momentos más sombríos del invierno.

La vitamina D, clave del invierno

La vitamina que más nos ayudará a pasar el invierno es la D. Desde el siglo xix sabemos que los huesos la necesitan, ya que en aquella época los niños privados de esta vitamina presentaban una enfermedad ósea llamada raquitismo. Sus huesos se volvían frágiles y quebradizos porque no eran capaces de fijar el calcio. Hoy en día, ante pacientes que carecen de vitamina D en invierno, hablamos de raquitismo de la emoción. Están tristes y sin energía porque no han acumulado la suficiente reserva de esta vitamina en verano y tampoco se recargan durante el invierno. Porque, sin saberlo, aprovechamos dos tipos de vitamina D para mantenernos saludables: la que se encuentra en los alimentos y la que produce nuestra piel bajo el efecto del sol y de los rayos ultravioleta. En invierno, como estamos menos expuestos al sol, nuestras necesidades de vitamina D aumentan y nuestra producción personal disminuye. La falta de esta vitamina no es buena ni para el cuerpo ni para el estado de ánimo. Hay receptores de la vitamina D ocultos en las zonas más profundas del cerebro, las que tratan las emociones: el sistema límbico y el hipocampo. Por tanto, sin vitamina D es más difícil movilizar estas zonas tan sensibles que nos hacen sentir emociones agradables.

Un cerebro sin vitamina, en invierno se apaga y pierde una parte de su capacidad de reconocer y transmitir emociones. Es el caso de los animales privados de vitamina D, que se vuelven tristes y carecen de energía. O del hombre que no ve el sol durante el invierno; las consecuencias son impresionantes: el tamaño de su cerebro disminuye y el riesgo de depresión se dispara.

La falta de vitamina D es una especie de vitamina invernal enmascarada. Cada vez hay más personas que no producen esta vitamina preciosa en cantidades suficientes cuando el sol se oculta. Cerca de la mitad (41 por

ciento) de los hombres y mujeres de más de setenta años presentan una carencia de esta vitamina. Si tenemos en cuenta todas las edades, un 49 por ciento de las mujeres y un 36 por ciento de los hombres precisarían un poco más de vitamina D para pasar el invierno en plena forma y con buen humor.

De todos modos, podemos compensar los efectos del invierno con una dieta rica en vitamina D. El aceite de hígado de bacalao es el alimento que presenta una mayor concentración de esta vitamina, pero tomar cada día una cucharada de este aceite no es lo más agradable, aparte de que este remedio de abuela no debe ingerirse en cantidades demasiado grandes: si tomamos más de una cucharada al día, aumentamos el riesgo de desanimarnos. Si el sabor del aceite de hígado de bacalao no resulta agradable (cosa totalmente comprensible), se pueden incluir otros alimentos ricos en vitamina D en los menús de invierno, como:

- La caballa y las sardinas en aceite (una lata por semana).
- Huevos (cuatro a la semana).
- Riñones.
- Hígado.

Además, bajo el control del médico de cabecera, para ayudar a la maquinaria cerebral a procesar las emociones, se puede tomar, al empezar el invierno, una ampolla de vitamina D. Se venden en las farmacias, y una sola ampolla, bajo prescripción facultativa, protege hasta la primavera.

¿Quién necesita más vitamina D en invierno?

Las personas mayores que salen poco de casa. Las personas de piel morena o negra. Las personas que no se han expuesto al sol en verano (por algún tipo de afección dermatológica, por ejemplo). Las personas con sobrepeso. Los fumadores.

Una receta de pan contra la depresión

El pan ha sido siempre el rey de la mesa, un símbolo de la satisfacción de las necesidades y de comidas completas. Tener pan en la mesa demuestra que estamos protegidos de la miseria, del hambre y de los rigores del invierno. Aquel que se gana el pan, aunque sea con el sudor de su frente, lucha a su manera contra el desánimo. Es una lástima que el pan se esté convirtiendo en una amenaza, algo que veo tanto en la vida cotidiana como en mi consulta, sin contar con los que prescinden de él, ya sea a causa de una auténtica enfermedad celíaca o por una «hipersensibilidad al gluten». El pan es, sin embargo, un alimento básico para el cuerpo y para el espíritu. Un invierno con tostadas se pasa mejor que un invierno sin pan. Por querer proteger demasiado nuestro intestino de una enfermedad celíaca que no tenemos, nos arriesgamos a perdernos los auténticos beneficios del pan.

Hoy en día, los nutricionistas se toman muy en serio la importancia del pan y, como saben que lo necesitamos pero que hay una preocupación por los efectos del gluten, han descubierto una manera de aprovechar sus beneficios sobre la salud y el buen humor con un «gluten bueno». Los «psiconutricionistas» a la vanguardia del progreso invitan a volver a la tradición: fabricar nosotros mismos un pan antidepressivo. Viviremos una experiencia única elaborando un alimento con un gluten muy digestible y que pone de buen humor. Volvamos a sacar nuestra máquina de hacer pan injustamente olvidada dentro de un armario. O, todavía mejor, recuperemos la técnica de nuestros padres o de nuestros abuelos de amasar a mano.

El pan psicoterapeuta

Todas las etapas de la elaboración del pan son ricas en emociones positivas. Al concentrarte en los movimientos de las manos, te sitúas en el instante presente. Te costará rumiar sobre tus angustias si pones toda tu atención en la textura de la masa. Cuando la masa reposa, tu espíritu sigue almacenando emociones buenas. El estado de ánimo sube al mismo tiempo que la masa. Puedes ver cómo toma forma aquello que has imaginado, y con los ingredientes más simples. Este pequeño ejercicio de realización de una anticipación positiva te llevará a probar otros. Te has dado cuenta de que una

de tus previsiones ha podido ser exacta. ¿Por qué no continuar con otras anticipaciones que también culminarán con éxito? Tu pan antidepressivo trabaja contigo como un psicoterapeuta natural: te da confianza en tus capacidades de previsión y de realización de tus proyectos.

Mezcla levadura y meditación

Aparte de sus efectos sobre el espíritu y el amor propio, el pan es beneficioso para el cuerpo. El pan artesanal expone menos que los panes industriales a la hipersensibilidad al gluten. No hemos entendido el motivo hasta hace poco: el pan industrial se produce con harinas cada vez más blancas, refinadas y artificiales. Se amasa durante mucho tiempo y se cuece muy rápidamente. Todo está previsto para producir la mayor cantidad de pan al mínimo coste. El resultado se siente sobre el organismo. El pan industrial tiene poco sabor y pierde muchas de sus cualidades nutritivas. Ha dejado de ser un alimento de base para convertirse en un producto perecedero que se estropea en menos de un día. Por el hecho de tener un índice glucémico alto, nos aporta menos azúcares lentos de los que necesitamos en invierno. Muy hinchado, muy cargado en azúcar y en gluten duro, está más cerca de la golosina que de un alimento completo.

Cuando preparas el pan tú mismo, puedes elegir la harina y la levadura. Te recomiendo una harina que tenga el mejor sabor posible y que esté elaborada artesanalmente. Un buen trigo ha de tener un índice de proteínas elevado. Se cultiva con pocos fertilizantes y respetando el suelo natural. Lo ideal sería una harina de tipo E110, E80 o E65, con un 15 por ciento de trigo integral o molido añadido. El gluten de estas harinas resulta entonces más digerible.

Para el amasado, adopta la ley del mínimo esfuerzo. Cuando amasas poco, dejas que entre menos aire en el pan y, por tanto, haces que resulte más digerible. Cuánto más enérgicamente amasamos y más tiempo invertimos en ello, más parecido al industrial será el pan que estamos haciendo, porque sus moléculas de gluten se fijan y el páncreas las digiere con menos facilidad. ¡Los perezosos y los reflexivos son los mejores panaderos! La suerte tampoco sonrío a los impacientes, que ponen demasiada levadura para que el pan suba más rápido. Calmad vuestros ánimos al mismo tiempo que ralentizáis vuestra elaboración culinaria.

Para experimentar todos los efectos del pan antidepresivo, después de unos cuantos minutos de amasado, puedes dejar reposar la masa durante una hora. Luego amásala tres o cuatro minutos más. Y vuelve a hacerlo un minuto cada hora. Entre amasados, regálate un momento relajante de lectura o de audición de música.

Puedes dejar fermentar el pan entre quince y dieciocho horas antes de cocerlo. En lugar de levadura, puedes usar *poolish*, una pasta líquida cultivada con muy poca levadura. Este *poolish* es lo que hará crecer delicadamente tu preparación. Tu pan antidepresivo estará poco fermentado y tendrá sabor... Y, además, no habrás invertido demasiado esfuerzo.

¿Quieres seguir elaborando un alimento que protege tu salud y tu buen humor? Añádele la menor cantidad de sal posible a la masa, porque así protegerás también tus arterias y tu tensión. La cantidad máxima de sal es de 16 gramos por kilo de harina, y si enriqueces tu pan con omegas 3 naturales, añadiéndole pipas de girasol o de lino, todavía mejor, porque no solo quedará delicioso, sino que tu salud se beneficiará más aún.

Acabemos el ejercicio con la forma de tu pan natural. Es poco probable que se parezca a una barra. No estará hinchado, tendrá más bien una forma redonda y achatada. Un poco de modestia al mirar tu obra acabada dará un último empujón a tu buen humor.

El pan como base universal del buen humor

La mayoría de culturas nacionales y religiosas dan una gran importancia al pan. Los militantes de la lucha contra el despilfarro, lógicamente, quieren recuperarlo para los pobres antes que tirarlo. El pan no se pone nunca boca abajo sobre la mesa para que no se parezca al pan del verdugo, que se cocía al revés. El Talmud pide que se inicien las comidas diarias con una bendición del pan y las comidas festivas con una bendición del vino. Cuando se bendice el vino en primer lugar, se esconde el pan por respeto, con el fin de no «humillar»lo». En invierno, el pan está provisto de poderes mágicos. Existe una costumbre en Francia que

consiste en escuchar el horno del pan en Nochevieja para hacerse una idea de cómo será el año que está a punto de empezar.

La última etapa es la más agradable, pero no siempre la más fácil. Toma un trozo de tu pan, apenas sacado del horno, y aplícale los principios de la meditación y de la fijación en el instante presente. Antes de probarlo, concéntrate en su aroma, en su textura, en la sensación de calor al tocarlo. El objetivo es ahuyentar de tu alma todos los pensamientos que no se relacionen con el pan. Al cabo de unos minutos, llévatelo a la boca mientras te concentras en su sabor, su textura y las sensaciones que parten de la lengua y que descienden hacia tu estómago. Te habrás llenado de buen gluten, de azúcares lentos y de experiencias antidepressivas. Si me atreviera, uno de mis consejos para cultivar el buen humor sería: «Hacerse el pan a uno mismo una vez por semana».

Pepinillos y chucrut, antidepressivos naturales

Cuando miras un bote de pepinillos, estás lejos de imaginar hasta qué punto estos pequeños vegetales verdes son capaces de cambiarnos la vida. ¡Si tú supieras! El descubrimiento del poder del pepinillo y del chucrut procede de dos observaciones. La primera es que las personas con buen humor no toman los mismos alimentos que las que están desanimadas. Hay dietas que crean buen humor y dietas que desmotivan o entristecen. Por mucho que pueda sorprendernos, las personas que toman tres veces por semana alimentos que estimulan el intestino, como los pepinillos, los encurtidos o el chucrut, tienen un mejor estado de ánimo. Una amplia encuesta hecha entre miles de estudiantes estadounidenses demostró una correlación entre lo que comían y su buen humor.

En paralelo a estas observaciones sobre las dietas del buen y del mal humor, los científicos no dudaron en profundizar en las interioridades de nuestro intestino. Midieron los poderes de un nuevo órgano que cada vez está menos oculto: la microflora o microbiota, antes llamada flora intestinal. Sus

células y organismos celulares son diez veces más numerosos que todas las demás células juntas. En el intestino tenemos ciento cincuenta veces más genes y cromosomas que en el resto de células, una cifra que nos hace estremecer o soñar. Y dentro de la microflora residen más de cien mil billones de especies de bacterias. Por tanto, todavía no hemos acabado de medir la importancia de esta microflora que controla nuestra inteligencia, nuestra memoria y nuestra resistencia a las enfermedades del cuerpo y del espíritu.

Empezamos a comprender mejor el vínculo secreto entre alimentos, intestino y emociones. Según lo que les aportamos, los microorganismos instalados en el intestino producen más o menos *serotonina*, la hormona del buen humor, y esta pasa al cerebro y se fija en los receptores específicos que controlan el nivel de nuestro estado de ánimo. Cuando la serotonina desciende, el desánimo es casi inmediato, tal como se ha podido observar en animales a los que se ha privado de triptófano, el precursor de la serotonina. Se ha comprobado que los ratones con una dieta sin triptófanos se muestran a los pocos días faltos de energía y se mueven menos. Dejan de fabricar serotonina y pierden el entusiasmo.

La molécula clave del buen humor proviene, pues, de nuestro intestino y de los alimentos que tomamos. Los platos que combaten la depresión estimulan la flora intestinal y le permiten fabricar antidepressivos naturales. El intestino produce, pues, la misma serotonina que los medicamentos creados para ese mismo fin, con la diferencia de que los antidepressivos naturales no tienen ningún efecto indeseable. Al contrario, la serotonina fabricada por el intestino no tiene más que ventajas.

La microflora es sensible a todo lo que nos sucede, a nuestra personalidad, a nuestras emociones, a los acontecimientos de la vida y también a las estaciones. En invierno tiene una necesidad especial de atención y de alimentos que la estimulen, como el chucrut, los encurtidos y los pepinillos. Si eres de los que se han propuesto cuidar y respetar la ecología del planeta, plantéate también proteger la ecología de tu intestino y cargarlo de buenas fuentes de energía. Aparte de los pepinillos, ofrécele yogures, que lo convertirán en tu aliado en momentos de estrés.

Olvídate del picoteo

La comportamentalista holandesa Tatiana von Stien propone un ejercicio para no ganar peso en invierno y aumentar el buen humor. Lo utilizo a menudo en mi consulta.

Reconoce tus tres causas principales de antojos Aparecen especialmente los días fríos y grises, en aquel momento en que llegamos a casa y sentimos ganas de lanzarnos sobre el primer dulce o chocolate que tenemos al alcance.

El hambre emocional: es la que responde a pequeñas o grandes situaciones de estrés o de cansancio. Comemos más por consuelo que por necesidad o placer. El alimento es un falso medicamento y, como su efecto nos decepciona, aumentamos las dosis o la frecuencia con la esperanza de sentirnos mejor. Pero lo único que conseguimos es engordar y acabar disgustados. Más vale consolarse con experiencias antidepresivas que a base de dulces.

El hambre refleja: en realidad no tenemos hambre, pero nos tienta el olor de un plato al que no sabemos resistirnos, o sentimos hambre por costumbre, porque es la hora en la que solemos comer.

El hambre por carencia o por frustración: aparece en las personas que se imponen dietas demasiado restrictivas. No pueden mantener permanentemente sus buenos propósitos y de vez en cuando se rinden y en una hora arruinan todos los esfuerzos de una semana, y luego se reprochan haberlo hecho. Como reacción a esta sensación de culpabilidad sienten todavía más hambre y entran en un círculo vicioso: frustración → exceso → culpabilidad → aumento de la frustración → nuevo exceso, etc. Rebajar un poco los objetivos de la dieta nos permite superar los accesos de hambre-frustración.

El té negro es una poción mágica china

Los chinos no se conforman con producir té. Adoran esta bebida, la toman y evalúan sus efectos sobre el estado de ánimo. El té pone en armonía el cuerpo y el espíritu. Según la medicina china, difunde sus poderes por nuestros

sueños, nuestros deseos y nuestros pensamientos más ocultos. Los médicos chinos han demostrado también que los bebedores habituales de té negro se deprimen menos que los aficionados a otros té, y que el té negro es mejor que el verde, ya que no han constatado que este último tenga la misma acción beneficiosa sobre las emociones.

El riesgo de depresión se reduce un 50 por ciento en las personas que toman una o dos tazas diarias de té negro, y es un 75 por ciento inferior entre los bebedores de más de tres tazas. Lo más impresionante es que el efecto del té negro depende de la dosis de teína que se tome, al igual que ocurre con los medicamentos. Cuando aumentamos el número de tazas, el efecto es todavía más claro. Según los experimentos más recientes, el té no está lejos de ser un estimulante del buen humor, ya que disminuye la respuesta al estrés y permite al cuerpo producir antiinflamatorios naturales. Además, pone en reposo el eje entre el hipotálamo, situado en las profundidades del cerebro, la hipófisis y las glándulas suprarrenales, que se encuentran encima de los riñones, y esto nos lleva a producir menos adrenalina –la hormona del mal humor y del estrés–. El té también hace aumentar el número de moléculas cerebrales que funcionan como antidepresivos e incrementa la producción de serotonina (hormona del buen humor) y de dopamina (hormona de la acción, la iniciativa y la búsqueda de aventuras y de novedades). Después de tomar una taza de té en invierno, ya no nos sentimos tristes por el frío y tenemos ganas de salir de casa para descubrir placeres y actividades que nos provoquen nuevas sensaciones.

Si dudas entre el té en bolsita o en hojas, debes saber que el que se presenta en bolsitas contiene más cafeína, por lo que excita y molesta más a los insomnes y a las personas que duermen poco, pero resulta beneficioso si te sientes cansado, por su mayor acción estimulante. Finalmente, la manera en que el té ha sido cultivado, su grado de fermentación y el calentado de las hojas son cualidades importantes. De nuevo, el buen criterio médico se asocia a la comprensión de las emociones. Último comentario: a pesar de todo, no abuses del té. Más de cuatro tazas al día pueden provocar efectos tóxicos.

Meditar

El té no se toma sin cierto ritual, tan beneficioso como el líquido en sí. Cuando introducimos en el agua una bolsita o un puñado de hojas de té, trabajamos nuestra facultad de anticipación y nuestra concentración en el instante presente, así como nuestra paciencia mientras esperamos que infusione durante los minutos necesarios. Imaginamos su sabor antes de tomarlo y luego contrastamos lo imaginado con la experiencia real de beber el té, y al hacer todo esto desarrollamos nuestro optimismo. Poner las manos sobre la taza de té y sentir su calor tiene efectos benéficos sorprendentes. Con el calor, los vasos sanguíneos de los dedos se dilatan y transmiten a nuestro organismo y a nuestra alma un mensaje de tranquilidad. Cuando esperamos a un amigo o a una cita importante, solemos instalarnos de manera natural frente a una bebida caliente. El tiempo pasa más rápido cuando tenemos los dedos calientes y los vasos sanguíneos dilatados. En invierno, el contraste es especialmente agradable entre el frío exterior y el calor que nos sube de las manos a la cabeza. El té facilita la meditación, la concentración y la ensoñación. Al cabo de treinta minutos de habernos acabado una taza, estamos más atentos en nuestro trabajo o más concentrados en la lectura. Las personas que creen que fumar les ayuda a concentrarse se equivocan; deberían probar a sustituir el cigarrillo por una taza de té, mucho más efectiva. Además, bebiendo té estimulamos nuestra capacidad de visualizar situaciones agradables, porque esta bebida hace trabajar la máquina cerebral de producir imágenes mentales, y cuando nos imaginamos en un lugar que nos gusta o con una compañía agradable, duplicamos los efectos del té sobre nuestras emociones positivas. Cada uno debe imaginar la situación que más satisfaga a su espíritu. ¿Cómo te ves? ¿Solo o en grupo, en un lugar conocido o en un país remoto? El té nos hace viajar sin levantarnos de la silla. También la elección de las tazas en las que tomamos el té tiene su importancia, pues esta bebida produce imágenes y ensoñaciones todavía más bellas cuando la tomamos con nuestra taza o *mug* preferido. Sigamos *meditando* en compañía de William Gladstone, ex primer ministro británico y gran bebedor de té. Era un poeta de esta bebida, que le gustaba casi tanto como el whisky:

Si tienes frío, el té te calmará.

Si tienes calor, te relajará.

Si estás triste, te reconfortará.

Si estás excitado, te tranquilizará.

El amor y el escándalo son los mejores azúcares para el té.

Inviernos felices si hay pescado en el plato

Para pasar un buen invierno, necesitas tomar suficiente pescado y omega 3. Está demostrado, si comes pescado al menos tres veces a la semana estarás cubriendo las necesidades diarias de este valiosísimo aceite graso. Los aficionados al omega 3 no solo cuidan la salud de su cuerpo, sino también la de su alma, tal como han demostrado los impresionantes resultados de varios estudios desarrollados a gran escala con personas que ingieren pescado habitualmente. Cuanto más pescado o aceite de hígado de bacalao tomamos, ambos ricos en omega 3, menos nos afecta la tristeza invernal. Los marinos que navegan por el Ártico han confirmaron, muy a su pesar, los efectos beneficiosos del omega 3 y el peligro que supone no comer pescado. Cuando se alejan de las zonas de pesca –y, por lo tanto, toman menos pescado–, su buen humor y su energía disminuyen. Así pues, se recomienda tomar un mínimo de tres raciones de pescado a la semana para garantizar la salud y el buen humor durante todo el invierno. Ahora mirarás a tu pescadero de manera distinta. ¡Jamás habrías imaginado que lo necesitabas tanto como a un psicoterapeuta natural!

Una dieta rica en omega 3 no solo es importante para los adultos. Cuanto antes empecemos a introducir este ácido graso en la alimentación de los más pequeños y de los adolescentes, mayor protección proporcionaremos a sus cerebros, a su estado de ánimo y a su corazón. En las embarazadas, la aportación de omega 3 es todavía más importante; una ingesta adecuada de pescado por parte de la futura madre favorece el desarrollo cerebral del feto.

Dejar de fumar aumenta los antidepresivos

naturales

El tabaco estropea los pulmones y aumenta el riesgo de cáncer. Eso ya lo sabíamos. Pero desde hace unos meses también sabemos que fumar incrementa la depresión. El cigarrillo es un modelo perfecto de falso amigo, un producto placentero que, en realidad, te está haciendo mucho daño. Los fumadores se sienten consolados y estimulados durante unos minutos. Tienen la impresión de sentirse menos estresados y de que son capaces de concentrarse mejor porque fuman. En invierno, saborean satisfechos el placer cálido de su pipa o su puro, y creen que se están relajando, pero se equivocan. El cigarrillo afecta negativamente en nuestro estado de ánimo, ya que destruye casi todas las moléculas del buen humor del cerebro y también los depósitos de vitamina D, esencial para proteger la buena salud del cuerpo y el alma durante el invierno. En la mitad de los fumadores habituales se observa carencia de esta preciosa vitamina favorecedora del buen humor, y cuanto más tiempo lleven fumando, menos cantidad de vitamina D tendrá su organismo.

Haz la lista de los pros y los contras durante el mes de diciembre

La mejor técnica para dejar de fumar se llama «balanza decisional». Divide una hoja en dos mitades trazando una línea vertical y escribe un signo «-» en la cabecera del lado izquierdo y un signo «+» en la del lado derecho. En la columna del más, anota lo que el tabaco te aporta y aquello que hace que sigas teniendo ganas de continuar fumando. En la columna del menos, escribe todas las buenas razones para dejar el tabaco (lo que te preocupa de él, el daño que temes que te cause...). Dedicar el mes de diciembre a completar este cuadro y verás cómo la columna del menos se va alargando. Los motivos para dejar de fumar aumentarán hasta el 1 de enero, cuando estarás finalmente dispuesto a empezar un nuevo año sin cigarrillos.

+

Por qué fumo

-

Por qué podría dejarlo

Así pues, una manera sencilla de recuperar el nivel de energía y de vitamina D es dejar de fumar, y el 1 de enero puede ser una buena fecha para planteártelo. Dejar de fumar es, sin duda, uno de los propósitos más útiles para la salud al empezar el año. A mí me gusta plantearlo como una apuesta a favor de la salud del cuerpo y del buen humor. Los animo a dejar de fumar asegurándoles que en un mes sin tabaco se sentirán más alegres, más alerta y en mejor forma. Los que han aceptado el reto raramente se han sentido decepcionados. Y a los exfumadores los animo a observar lo mucho que ha cambiado su vida, a que tomen consciencia de que la vida sin tabaco es mucho mejor.

Caminar seis minutos, aunque haga frío

La psicología moderna nos aconseja reflexionar un poco y, sobre todo, caminar, correr y bailar mucho. Abandonando tu mullido sillón, experimentarás bienestar y emociones positivas. El mayor peligro del invierno es la pereza. A menudo, lo que creemos que es una depresión invernal o falta de energía no es más que un estado de ánimo asociado a la falta de actividad física. Cuando la meteorología nos invita a la inacción, nos abandonamos un poco, y los sedentarios son deprimidos potenciales.

Una nueva prueba de los beneficios del ejercicio en invierno nos llega de los Países Bajos. Hombres y mujeres que se sentían asténicos por causa del invierno se pusieron un actímetro en la muñeca para medir constantemente su actividad física y calcular el número de pasos que daban diariamente, los momentos de ejercicio más intensos y las horas del día en que más se movían. Los resultados, sin duda, harán que te pongas las zapatillas de deporte de inmediato. En invierno, cuanto más nos movemos, menos cansados estamos.

Las personas más en forma, física y psicológicamente, son las que se levantan más pronto y pasan menos tiempo en la cama (fuera de las horas de sueño reparador). Por el hecho de andar y practicar el mismo ejercicio físico en invierno que en verano son menos propensas a sentir tristeza en los meses en que impera el frío.

En invierno, lo mejor para el cuerpo es hacer alguna actividad física regular y tranquila. Desde luego, es preferible ejercitarse una vez a la semana que no hacer nada ningún día, pero lo ideal es hacer una pequeña salida diaria. Los esfuerzos extenuantes, los «hoy me entrego a fondo y hago todo el ejercicio del mes» o correr a alta intensidad y después pasarse varios días sin hacer nada no son tan efectivos recargándonos de positividad como los paseos cotidianos y tranquilos. Una explicación biológica sencilla, pero cierta, es la siguiente: la *actividad* aumenta las endorfinas y todas las demás moléculas del buen humor, pero el *agotamiento* incrementa la adrenalina, que es la hormona del estrés.

En cualquier caso, no debemos abusar de las compensaciones después del esfuerzo, bebiendo alcohol o pasando un montón de horas en la cama para recuperarnos. Y cuando sentimos somnolencia, más vale resistirse a la siesta, que es más tóxica para el reloj biológico en invierno que en verano. Resulta más difícil volver a sincronizarse después de una siesta cuando los días son cortos y la luz escasa. Si duermes mucho a la hora de la siesta, tu cerebro se programa para pasar la noche y al despertarte, como no recibes la suficiente luz para que tus centros de vigilancia se despierten, te sientes cansado. Las personas que duermen una hora de siesta en invierno ven afectado su estado de ánimo y, encima, no se sienten menos cansados, sino al contrario.

Por lo tanto, las personas que están más en forma en invierno son aquellas que:

- Caminan cada día.
- Hacen sesiones de ejercicio de una hora al menos tres veces a la semana.
- No duermen siestas de más de treinta minutos.
- Entre semana se levantan antes de las ocho de la mañana.

El último beneficio de la actividad física en invierno es la reducción de los dolores y las pequeñas molestias habituales de esta época del año. Cuando te mueves y te levantas temprano, estimulas las morfina naturales que produce tu cerebro y que son los mejores analgésicos que te puedes tomar: no son tóxicos y resultan más eficaces que muchos medicamentos. Es decir, las endorfinas

dan felicidad y, por supuesto, no conllevan ninguno de los peligros de la morfina, de la heroína ni de los analgésicos químicos.

Los efectos del ejercicio físico

- Disminuye la adrenalina (la hormona del estrés).
- Aumenta el nivel de las endorfinas (morfina naturales).
- Favorece el buen funcionamiento del corazón y de las arterias.
- Carga de emociones positivas y de buen humor a partir del sexto minuto de ejercicio.

Todo esto suena muy bien, pero tal vez te estés preguntando qué tipo de ejercicio puedes hacer cuando hace frío. ¿Qué hacer cuando nuestra actividad preferida es ver una serie de suspense en la tableta o en la tele? Y si ya nos cuesta movernos en verano, ¿cómo podemos motivarnos para salir cuando hace mal tiempo?

Los cardiólogos, expertos en la salud del corazón y del alma, nos dan un consejo fácil de poner en práctica y al alcance de todos: seis minutos de caminata rápida diaria, lo que representa un recorrido de 653 metros. A partir del minuto seis notarás que tu estado de ánimo mejora, habrás aumentado un 30 por ciento tus emociones positivas y reducido en el mismo porcentaje las negativas. En seis minutos de caminata rápida ni te agotas ni corres ningún riesgo médico, y simplemente empiezas a saborear los beneficios que la actividad física tiene sobre las emociones. Apuesto a que tendrás ganas de seguir, de ir más lejos durante más tiempo, y que en primavera ya no podrás dejar de moverte.

Los beneficios científicos de una semana de esquí

Los meteorólogos japoneses midieron la polución de partículas finas en Tokio entre 2001 y 2011. Buscaron la correlación entre las suspensiones de partículas finas, el buen humor y la depresión. El veredicto fue: a mayor polución, peor estado de ánimo. Los más jóvenes (menos de treinta años) y los de más edad (por encima de los sesenta) son los más afectados. ¿Por qué la polución aumenta los estados de ánimo depresivos? La contaminación produce una inflamación cerebral y hace que nuestro cerebro sea más sensible al estrés al debilitar sus células y las conexiones neuronales. La polución aumenta también los niveles de hormonas del estrés como la adrenalina y el cortisol. La buena noticia es que estos efectos de la polución desaparecen después de estar cuatro días respirando aire no contaminado. Si nos inspiramos en los resultados de este estudio, no dudaremos en tomarnos, incluso en invierno, un fin de semana largo o una semana de vacaciones de vez en cuando para cuidar nuestra salud física y descontaminar el cerebro.

Trata tus infecciones invernales mientras esperas la vacuna para combatir la depresión

La depresión no es, está claro, una enfermedad vírica. Sin embargo, cada vez más investigadores se preguntan si su causa principal no podría ser una infección o una inflamación del cerebro o de todo el cuerpo. Si, como a mí, te gusta ver progresar la ciencia médica, seguro que te interesarán los estudios realizados sobre las vacunas contra la depresión. Todavía no hay ninguna a punto, pero algunos virólogos están convencidos de que en un futuro próximo se encontrará una vacuna que protegerá frente a esta enfermedad. ¿Te imaginas poder vacunarte al principio del invierno contra los ataques de tristeza?

Otros investigadores se preguntan si la depresión no es una agresión del organismo contra él mismo. Cuando estamos de mal humor, nos hacemos reproches. Esta autoagresividad psíquica, ¿no nos hará fabricar anticuerpos contra nosotros mismos? Los autoanticuerpos tóxicos bloquearían en el

cerebro los centros del buen humor. La pista de la depresión como enfermedad autoinmune es prometedora. ¿Quién sabe si, en el futuro, no explicaremos el sentimiento de culpabilidad por el hecho de que una parte de nuestras células protectoras se equivocan de objetivo y se vuelven contra nosotros? Cuando me hago reproches, mis anticuerpos y mis células de defensa me toman al pie de la letra y me atacan.

Si abandonamos la ciencia-ficción para volver a la medicina clásica, encontramos dos observaciones que acercan la depresión y la infección. La primera se conoce desde hace tiempo, y todos la hemos experimentado. Después de sufrir una enfermedad vírica, una gripe o cualquier otra infección, nos sentimos cansados, abatidos y un poco desanimados. Nada se parece tanto a la depresión como esta sensación de flotación del cuerpo y del alma que sigue a la contaminación del cuerpo por un virus o una bacteria. Algunas grandes novelas del siglo pasado, como *La montaña mágica* de Thomas Mann, tenían por escenario un sanatorio. Los tuberculosos de la época acudían a estos lugares apartados porque se sentían melancólicos, apesadumbrados por la fragilidad de su cuerpo y de su alma, y esperaban encontrar el consuelo en el aire puro de las montañas y en la filosofía.

La segunda observación sobre la relación entre infección y depresión es más reciente y más asombrosa. Proviene de Brasil. Los resultados de las muestras de sangre extraídas de hombres y mujeres aquejados de depresión revelaron síntomas de un síndrome inflamatorio. El organismo se defiende y, cuando sufre una infección, lucha contra ella produciendo anticuerpos. Podemos dosificar estos anticuerpos, pero la bacteria o el virus contra el que lucha el sistema inmunitario no es visible. La depresión, por tanto, podría entenderse como una reacción a un agente exterior «fantasma» o pendiente de identificar. Lo que sigue sorprende todavía más. Cuando los deprimidos cambian sus hábitos de pensamiento y de vida, la inflamación desaparece. Como por arte de magia, sus anticuerpos dejan de atacarlos. Los deprimidos que salen y van a visitar a sus amigos hacen descender todavía más rápido sus marcadores biológicos de la inflamación. En cambio, las personas solitarias, que están en conflicto con su entorno, padecen más tiempo el estado depresivo y el síndrome inflamatorio.

¿Qué hacer con todas estas informaciones tan diversas y variadas? Os

propongo dos actitudes de sentido común. La primera es que atajemos cuanto antes las infecciones invernales y que evitemos que degeneren en una depresión postinfecciosa. El tratamiento de las infecciones no siempre pasa por los antibióticos. Un buen médico te sabrá recordar que «los antibióticos no son algo que actúa de manera automática». Con un poco de reposo y un organismo bien provisto de vitaminas nos defenderemos mejor contra la infección. La deshidratación se evita tomando bebidas calientes, que al mismo tiempo reconfortan, y debemos alimentarnos lo suficiente para no añadir el efecto del ayuno al de los microbios.

Los deprimidos brasileños nos dan otra lección: los casos en los que existe infección, inflamación y depresión se agravan si la persona se queda sola en casa. La curación ocurre antes al practicar un poco de ejercicio físico y al regalarnos momentos de relajación y una vida social más rica. He aquí una razón más para abandonar el sofá y salir de nuestro aislamiento. Contemplemos a nuestros amigos como lo que realmente son: antidepresivos naturales que actúan sobre nuestro estado de ánimo y fortalecen nuestro sistema inmune.

Gripe y depresión

Una de las causas de la depresión es el aumento de proteínas de la inflamación (citoquinas) provocado por el virus de la gripe. Esta inflamación se propaga por el cerebro y hace disminuir la cantidad de serotonina en las neuronas. Un laboratorio suizo acaba de revisar 103.000 historiales médicos datados entre 2000 y 2013 y ha concluido que entre uno y seis meses después de enfermarse a causa de una gripe las personas corren 1,5 veces más riesgo de sufrir depresión. El hecho de haber sufrido gripe tres años seguidos aumenta el riesgo de depresión en un 40 por ciento. ¿Hay que concluir que la vacuna antigripal protege contra la depresión? Tal vez no, pero la relación entre gripe y depresión es una pista que la ciencia tiene que explorar. En cualquier caso, ahora ya sabes que, si el médico te sugiere vacunarte para protegerte de la

gripe, con la misma vacuna estarás reduciendo el riesgo de depresión invernal.

UN ESPÍRITU EN PLENA FORMA

Cómo cumplir los propósitos del 1 de enero

¿Sabes qué tienen en común los propósitos realizados al empezar el año? Que no se cumplen casi nunca y que pasamos todo el año haciéndonos reproches por ello. Por lo general, son propósitos poco meditados y nos falta fuerza de voluntad para cumplirlos. Las estadísticas sobre este tipo de determinaciones invernales no tienen nada de tranquilizador: el 82 por ciento cae en el olvido al día siguiente. Así que se acumulan en nuestra alma, en el estante ya repleto de ocasiones perdidas y de cosas que lamentamos. He aquí unas cuantas ideas de sentido común para evitar el síndrome de San Silvestre e incrementar tus probabilidades de éxito:

1. No hay ninguna obligación de hacerse (buenos) propósitos cada 1 de enero.

No por cambiar de año, ese día es el más indicado para cambiar un hábito o corregir un defecto molesto. Tu calendario personal, familiar o religioso puede llevarte a elegir otra fecha clave como momento de cambio.

2. Si te propones algo, sé modesto en tus objetivos.

No vas a cambiarlo todo entre el 31 de diciembre y el 1 de enero. No habrá una gran noche y una gran mañana. Si de cara al año nuevo te propones convertirte en asceta, en una persona de moral irreprochable o incluso en atleta, seguro que no lo conseguirás. El propósito ha de ser lo más sencillo posible y, desde luego, realizable. Unos minutos más al día de ejercicio físico, un pequeño cambio en tu relación con el alcohol, el tabaco o la alimentación, una pequeña experiencia de meditación son proyectos a tu alcance a principios de año. No infravalores esta perspectiva: tan solo los pequeños cambios llevan a auténticos progresos. Como dicen los filósofos asiáticos, es paso a paso como se llega a la cumbre de la montaña.

3. Antes de hacerte un propósito para el nuevo año, recuerda los que has logrado cumplir y los que te han resultado imposibles.

Este pequeño ejercicio de memoria te hará más realista y te ayudará a ser consciente de tu estilo de cambio. ¿Eres hombre o mujer de revoluciones, de grandes crisis o de pequeñas evoluciones? Te resultará más fácil saber, si tienes presente el pasado, qué resolución se adapta mejor a tu estilo de vida.

4. *Pasa revista a tus éxitos y a los propósitos cumplidos.*

Recuerda los momentos en los que te has sorprendido positivamente. Pensabas que el éxito era imposible, pero lo conseguiste. Recordar éxitos pasados mejora la confianza en uno mismo y te prepara para los retos del año que va a empezar. Ya no te sientes incapaz de evolucionar o progresar. En este caso, tu pasado puede convertirse en tu aliado.

5. *Identifica la procrastinación como el peor enemigo de tus propósitos.*

Ya conoces la procrastinación: es la tendencia que todos tenemos a dejar para mañana lo que podríamos hacer hoy. La mayoría de propósitos que nos hacemos se la lleva la procrastinación. Vacilamos y esperamos demasiado. Si te comprometes a algo, ponlo en práctica desde el 1 de enero. A partir del 2, tus probabilidades de éxito disminuirán, y encontrarás buenas razones para esperar al 3, y luego al 4, y pronto aquello que te habías propuesto hacer quedará postergado para el año siguiente.

6. *Confía en el tiempo, que se convertirá en tu aliado desde el primer momento.*

Sin que la cifra esté en absoluto confirmada, la Asociación Americana de Psicología dice que una actividad repetida durante 66 días tiene muchas posibilidades de convertirse en un hábito de por vida. El tiempo juega contra ti si esperas a poner en práctica lo que te has propuesto, pero juega a tu favor si lo llevas a cabo durante dos meses. Ya no volverás atrás. El Talmud es todavía más optimista: dice que una acción que hemos hecho tres veces seguidas se convierte en un compromiso al que ya nunca podemos fallar.

7. *Asocia obligación a placer.*

Nadie tiene ganas de privarse ni de renunciar a una conducta o a una sustancia que le proporciona placer. Tu propósito será mucho más fácil de cumplir si le añades una pequeña recompensa personal. Si dejo de fumar, una vez por semana me permito... Tú decides lo que sigue, tú eliges tu gratificación.

8. *Convierte a Darwin en tu aliado.*

El naturalista Charles Darwin explicó que el cambio hace bien, que es incluso vital porque solo las especies animales que han sido capaces de cambiar y de adaptarse han sobrevivido. Eso es también cierto en la especie humana. La regla es asimismo válida para ti y para tu estilo de vida. Si desarrollas tu capacidad de cambio, te refuerzas. Cada pequeño cambio logrado al principio del año incrementa tu autoestima, tu confianza y tu resistencia al estrés.

9. *Encuentra un aliado, un cómplice o un confidente que haga de testigo del cumplimiento o incumplimiento de tus propósitos.*

Te será más fácil cumplir un compromiso personal si puedes hablarlo con alguien, beneficiarte de sentir su orgullo por lo que haces o de sus comentarios. El compromiso es mucho más fuerte cuando es colectivo. Elige con cuidado a esa persona; debe ser alguien que no se burlará de ti en caso de eventual fracaso y que no aumentará la presión cuando estés a punto de ceder.

10. *No te propongas hacer algo si no deseas realmente el cambio.*

La base del cambio es una decisión personal. Cuando estás realmente motivado, a veces dudas si comprometerte o no. En este caso, el efecto 1 de enero puede serte útil. Pero si tu propósito no es más que una promesa piadosa, un hechizo, no sirve de nada. El propósito por sí mismo no crea motivación, lo que realmente nos lleva a actuar es aquello por lo que ya estamos motivados. El trabajo más importante se realiza antes de hacerse el propósito: en diciembre, que es cuando preparamos los retos de enero. Deshazte de las dudas. Mide tus deseos de cambio, sopesa los pros y los contras y fíjate una fecha –el 1 de enero– a partir de la cual podrás finalmente cambiar.

Una hora al día de luz intensa, natural o artificial

No porque los días sean cortos y el sol escaso tenemos que renunciar a los beneficios de la luz. La luz eléctrica lo bastante fuerte tiene efectos similares a los del sol sobre el buen humor. La luz captada por la retina actúa sobre el hipotálamo, en el cerebro, y esa señal eléctrica hace que el cerebro sintetice la hormona del buen humor, la serotonina. Basta con pasar dos horas a plena luz para sentirse más en forma y más vivo intelectualmente. Bajo el efecto de la luz tenemos menos hambre, nos concentramos mejor y tenemos más memoria. Además, la luz disminuye los efectos de la ghrelina, una de las moléculas que mantienen artificialmente la sensación de hambre. La luz más estimulante es, sin duda, la del sol, pero a falta de ella, la luz artificial también nos sirve.

La utilidad de la luz artificial en invierno acaba de demostrarse a partir de un experimento realizado con voluntarios de ambos sexos que vivían en casas muy bien iluminadas y que se sentían en buena forma. El mismo experimento demostró que la penumbra provocaba desánimo, además de hacer disminuir la energía, aumentar el apetito y reducir los niveles de serotonina. A la práctica, basta una hora al día de exposición a la luz solar. Si hay sol, aprovéchalo, y si el tiempo está nublado, puedes utilizar las bombillas y los leds de tu casa como sustitutos del sol. Lo que importa es pasar al menos una hora al día en un espacio muy bien iluminado.

Astucias antiinvernales de los finlandeses

Los efectos de las estaciones son muy acentuados en países como Finlandia, donde los inviernos son implacables y los días muy cortos. Debido a la falta de luz, en invierno los finlandeses se sienten más cansados, más nerviosos y tienen más apetito. Esta modificación de sus emociones se explica por una disminución de la vitamina D y de la serotonina a causa de la escasa luz solar. En Helsinki, la fluctuación del estado de ánimo es especialmente clara, y como los finlandeses son conscientes de los riesgos que

corre su ánimo en invierno, cargan su dieta de vitamina D y buscan fuentes de luz artificial. Encuentran otros estímulos en la música y en las reuniones de amigos y familia. Una vez más, la fatalidad de la tristeza en invierno resulta evitable.

El milagro del *nexting*

La anticipación es una capacidad intelectual que ayuda a pasar por los momentos difíciles. Tenemos siempre la posibilidad de imaginar lo que va a suceder y de vivir mentalmente momentos más capaces de motivarnos que un presente que no nos gusta. Este poder de anticipación o de *nexting* se puede desarrollar. Es una facultad del espíritu que resulta útil cuando te sientes exasperado por las temperaturas o por la falta de luz.

¿Estás harto de los días demasiado cortos? Alárgalos practicando *nexting*. Piensa en la primavera y en las vacaciones que te esperan. Si te imaginas en pleno verano o en primavera, pensando en las vacaciones, haces que tu cerebro viva una experiencia estimulante. Gracias a tus ensoñaciones, se va realmente de vacaciones. Esta aventura se les acaba de proponer a setenta ingleses de Oxford, que se imaginaron en las situaciones más agradables y soleadas posibles. Para alimentar su capacidad de anticipación, se les propusieron diversos temas en el trabajo: con un amigo, en familia, en un momento de intimidad amorosa...

A lo largo de tres sesiones, los voluntarios desarrollaron imágenes mentales en las que se otorgaban un papel agradable con el que huían del invierno. El resultado: salieron revitalizados y de mejor humor del experimento. La magia de la psicología moderna es que ya no nos conformamos con medir las impresiones subjetivas. El *nexting* no es un efecto placebo; es posible imaginar de manera objetiva lo que ocurre en el cerebro cuando anticipamos. El efecto del *nexting*, por tanto, ha sido confirmado por las imágenes obtenidas por resonancia magnética: un cerebro que anticipa es un cerebro que se activa. Visualiza, produce palabras y emociones. Desde el momento mismo en que nos proyectamos hacia el futuro, la actividad cerebral cambia.

Para obtener el máximo rendimiento del *nexting*, tienes que desarrollar dos talentos imprescindibles para gozar de buen humor: la anticipación positiva y

la producción de imágenes agradables. Si tienes una tendencia natural a anticipar lo peor, también puedes aprender a anticipar acontecimientos agradables. Cuando produces imágenes, das un impacto mayor a tus sueños o anticipaciones. Imagínate viviendo una bonita aventura amorosa o con un trabajo estimulante. Proyecta tu película personal y secreta de la que eres el protagonista... Escribe tu bonita historia, ponle imágenes e interprétala. Este ejercicio es muy serio: aumenta al mismo tiempo tu buen humor actual, tu resiliencia y tus posibilidades de llegar a vivir lo que has imaginado.

La anticipación según Woody Allen

–¿Qué le gustaría que se dijera de usted dentro de cien años?

–Me gustaría que dijeran: «Se conserva muy bien para la edad que tiene».

La eternidad es larga, sobre todo hacia el final.

Para empezar a trabajar tu anticipación positiva y tu producción de imágenes, elige el tema que más te interese: trabajo, vacaciones, amor, amistad... La secuencia que vas a visualizar ha de ser colorida, viva. En ella tendrás un papel importante y positivo. Cuando te imagines de vacaciones, corriendo por una playa bajo el sol, te sorprenderás. Rápidamente estarás ahí. Sudarás y llegarás a oír el mar en medio de tu salón.

Un rincón soleado en invierno

La abstracción selectiva positiva es una herramienta muy útil, sobre todo en momentos en que hay mucha niebla. Va contra nuestra tendencia natural a ver solo lo que nos molesta o nos amenaza. De forma inconsciente, practicamos la abstracción selectiva negativa, y esta nos hace centrarnos en las catástrofes, los fracasos y las amenazas. Es lo que nos empuja a echar pestes contra el frío en invierno y, unos meses más tarde, contra el calor. La abstracción selectiva optimista, en cambio, consiste en identificar el aspecto más agradable o encantador de una persona o

de una situación. Es un hábito que se adquiere con la práctica. Puedes empezar con un amigo, buscando activamente sus cualidades, en vez de centrarte en sus defectos. No dudes en aplicar la abstracción selectiva positiva cuando comas, veas un espectáculo o en una reunión familiar. Al principio te costará mucho. Pero después de unos cuantos intentos encontrarás fácilmente un pequeño rayo de sol, incluso aunque esté oculto detrás de las nubes del invierno.

Dibujar un cuerpo desnudo para encontrarnos más favorecedores

El dibujo no es solo una actividad artística, es también un magnífico tratamiento para mejorar el estado de ánimo. Cuando dibujamos, nos concentramos en el instante presente, hacemos trabajar las neuronas que controlan la visión, la integración de las imágenes y los movimientos de los dedos. Es una actividad completa y compleja al mismo tiempo. Así que dibujar, aunque sea algo pequeño, tiene sus efectos sobre nuestro humor. Cuando garabateamos para pasar el rato o soportar el aburrimiento, utilizamos sin darnos cuenta la acción antidepressiva del arte. Podemos ir todavía más lejos en la utilización de los poderes del dibujo sobre las emociones. Si tu dibujo reproduce la imagen de un cuerpo que además está desnudo, tu experiencia estará mucho más cargada de emociones. Observa formas físicas que te inquieten o que se parezcan a ti, intégralas en el cerebro y transcríbelas en un papel. Dibujar cuerpos desnudos favorece lo que se conoce como reconocimiento corporal. Como ocurre con el deporte o la alimentación, el dibujo permite tomar conciencia de la realidad del cuerpo en general y de tu propio cuerpo en particular. Practicar este tipo de dibujo es especialmente útil en invierno, cuando los cuerpos desaparecen bajo los jerseys y los abrigos.

Desde hace varios años, los psicólogos infantiles proponen a los chicos que no están cómodos con su cuerpo que se dibujen. Después de unas cuantas sesiones manejando los lápices, los jóvenes dejan de verse demasiado gordos o demasiado flacos o demasiado feos o demasiado poco musculados. Hacen

las paces con su aspecto físico. Arteterapeutas ingleses han creado una escuela en la que se trabaja el estado de ánimo mediante el dibujo. Durante una hora, los participantes dibujan las formas de un modelo desnudo. El efecto de este ejercicio sobre su estado anímico y sobre la aceptación de su cuerpo es impresionante; se sienten mejor desde la primera clase. Las personas que van a dibujar cada semana consiguen una aceptación perdurable de su aspecto físico.

El curso de dibujo con modelo puede ser una terapia de grupo. Hace poco, 75 mujeres y 63 hombres ingleses siguieron unas clases de dibujo cuyo objetivo era recuperar el buen humor y hacer las paces con su propio cuerpo. Las lecciones resultaron muy útiles: los hombres soñaban menos con tener un cuerpo excesivamente musculado o con ser atletas perfectos, y las mujeres dejaban de perseguir la delgadez extrema. Unos y otras se sentían más seguros con su físico; su nivel de autotolerancia había aumentado.

Por tanto, el dibujo puede ser terapéutico. Cuando aprendes a mirar un cuerpo que no es el tuyo y a reproducirlo sobre el papel, detectas sus imperfecciones y toleras mejor las tuyas. Cuando dibujas una silueta con sus defectos, renuncias a tu ideal de belleza corporal. Enfrentarse a un cuerpo desnudo, fuera de cualquier contexto sexual, reduce también la incomodidad y el pudor. Pero los hombres dibujan de forma diferente a las mujeres: ellas observan más directamente el cuerpo de los modelos y los dibujan con más detalle. En cualquier caso, estos cursos de dibujo del natural actúan como un antídoto contra las imágenes de hombres y mujeres ideales, retocadas por los publicistas.

Son cursos de «antiperfeccionismo». Nos bloqueamos menos ante los pequeños detalles que nos molestan de nosotros mismos cuando miramos y dibujamos un cuerpo imperfecto que no es el nuestro. Para que la identificación con el propio cuerpo sea mayor, es preferible dibujar a un modelo del mismo sexo, a menos que nos interese especialmente un modelo del sexo opuesto.

Aunque no te apuntes a un curso para dibujar con un modelo del natural, puedes entrenarte con una foto que saques, por ejemplo, de internet. Lo importante es que el cuerpo que dibujes sea real, con sus defectos y sus cualidades. Es la imagen auténtica la que nos beneficia y nos permite reconciliarnos con nuestra propia imagen.

Para tu primer dibujo, puedes decidir entre:

- Un modelo del mismo sexo o del sexo contrario.
- Un modelo que se te parezca o que sea muy distinto a ti.

Luego experimenta con estas combinaciones:

- Mismo sexo/sexo opuesto.
- Modelo parecido/modelo distinto.

Estos juegos con tu imagen te recordarán que sigues viviendo con un cuerpo, incluso en invierno, incluso cuando llevas un abrigo grueso, incluso cuando haces menos actividad física. Cuando recordamos que tenemos un cuerpo imperfecto pero muy real, lo maltratamos menos y lo alimentamos mejor.

Un poco de Rimbaud para meditar sobre el invierno

En invierno viajaremos, sobre cojines azules,
en un vagoncito rosa.
Seremos felices, habrá un nido de besos locos,
ocultos en cada blando rincón.
«Sueño para el invierno», 1870

La sensación de seguridad gracias a la agenda de contactos

Durante mucho tiempo hemos creído que el cerebro, encerrado en su cavidad craneal, no era sensible a los contactos sociales. Sin embargo, los estudios más recientes demuestran lo contrario. Para mantenerse activo y con buena salud, nuestro cerebro necesita las relaciones con los amigos y la familia, así como del enamoramiento y la vida sexual, que estimulan las moléculas del buen humor. Cuando nos reunimos con amigos, aumenta nuestro índice de oxitocina, la hormona de la sociabilidad, cuyos niveles están al máximo en los adolescentes, ya que están permanentemente buscando contactos amistosos y

amorosos. En el caso de los animales, su momento álgido es cuando se aparean.

Las relaciones sociales son tan importantes para el cerebro que cuando te encuentras con amigos se puede ver cómo se transforman las neuronas. Recientemente, un curioso experimento lo demostró. Se pidió a una serie de voluntarios que encendieran el móvil y leyeran la lista de su agenda de contactos. El simple hecho de constatar que tenemos amigos o conocidos con los que podemos reunirnos:

- Baja el nivel de adrenalina, la hormona del estrés.
- Incrementa el nivel de oxitocina.
- Eleva el factor de crecimiento de las neuronas.

Esta práctica es tan beneficiosa para el cerebro que os la aconsejo. Haced con regularidad un repaso de vuestra lista de amigos. Para que la experiencia resulte todavía más agradable, preguntaros: «¿A quién podría llamar si tuviera un problema grave y necesitara ayuda con urgencia? ¿Quién me podría ayudar a hacer las compras o a reparar alguna cosa de mi casa?». De esta manera se miden dos parámetros protectores: el apoyo cotidiano familiar y de amistad, y el apoyo en situación de crisis. Desde el momento en que identificamos a más de tres personas que nos pueden apoyar, nos sentimos mucho más seguros. Las ideas vagas, ya sean agradables (tengo muchos amigos y parientes) o desagradables (estoy muy solo), toman cuerpo en una experiencia concreta. En el momento en que tomamos conciencia de que estamos realmente protegidos, porque contamos con apoyo en nuestro día a día y también en algún momento de crisis, nos sentimos mejor en nuestra piel, en nuestra alma y en nuestro cerebro. El efecto «agenda de contactos» es todavía más claro en las mujeres que en los hombres.

La investigación y el sentido común médico apuntan en la misma dirección: ¡Un hombre siempre estará mal acompañado! Un hombre o una mujer que se relaciona con los demás está siempre de mejor humor que estando solo. Debemos recordarnos con regularidad y de manera concreta que no estamos solos.

Una libreta de risas para todos los días del año

La risa es como un trueno para el cerebro: libera los neuromediadores portadores de buen humor. Por este motivo se han puesto tan de moda los talleres de risoterapia. Pero os propongo una manera más personal de «trabajar» vuestra risa. Tened a mano una pequeña libreta o cuaderno de risas para apuntar en él cosas divertidas. Para iniciar vuestra libreta, he aquí tres frases de humoristas del siglo pasado que nunca me canso de leer y que os harán reír, haga el tiempo que haga:

- «¿Viejo, yo? Si todavía puedo hacer el amor dos veces seguidas: una en invierno y la otra en verano» (Alfred Capus).
- «Por mucho que en invierno digamos “cierra la puerta, que fuera hace frío”, no deja de hacer frío fuera cuando la puerta está cerrada» (Pierre Dac).
- «Incluso el invierno más bello tan solo es capaz de darnos el frío que tiene» (Pierre Dac).

Os dejo continuar vuestra libreta de risas de invierno con referencias más actuales, esperando que sean igual de divertidas. Mientras lo completáis, aplicáis un nuevo principio del buen humor. Durante mucho tiempo hemos pensado que solo nos reímos cuando la vida nos da motivos para hacerlo, pero los estudios recientes sobre el cerebro y la psicología nos enseñan que, entrenando nuestra capacidad de reír, nuestra cabeza y nuestro cuerpo funcionan objetivamente mejor.

Las sorpresas evitan los ataques de hambre

Cuando nos aburrimos viendo una película que no tiene ningún interés o haciendo una tarea repetitiva, nuestras neuronas sufren, y nuestro cuerpo

percibe con mayor intensidad sus pequeños dolores. Cuando esto ocurre, a menudo intentamos compensar el aburrimiento comiendo. Mala idea. Un hallazgo sorprendente que viene de Holanda confirma la toxicidad del aburrimiento. Un día de lluvia o de nieve, dividieron en dos grupos a una serie de hombres y mujeres; un grupo vio un documental aburrido y el otro una película de acción. El primero iba sobre un tema que no les interesaba en absoluto y que giraba en bucle cada diez minutos, mientras que la película de acción era interesante y todos querían saber cómo acababa. Se observó que los espectadores que se aburrían comieron más chocolate que los que vieron la película.

Un grupo de psicólogos y de cinéfilos holandeses acaban de repetir el experimento de una manera más sofisticada. Compararon los efectos de tres películas: una triste, una interesante y una neutra. La interesante contaba la vida de Eric Kandel, un premio nobel de biología que mostró cómo el cerebro cambia bajo la influencia del modo de vida; en la neutra, se veía al mismo Eric Kandel jugando al tenis en una pista al aire libre y, por último, la triste contaba la historia de una joven enferma que debía someterse a un trasplante de médula ósea.

Cada uno de los «espectadores cobayas» podía administrarse pequeños *shocks* eléctricos cuando se aburría durante la proyección. Conclusión: los espectadores de la película triste se aplicaban *shocks* eléctricos el doble de intensos y con el doble de frecuencia. Los efectos del aburrimiento sobre el humor se sienten desde la primera hora de exposición.

Este experimento nos ofrece una beneficiosa lección de vida: los que se distraen y huyen del aburrimiento hacen lo correcto. En invierno nos protegemos demasiado del frío, pero no lo bastante del aburrimiento. Encontremos nuevos libros y películas estimulantes, o bien organicemos fiestas. Todas estas distracciones nos liberarán de las ganas de hacer cosas perjudiciales para nosotros, de entristecernos o de picotear dulces inútiles tan solo para huir de la monotonía.

Ríete con Jules Renard

Abre el Diario de Jules Renard por cualquier página y encontrarás una idea o un pensamiento que te hará reír, sonreír o ver la vida de un modo distinto. Jules Renard combatió su

melancolía natural haciendo reír a sus lectores.

«El humorista es un hombre de buen mal humor.»

«Es invierno, los árboles son de madera.»

«La vejez llega de golpe, como la nieve. Una mañana, al despertarnos, nos damos cuenta de que todo se ha vuelto blanco.»

El efecto amapola en el museo

¿Hace frío? ¿Llueve? Ve a visitar un museo. La pintura es una fuente inagotable de emociones positivas. Suelo recetar su consumo regular como antidepresivo natural. Pongamos un ejemplo: el pintor Claude Monet transforma un simple paseo por el campo en una fuente de estímulos. El cuadro con el que te propongo trabajar es *Amapolas*. Claude Monet lo pintó en 1873 y en la actualidad está expuesto en el Musée d'Orsay, en París. Una mujer con un canotier y una sombrilla pasea con un niño por un campo de amapolas. Si no puedes ir al museo, lo encontrarás en internet.

Para que el cuadro ejerza su acción positiva, hay que darle tiempo, a fin de que entre en comunicación contigo. Es un juego que se juega entre dos. Tú entras en el cuadro y el cuadro entra dentro de ti. Dejándote llevar frente a la tela, te preparas para aprender una manera nueva de vivir la pintura. Hay visitantes apresurados que «recorren» el Louvre en un par de horas, y el Prado o la National Gallery, al trote. No dejan que la magia de la pintura actúe sobre su cerebro y su alma. Toman fotos, cargan la memoria de sus aparatos, pero no se llevan ninguna emoción. No hagas lo mismo que ellos.

Para aprovechar los efectos de la pintura, la primera condición es detenerse ante una tela y forzarse a permanecer ahí entre cinco y diez minutos. Empieza por el cuadro de Monet. Dedícale cinco minutos sin apartar los ojos de él. Al principio, este tiempo te parecerá terriblemente largo, hasta que entres en relación con el cuadro. Si la música te ayuda a concentrarte, añádele un poco de Erik Satie. Me gustan mucho sus *Gimnopédies pour piano seul*. Sus notas son una invitación más a la ensoñación y a la meditación.

Así haces trabajar al mismo tiempo tus dos hemisferios cerebrales, el que llamamos dominante, que reflexiona, y el hemisferio menor, que integra las

sensaciones y los colores. No le des demasiado tiempo al hemisferio mayor, que te contará el estilo de los impresionistas y la vida de Claude Monet. Para apreciar la pintura, la parte más importante de tu cerebro es el hemisferio menor, el que te transporta al campo de amapolas, junto a la mujer del canotier.

Tú, siempre tan eficaz y rápido, experimentarás el placer de vaciar tu alma, de perder (supuestamente) unos cuantos minutos, de aprender la lentitud. El ejercicio de buen humor es totalmente acertado si te olvidas del tiempo que pasa y te oyes pensar o soñar. Estás dando la palabra a un interlocutor en el que no confías lo bastante: tu voz interior o tu intuición.

Pasarás de la anécdota del cuadro a sus colores. Empieza por el relato. Una mujer pasea con un niño. ¿Es una madre con su hijo? ¿Qué te inspira esta escena? ¿Qué te da ganas de hacer? ¿Paseos o encuentros? Escucha hablar a sus personajes. ¿Qué se dicen? ¿Qué te dicen? De esta manera practicas la asociación libre, dejando que tus pensamientos se evadan.

A continuación déjate llevar por los colores. La cromoterapia, la medicina de los colores, todavía no ha sido validada científicamente, pero eso no quita que la combinación del rojo de las amapolas y del verde del prado sea más bien estimulante. Estos dos colores transmiten energía e incitan a moverse. Luego continúa tu viaje por el cuadro.

Por si dudas de la eficacia de este ejercicio, te voy a dar unos cuantos resultados de estudios recientes que deberían convencerte y hacer que te sumerjas definitivamente en el campo de amapolas. Los hombres y mujeres que saben soltarse unos minutos al día frente a un cuadro gozan de mejor salud física. Protegen su corazón, reducen sus niveles de adrenalina –la hormona del estrés– y aumentan el factor estimulador del crecimiento de las neuronas, el *nerve growth factor*.

Tienen el cerebro en mejor forma, más reactivo y eficiente. Sus vasos sanguíneos ya no sufren picos de adrenalina y su sangre fluye mejor.

Mide tu sensibilidad al invierno

La depresión estacional típica es rara, incluso excepcional. Sin embargo, somos muchos los que nos sentimos más decaídos o más

cansados en invierno. Aunque esta tendencia no sea patológica, resulta útil reconocerla. Con la escala que ofrezco a continuación podrás saber si el invierno afecta o no tu estado de ánimo. Responde sin reflexionar demasiado a las siguientes preguntas:

Compara tu estado de ánimo en invierno y en verano.

¿Cómo te sientes en invierno?

0	2	4
Igual	Un poco más triste o melancólico	Completamente diferente

Duración del sueño en invierno:

0	2	4
Sin cambios	Duermo un poco más	Completamente diferente

Nivel de energía:

0	2	4
Sin cambios	Tengo un poco menos de energía	Completamente diferente

Buen humor:

0	2	4
Sin cambios	Siento cierta alegría	Completamente diferente

Peso:

0	2	4
---	---	---

Sin
cambios

Engordo
un poco

Completamente
diferente

Apetito:

0

2

4

Sin
cambios

Tengo un poco
más de hambre

Completamente
diferente

Si tu puntuación es superior o igual a seis, tu ánimo es más sombrío en invierno. Pero no pasa nada, estás aprendiendo a vivir el invierno con un mejor estado de ánimo. Solo necesitas hacer unos cuantos ejercicios más para desarrollar tu buen humor invernal y compensar así tu tendencia natural a la melancolía.

Encuentra tu música antidepresiva invernal

Si la música no existiera, la medicina tendría que inventarla, porque es uno de los mejores tratamientos naturales del alma y del cuerpo, y cada vez sabemos utilizarla mejor. Hay una nueva especialidad que acerca la salud y la música: la musicoterapia. Nos indica qué música hay que elegir para sentirnos bien, cuánto tiempo debemos estar escuchándola y en qué condiciones. Todos tenemos nuestra música preferida. ¿Recordáis lo que decía el general De Gaulle sobre la música? «Yo conozco dos piezas musicales. La primera es *La Marsellesa*. La segunda no es *La Marsellesa*.»

Pasa el invierno feliz como un amish

La luz artificial corrige los efectos de la oscuridad ambiental, siempre que usemos la electricidad, por supuesto. La comunidad «amish» de Lancaster, en Pensilvania, no puede contar con esta

ayuda, puesto que su religión les impide el uso del teléfono, del coche y de las nuevas tecnologías. Tan solo utilizan luces de gas o velas. Por tanto, sufren los efectos de la reducción de horas de luz solar en invierno. Su comportamiento fascina a los estudiosos, que se preguntan cómo pasan el invierno. ¡Sorpresa! Los amish resisten mejor el invierno que el resto de ciudadanos. No los protege la luz eléctrica, sino su modo de vida. Luchan contra los efectos del invierno con una vida comunitaria activa, que es muy cerrada, pero muy intensa. Su fe y sus numerosas prácticas los distraen tanto como la tele, los ordenadores y las luces de neón.

Si quieres desarrollar tu buen humor, más vale que amplíes un poco tu catálogo de compositores. Las obras más estimulantes han sido probadas en servicios especializados de medicina, y son capaces de calmar el estrés y los dolores. Se utilizan también como método de reanimación y para ayudar a madurar el cerebro de los bebés prematuros. Pero la música también beneficia al cerebro de los adultos. Entre otras cosas, aumenta el factor de crecimiento neuronal y es un estimulante del cerebro que regenera las neuronas y hace aparecer nuevas conexiones entre las ya existentes.

Para mí, la música es tan importante que a menudo la receto a todo aquel que me pide maneras de mantener el buen humor. Al principio vacilan y se preguntan sobre la seriedad del tratamiento, pero a los pocos días de dedicarse a escuchar música empiezan a sentir los primeros efectos agradables.

Pero ¿qué música elegir? En mi anterior libro proponía la *Sonata para dos pianos de Mozart, k. 448*, pero hay muchas otras piezas de Mozart que resultan vivificantes para la moral, aunque también puedes probar con un aria de *Don Giovanni, Fin ch'han dal vino*. Pero quedémonos con Mozart y su *Marcha turca*, interpretada por Vladimir Horowitz, otro antidepresivo natural. Escúchala entre diez y quince minutos por la mañana cuando te despiertas, o por la noche, tranquilamente en tu sillón. El efecto inmediato es agradable y revigorizante. Vuélvela a escuchar, no te cansarás de hacerlo y reforzarás todavía más tu buen humor.

¿Tienes ganas de continuar el viaje musical? Prueba con un álbum de jazz que se llevará por delante tus recientes accesos de depre: *Take Five* de Dave Brubeck. Aquí también te prometo un momento de vuelo, un concentrado de buen humor. ¿Y por qué no seguir con Arcangelo Corelli y sus *concerti grossi*? ¡Un músico llamado Arcángel no puede menos que inspirar confianza!

¿Sabes qué instrumento musical tiene más efectos benéficos sobre el buen humor? La batería. Los bateristas de jazz nos ayudan a ahuyentar nuestros momentos de cólera y de nerviosismo, y dan vivacidad a nuestros pensamientos. Siguiendo el ritmo de la batería, tu voz interior se hace más vigorosa. El álbum más utilizado como estimulante del pensamiento y las emociones es una antigua grabación de Art Blakey and The Jazz Messengers, *Moanin'*.

Músicas estimulantes para el invierno recomendadas por cardiólogos

Los cardiólogos tienen una técnica infalible para medir los efectos de la música. Recetan como estimulantes los fragmentos que aumentan la frecuencia cardíaca y la tensión arterial. Estas músicas te hacen sentir feliz y activo. Para las personas estresadas, encuentran músicas que reducen la adrenalina, la tensión arterial y la frecuencia cardíaca. Con un grupo de asesores, pusieron a prueba el efecto de los principales géneros musicales sobre el corazón y las arterias. He aquí el resultado:

Rápido y euforizante (para calentar las emociones y acelerar el corazón)

Corona: *Rythm of the Night*.

Deep Blue Something: *Breakfast at Tiffany*.

Depeche Mode: *Just Can't Get Enough*.

Kate Nash: *Foundations*.

Tranquilo y euforizante (para calentar las emociones conservando el corazón tranquilo)

Dinah Washington: *What a Difference a Day Makes*.

The Temptations: *Just my Imagination*.

Moriarty: *Jimmy*.

Jay Ungar y Molly Mason: *Bound for Another Harvest Home*.

Incitan a la meditación (para frenar, meditar y gozar del instante presente)

Johannes Brahms, obra coral, RIAS Kammerchor: *Vergangen ist mir Glück und Heil*.

Sergei Rachmaninov: *Vísperas*, opus 37.

Gabriel Fauré: *Réquiem*.

Enseña a tu cerebro a ir más lento

El cerebro funciona a dos velocidades, una rápida cuando se equivoca y otra más lenta cuando analiza bien las situaciones. El premio nobel de economía Daniel Kahneman estudió y descubrió estas dos velocidades del pensamiento. Reconocerlas os ayudará a pasar un buen invierno. Nuestros accesos de ira y de mal humor se producen cuando pensamos demasiado rápido y nos equivocamos por impaciencia. A veces, consideramos una situación o a una persona como peligrosas o amenazadoras al confiar demasiado rápido en nuestra primera impresión. El invierno es un momento de elección, que nos puede ayudar a aprender a ralentizar el pensamiento y el cerebro.

Nada como una larga velada en casa para descubrir los poderes del cerebro lento; es el menos brillante, pero también el que menos se equivoca. De nuevo, podemos apoyarnos en la música, que modula el ritmo de los pensamientos, de nuestra voz interior y, sin duda, de nuestro cerebro. ¿Por qué no volver a escuchar el *Viaje de invierno*, el más conocido de los ciclos de *lieder* de Franz Schubert? Las grandes novelas rusas, de autores como Tolstói o Dostoievski, entre otros, son también una invitación a la lentitud. Haz la prueba. No tiene nada de triste.

Cuando empieces a acostumbrarte a pensar de forma más lenta, podrás aplicar este nuevo ritmo a tu vida cotidiana, y comprobarás que cambiarás de

opinión sobre las pequeñas molestias de la vida en familia o del trabajo. Verás que no son nada graves ni tampoco auténticas preocupaciones. Te animo a que disfrutes de tu primera experiencia invernal de ralentización del pensamiento y del cerebro con un té, una buena novela y un *lied* de Schubert.

Despertarse treinta minutos antes para pasar mejor el invierno

Observando tu ritmo de vida «espontáneo» puedes saber si eres una persona nocturna o diurna.

Si eres una persona diurna, te sentirás más en forma, más creativa y más activa por la mañana. Te gusta acostarte pronto y ponerte a trabajar temprano. Los hombres y las mujeres nocturnos, en cambio, prefieren acostarse tarde y levantarse tarde. Esta diferencia se explica por la costumbre, la cultura y los ciclos de una hormona que regula el sueño y la vigilia: la melatonina. En general, los niños son más diurnos y los adultos más nocturnos. De hecho, a menudo nos quejamos de que los pequeños nos despiertan al amanecer y de que los jóvenes adultos no vuelven a casa hasta altas horas de la noche. Con la edad, en general, volvemos a ser más diurnos.

No obstante, la diferencia entre las personas nocturnas y las diurnas se hace más evidente en invierno. Acaba de demostrarse que los hombres y las mujeres que trasnochan son más sensibles a las depresiones invernales y resisten peor la reducción de luz solar y que los días sean más cortos.

Para conservar el buen humor, lo mejor es reforzar la tendencia diurna. Nada más empezar el invierno, trata de acostarte más temprano. Si disminuyes el número de noches en que te acuestas tarde, resistirás mejor los días más oscuros del invierno. Así también aplazas el ciclo de la melatonina, para adaptarlo mejor al ritmo invernal. Si levantarte pronto altera demasiado tus costumbres y tu naturaleza, hazlo de manera muy progresiva, avanzando diez minutos cada semana la hora de despertarte y compénsalo con diez minutos de sueño añadidos por la noche. De esta forma, sin darte cuenta, conseguirás levantarte media hora antes y experimentar la energía de la mañana. E imagina cómo serán tus locas noches en blanco y tus días de levantarte tarde cuando se acerque el verano.

El sueño y la salud según Woody Allen:

«Tengo la impresión de que el mundo se divide realmente entre buenos y malos. Los buenos duermen mejor, pero los malos aprovechan más las horas de vigilia».

Prepararse para la primavera: el toque afectivo

Estimular el cuerpo en invierno, suavemente, sin violentarlo, es posible. Una de las técnicas más delicadas nos viene desde Inglaterra y se llama «toque afectivo». Lo puedes practicar solo o con un amigo o una amiga. Necesitarás un antebrazo y un pincel de maquillaje. Coloca durante tres segundos el pincel sobre la cara interna de tu antebrazo. No tienes que mirar el pincel, así evitas las interferencias visuales. Al cabo de tres segundos, desplázalo y déjalo en otro lugar en contacto con la piel. Vuelve a desplazarlo, ve cada vez más lentamente, de modo que la presión se aligere de manera progresiva.

Este experimento, que parece banal, no es tan sencillo. Las jóvenes inglesas sumidas en una depresión no lo soportan. En cambio, el toque afectivo hace bien. Despierta las emociones y reduce el miedo al placer. Podría estimular también la dopamina, la molécula de la energía y de la acción.

TU JORNADA DE BUEN HUMOR EN INVIERNO

Mañana

- Levántate treinta minutos antes para poner en hora el reloj biológico.
- Mira la predicción meteorológica y sal, haga el tiempo que haga, para movilizar el cuerpo y las emociones.
- Camina seis minutos aunque haga frío.
- Toma té negro para favorecer la producción de serotonina.

Mediodía

- Elije un plato de pescado azul (por ejemplo, caballa o sardinas al aceite) para llenarte de vitamina D.
- Varía las comidas y las actividades para atenuar el apetito.

Tarde

- Pasa al menos una hora expuesto a la luz artificial o natural.
- Planifica una semana de vacaciones de invierno activas, practicando esquí u otra actividad similar.
- Acaba el día con una clase de dibujo.
- Apúntate una frase divertida en la libreta de risas.
- Reserva una hora para meditar en un museo.
- Evita las siestas, porque desorganizan el ritmo del sueño.

Noche

- Sueña con la primavera que vendrá.
- Haz pan para relajarte.
- Añade un pepinillo a la cena habitual.
- Hojea una novela larga o tu agenda de contactos.
- Escucha *Don Giovanni* de Mozart o *Take Five* de Dave Brubeck.
- Prueba el toque afectivo.

PRIMAVERA

«Cuando creemos en las rosas,
las hacemos brotar.»

Anatole France

UNA PRIMAVERA DE BUEN HUMOR

Puede que pienses que podrás cerrar este libro en primavera. ¿Quién necesita consejos para sentirse en forma en esta estación en la que todo lleva al entusiasmo y a la energía? Retomemos la frase de Alain de Botton, el filósofo de la felicidad: «El pesimismo es natural y el optimismo de combate». Pero, en primavera, el pesimismo es menos natural. En mayo, haz lo que te apetezca. ¿Se acercan las vacaciones y te gustaría quedarte instalado en la pesadumbre? Bueno, no todo el mundo salta de alegría cuando llega el buen tiempo. Me doy cuenta en mi consulta. Los que se sienten abatidos en primavera son todavía más incomprensidos, pero tenemos derecho a no ser como los demás y a sentirnos alicaídos en junio. No tienes nada que reprocharte si el sol y el calor te provocan malhumor, tampoco si los brotes que florecen no te animan a salir ni a divertirse. El buen humor no es un estado de ánimo que pueda imponerse. No es una emoción colectiva, natural ni obligatoria. Cada persona tiene su manera de vivir la primavera. No sirve de nada repetir que la primavera es naturalmente alegre; es mejor encontrar experiencias de alegría que puedan vivirse en primavera.

UN CUERPO EN PLENA FORMA

Un plato rojo para cuidar tu línea

En primavera empezamos a analizar nuestra alimentación de manera distinta. No racionamos lo que comemos, pero estamos un poco más atentos a las calorías. El verano ya no está tan lejos y comenzamos a pensar en nuestra silueta y en los atuendos ligeros. Además, ya no tenemos la excusa del frío para deleitarnos con platos ricos en grasas. Así que empezamos a dar prioridad a la fruta y a las ensaladas, aunque no es fácil resistirse a la comida basura, esas pequeñas drogas azucaradas o grasas tan tóxicas y a priori tan sabrosas. Dan placer y tientan, y cuando las pruebas, queremos seguir comiendo. Nada se les resiste, excepto una técnica moderna y original de descondicionamiento del cerebro.

Un trío de expertos –dos psicólogos (uno belga y otro alemán) y un economista suizo– han descubierto recientemente un truco muy útil para evitar los alimentos que nos vuelven locos: que el color rojo calma las ganas descontroladas de ingerir calorías. Este color actúa sobre nuestras emociones y nuestro cerebro como un férreo mensaje de prohibición. Sin querer y sin esfuerzo, ante el color rojo nos moderamos. Desde la infancia hemos integrado que el rojo significa «prohibido» o «stop». Nuestro cerebro lo sabe y aplica la consigna sin reflexionar cuando, por ejemplo, se detiene ante el semáforo en rojo. La explicación más convincente del efecto del rojo es que estamos programados para temer el rojo y ponernos alerta cuando este color aparece. Las señales de stop son rojas, como también lo son las alarmas y las banderas de la playa que indican la prohibición de bañarse. Hemos aprendido a desconfiar de las pequeñas bayas que crecen en los árboles silvestres: son rojas y venenosas. Otros recuerdos asocian el rojo al castigo o a algo negativo; por ejemplo, que en el colegio nos devolvieran algún trabajo plagado de rojo.

Hay una manera científica de aplicar el rojo a la protección de la salud. Si pones los dulces, los bombones o los aperitivos en un plato rojo, comerás menos. Inconscientemente, recibirás la señal que el color del plato envía a tu

cerebro. Frente al rojo nos ponemos en guardia y movilizamos nuestra parte más razonable. Conserva tu plato rojo y llénalo con comida basura y alimentos sanos. Verás que, gracias al impacto del rojo sobre el cerebro y las emociones, preferirás elegir la fruta en lugar de las patatas chips. Expertos en la conducta alimentaria hicieron la prueba con otros colores, y no surtieron el mismo efecto; los ataques de hambre no se calman con un plato blanco o azul. El efecto del color rojo es todavía más evidente en las mujeres. Casi me atrevo a decir que el rojo fortalece nuestro superego y nuestro respeto por los principios de salud.

¿Te parece esta historia demasiado simple para ser verdad? Pues la técnica del plato rojo es formidablemente eficaz. A veces basta con cambiar los platos o los cuencos para sentirse menos tentado por los alimentos que nos hacen perder el control. Imagino el uso que los más golosos harán de esta información. Podrían preparar todo un servicio rojo para comer en él los aperitivos o alimentos que les hacen perder la cabeza. Al elegir este color, cambias tu mirada sobre lo que comes. Pasas del ataque de gula a un consumo controlado. Sin privarte del capricho, lo conviertes en algo más tranquilo. De esta manera, te liberas de la toma de alimentos «droga» que tanto te perjudican. Haz la prueba con las patatas fritas o con el chocolate. Comprobarás que puedes comer una pequeña porción, sin sentir la necesidad de terminarte el plato.

Llevemos este experimento un poco más lejos, vamos a imaginar otras aplicaciones para este color capaz de actuar como «moderador» de la respuesta del cerebro y de minimizar las pérdidas de control. ¿Por qué no utilizar vasos rojos para regular tus ganas de beber refrescos azucarados en exceso o, incluso, alcohol?

Imagino el uso que podrían dar los fabricantes de vajillas a este tratamiento del color. ¿Lanzarán un día cuencos de aperitivo de tamaño razonable y rojos o vasos rojos para las personas que beben en exceso? ¿Y cómo reaccionaría el seguro médico si le pidiéramos que nos cubriera el valor de la vajilla-medicamento?

La primavera, el buen humor y Jacques Brel

No hay nada tan alegre y primaveral como un cantante triste

que recupera la esperanza:

Es primavera, es primavera,
y mi corazón y tu corazón se pintan de nuevo con vino blanco.
Es primavera, es primavera.
Los amantes van a rezarle a Nuestra Señora del buen tiempo.
Es primavera,
para una flor, una sonrisa, un juramento,
para la sombra de una mirada riendo.

Una mitad del plato con fruta y verduras frescas

En primavera, los estantes del supermercado se llenan de productos nuevos. No lo dudes más. Elegir estas verduras frescas te hace bien. Además, apoyas a los agricultores y productores que te ofrecen el resultado de sus esfuerzos. Para saber si comes suficientes hortalizas y frutas, mira tu plato: la mitad ha de estar lleno de alimentos vegetales. Si es el caso, tu dieta de primavera es perfecta: contribuye a tu buen humor y a tu salud. Si no, mira qué puedes eliminar para dejar sitio a más hortalizas.

La idea del medio plato de *crudités* y de fruta viene de la Casa Blanca, en Estados Unidos, que en 2010 lanzó la campaña Myplate o «Vigilo lo que hay en mi plato». Ante la epidemia de obesidad, las autoridades sanitarias estadounidenses declararon la guerra a la costumbre de comer hamburguesa con patatas fritas, y aquellos que sustituyeron las patatas fritas por medio plato de ensalada y de fruta experimentaron sin duda una clara mejora en su salud y en su buen humor.

La fruta y las hortalizas no solo nos aportan más energía que los alimentos demasiado ricos en grasas o indigestos, sino que al tomarlas experimentamos realmente la renovación asociada a la primavera. Además, te levantarás de la mesa sin hambre, puesto que las hortalizas crudas en ensalada sacian más que los alimentos azucarados o los platos demasiado grasos. Las proteínas también reducen el apetito, pero los estadounidenses, como los europeos, ya toman muchas, por no decir demasiadas.

¿Cuál es el mecanismo secreto que hace que nos siente tan bien tomar medio plato de ensalada o de fruta? Estos alimentos frescos, además de dilatar el estómago y eliminar la sensación de hambre, nos aportan mucha fibra, y esta hace trabajar el intestino y alimenta la microflora. Y si cuidamos el intestino, este nos lo agradecerá fabricando la principal hormona de la felicidad, la serotonina, que subirá hasta el cerebro y nos proporcionará una sensación de bienestar.

Las hortalizas que comas te beneficiarán más cuanto más crudas y naturales las tomes. La única fruta que no te sacia es la que tomas en forma de zumo. Un zumo de fruta te aporta mucho azúcar de golpe y te aturde tanto como una hamburguesa. Cuando empiezas a beber, tan solo tienes un deseo: seguir bebiendo. Los plátanos, como el zumo, tienen muchas calorías, de modo que puedes sustituirlos por fruta de primavera. Para preparar un buen plato primaveral, también aconsejo reducir los alimentos ricos en fécula, como el arroz, la pasta y las patatas.

Muchos miles de estadounidenses aceptaron el reto del medio plato de fruta y hortalizas, y todos se alegraron de haberlo hecho, ya que se sintieron mejor, con más energía y más animados. Los adeptos al medio plato perdieron peso (un 30 por ciento del peso en una temporada de cambio de dieta) y aumentaron sus niveles de buen humor. Como estaban más activos, también tenían la tentación de hacer más ejercicio físico, y este reforzó todavía más su buen humor.

Calentar los músculos cigomáticos con Michel Audiard

Michel Audiard es una droga blanda de la que siempre tenemos necesidad. Yo lo consumo sin moderación. He aquí unos cuantos ejemplos para hacer trabajar los músculos cigomáticos (no dudes en enriquecer tu libreta de risas...).

- «Cuando vas a Frankfurt, no tienes que llevar salchichas.»
- «Conducir en París es cuestión de vocabulario.»
- «Cuando se habla de dinero, a partir de cierta cifra todo el mundo escucha.»

- «En esta vida hay dos soluciones que no hay que utilizar a menos que no tengamos más remedio: el cianuro y la fidelidad.»
- «A la felicidad te acostumbras, a la tristeza no te acostumbras nunca; esta es la diferencia.»

Cómo aprendieron los italianos a amar las verduras

Cuando, en primavera, metes la barriga para dentro y levantas los hombros para darte un aire deportivo, ya empiezas a tenerlo realmente: preparas tu silueta para las miradas del verano. Cuando te crees divertido o hasta seductor, estás a un paso de serlo, puesto que acabamos siendo aquello que pensamos que somos. Esta observación permite nuevas comprensiones de la conducta y sobre todo facilita el cambio. Puedes reconocer y, si hace falta, modificar la imagen que tienes de ti mismo. Unas pequeñas mejoras de tu imagen personal darán grandes resultados: retocar la imagen que tenemos de nosotros es mucho más útil que someterse a un *lifting*.

Si practicas lo que una escuela italiana de psicología llama el *lifting* de la propia imagen, le harás un bien a tu cuerpo y a tu alma. Los psicólogos napolitanos son pioneros en el *lifting* del espíritu. Diseñaron una teoría simple y eficaz de la modulación del comportamiento: no sirve de nada forzarse o ir contra nuestra naturaleza. Las grandes decisiones, los compromisos, las promesas que nos hacemos a nosotros mismos o a nuestra familia son inútiles si van contra lo que somos y pensamos, porque no podemos hacer nada en contra de lo que consideramos que son nuestros valores básicos; más vale que trabajemos la imagen que tenemos de nosotros mismos y el resto ya llegará. Nos sentimos bien cuando estamos en armonía con lo que creemos que es nuestra naturaleza profunda, sin embargo, siempre estamos poniendo a prueba esta armonía haciendo cosas diariamente que chocan con lo que hemos elegido como objetivos en la vida. No obstante, cuando lo que hacemos y lo que creemos convergen, nos sentimos de buen humor.

Los practicantes napolitanos del *lifting* de la propia imagen encontraron una aplicación muy primaveral a su técnica, y la utilizaron para que los italianos

tomaran más fruta y verdura. Su constatación inicial fue que solo un 18 por ciento de los italianos come cuatro raciones de fruta y verdura al día, siendo los del sur los que menos consumen este tipo de alimentos (14 por ciento en el sur, frente al 21 por ciento en el norte). Si los italianos consumen menos vegetales de los necesarios, incluso sabiendo que protegen su cuerpo y su estado de ánimo, es ante todo por cuestión de imagen: se ven como aficionados a los platos típicos italianos, que no dejan lugar suficiente a los alimentos frescos; la pasta y los helados son para ellos alimentos más acordes con su imagen.

La buena noticia es que todos podemos llevar a cabo un *lifting* del estado de ánimo y cambiar los gustos alimentarios cambiando nuestra imagen. Para que los italianos sustituyan la pasta y los helados por verdura, es preciso que aprendan a verse como personas conscientes de su salud que priorizan lo que les sienta bien, aun a costa de renunciar a unas cuantas tradiciones regionales o nacionales.

El experimento no se limita a Italia. En general, comemos poca cantidad de los alimentos que nos benefician, mucha de los que nos apetecen y demasiada de los que nos resultan tóxicos. Pero lo que más comemos es lo que consideramos que es una comida «hecha para nosotros», en armonía con nuestro gusto, nuestra cultura y nuestra identidad. Así, aquellos que viven como devoradores de carne la toman varias veces por semana y sienten que la carne les da energía, mientras que los que se sienten de naturaleza vegetariana experimentan un gran placer comiendo fruta y verdura. Ya sea por la selección de alimentos o por la cantidad, tenemos tanta necesidad de colmar nuestra imagen de nosotros mismos como nuestro estómago.

En mi consulta, utilizo esta idea del *lifting* o de cambio de identidad. Un fumador es alguien que se ve como fumador por naturaleza y que no se imagina sin un cigarrillo en la mano. No puede visualizarse sin el tabaco. Cuando empiece a verse como un no fumador, estará mucho más cerca de dejar de fumar. Al principio se enfadará. Luego se sorprenderá («¿Yo, realmente no fumador?»). Y finalmente se dejará convencer.

En cuanto a la alimentación, el efecto del *lifting* de uno mismo es todavía más claro. Te ves o como un comilón, o como una persona que come pequeñas raciones, o como un devorador de azúcares o de grasas, o como un aficionado a las verduras, y adaptas tu plato a esa imagen. Los que se ven a sí mismos como personas «sanas y preocupadas por su salud» tienen el doble de

posibilidades de tomar las cinco raciones diarias recomendadas de frutas y verduras. La imagen de ti mismo también desempeña un gran papel en la manera en que te tratan los demás. ¿Tu familia y tus amigos te ven como un «consumidor de verduras»? Cuando te inviten a comer, se adaptarán a la imagen que les has dado. Y lo mismo te ocurrirá si eres consumidor de alcohol o de tabaco. Desde el momento en que cambias tu imagen, los demás te tratan de manera distinta y te animan.

Una vez que empieces a actuar sobre uno de los aspectos de tu identidad, tal vez tengas ganas de seguir. ¿Por qué no crearte una imagen de persona más sonriente, más activa físicamente e incluso más seductora?

¿Cómo podemos cambiar la imagen que tenemos de nosotros mismos y que es tan importante? ¿Cómo podemos conseguir sin esfuerzo comer más verduras y beber menos alcohol? Los psicólogos que demostraron la importancia de la propia imagen proponen técnicas de «*lifting* del espíritu» que podemos hacer nosotros mismos, ya que se puede aprender a vivir con una imagen nueva igual que aprendemos a nadar o a practicar cualquier deporte. Todo empieza con un poco de reflexión sobre uno mismo, respondiendo a tres preguntas:

¿De dónde viene la imagen que tengo actualmente de mí mismo?

¿Viene de una experiencia de mi infancia o del ejemplo de uno de mis progenitores, que comía mucho o demasiado poco? ¿A quién tengo ganas de parecerme por mi manera de comer o por cualquier otro comportamiento? ¿De quién quiero diferenciarme con mi comportamiento o con mi manera de comer?

¿Cómo se mantiene en el tiempo esta imagen que tengo de mí mismo?

¿Soy sensible a la publicidad? ¿Tengo miedo de cambiar, y me digo que si como menos, o distinto, estaré cansado o me pondré enfermo? ¿De qué tengo miedo si cambio mi imagen?

¿Cómo experimentar el cambio de imagen?

De manera mágica o supersticiosa, estamos convencidos de que un cambio de imagen y de comportamiento es imposible. El objetivo es encontrar algo

pequeño que podamos cambiar, aunque sea únicamente durante un solo día, que no nos asuste y que nos convenza de que no hay nada definitivo en nuestra conducta.

Pon a prueba tu relación con la salud y la alimentación

Me reconozco como alguien a quien le gusta comer sano.

0 _____ 10
No, en absoluto Sí, totalmente

Me reconozco como alguien que se interesa por el hecho de comer sano.

0 _____ 10
No, en absoluto Sí, totalmente

Me reconozco como alguien que se interesa por los efectos de lo que come sobre su salud.

0 _____ 10
No, en absoluto Sí, totalmente

Si tu puntuación es superior o igual a 15, ya tienes una imagen de ti mismo de amante de la comida sana.

Si tu puntuación es inferior a 15, puedes cambiar un poco tu imagen para estar en mejor forma y adoptar un comportamiento más saludable.

Folatos de primavera

El ácido fólico es una vitamina indispensable para la salud del cuerpo y del alma. Las mujeres embarazadas y las personas con problemas cardiovasculares lo necesitan especialmente. Se encuentran en las verduras de primavera, como los guisantes, el

berro, los canónigos, el brócoli y los espárragos. Los médicos chinos acaban de descubrir que los folatos o la vitamina B9 son también protectores del cerebro. Un cerebro con los folatos suficientes resiste mejor al estrés y tiene las neuronas mejor irrigadas. Si las células cerebrales reciben un impacto, se repararán más rápido si cuentan con los suficientes folatos. Además, la carencia de ácido fólico aumenta el riesgo de depresión y de otros trastornos psicológicos. Ahora empezamos a comprender por qué los folatos benefician tanto las emociones y el cerebro. La homocisteína es un tóxico de las neuronas que fabricamos constantemente y que, gracias a los folatos, se transforma en una molécula no perniciosa: la metionina. Cuando hay una carencia de folatos, la homocisteína se acumula en el cerebro y perjudica las neuronas. Asimismo, los folatos favorecen la presencia de un antidepresivo natural, la S-adenosil metionina o SAM, y actúan sobre una zona profunda del cerebro que controla las emociones: el hipocampo. Tomando los folatos suficientes, las células del hipocampo se regeneran y nos abrimos más a las emociones positivas.

Los alimentos ricos en folatos son:

- Verduras de hoja.
- Maíz.
- Melón.
- Lentejas.
- Garbanzos.

Aprovecha la primavera para convertirte en neófilo

La capacidad de tolerar e incluso de amar el cambio es una gran cualidad. A los neófilos les va mejor que a los neófobos, que temen cualquier novedad. Esta aptitud para el cambio es tan importante que hemos diseñado técnicas para cultivar la neofilia. Los pequeños cambios de la primavera en el cielo, en

la ropa que nos ponemos o en los alimentos que ingerimos, son ocasiones que hay que aprovechar. Darán un nuevo aire a nuestra vida cotidiana y a nuestro cerebro. Uno de los ámbitos en los que mejor se ejerce la neofilia es el de la alimentación. Llegan frutas y verduras nuevas. ¡Pruébalas!

Hay dos psicólogos estadounidenses que acaban de demostrar de manera definitiva los beneficios de la neofilia. Presentaron a voluntarios que deseaban conocerse mejor a sí mismos alimentos cotidianos y corrientes junto a platos excepcionales, luego les mostraron paisajes conocidos y otros que no solían ver. Cada vez les preguntaban si preferían las experiencias conocidas o las nuevas.

Sumando sus respuestas obtuvieron una puntuación de neofobia o de neofilia. ¡Peor para los rutinarios! Los neófobos son más ansiosos que los neófilos; segregan más adrenalina, la hormona del estrés. Cuando una imagen o una situación les parecen poco habituales, se les acelera el ritmo cardíaco, respiran de forma más agitada y les sube la tensión arterial. Cualquier imprevisto desencadena en ellos un brote de angustia que pone en peligro sus arterias, algo que no les ocurre a los neófilos, que se sienten menos estresados ante situaciones nuevas. Su tensión y su ritmo cardíaco son más tranquilos y más estables, incluso cuando ocurre algo imprevisto.

Los neófilos tienen otras ventajas en la vida:

- Resisten mejor los accidentes y las agresiones y sufren menos estrés postraumático.
- Controlan mejor su peso. Suelen pesar unos 6,3 kilos menos que los neófobos.
- Transmiten a sus hijos la afición por las novedades. La neofilia se hereda en un 60 por ciento de las veces.

Aunque si eres neófobo, nada está perdido. La primavera te ofrecerá la oportunidad de mejorar tu disposición a las novedades. La neofilia alimentaria es la que se puede desarrollar con más facilidad. Busca una fruta o una verdura que no conozcas o un restaurante que ofrezca un tipo de comida nueva para ti. Pruébalo. Al exponerte a esta novedad, tranquilamente, en un ambiente festivo, reduces tu miedo a lo desconocido. Disfrutando y sorprendiéndote en primavera, encuentras una manera científicamente validada de proteger tu salud y desarrollar tu buen humor.

La lechuga y el calabacín, antidepresivos naturales

¿Buscas un tratamiento que sea a la vez antidepresivo, natural, antiinflamatorio y antioxidante? Lo tienes al alcance de la mano. Los estantes de tu supermercado o los puestos del mercado son auténticas farmacias naturales. La lechuga y el calabacín son más ricos que el resto de verduras en antioxidantes y en sustancias protectoras del buen humor. Expertos chinos acaban de demostrar el efecto antidepresivo de las verduras de primavera. Después de un estudio que demuestra que las personas que tienen buen humor comen el doble de verduras que las demás, recopilamos informes de más de doscientas mil personas que iluminaron una hipótesis sorprendente: la sensación de depresión procedería de una inflamación del cerebro. Al igual que las articulaciones, que se vuelven más rígidas y se inflaman, el cerebro también podría sufrir la falta de verduras. Así pues, regálale en primavera curas de vitaminas, que reducen la inflamación del cerebro y lo vuelven más vivo, más activo y más dinámico. Frutas y verduras aportan a tu buen humor todo lo necesario: magnesio, zinc, selenio y vitaminas B12, C y E. Si tomas cada día verduras como la lechuga o el calabacín, reduces en un 20 por ciento tu riesgo de sufrir depresión. El efecto protector es el mismo con la fruta.

Practicar deporte en primavera

La llamada del sol y de la naturaleza es una invitación a la que uno siente ganas de responder. Si la primavera da un empujoncito a nuestra motivación, mucho mejor. El ejercicio físico es beneficioso a cualquier edad, no solo porque tonifica la musculatura, sino por los efectos positivos que también tiene para el cerebro y el estado de ánimo. Un profesor australiano de derecho propuso a sus alumnos una hora de actividad física gratuita en primavera en el campus de la facultad y luego midió los efectos sobre la forma física y las emociones de sus futuros juristas: todos apreciaron la experiencia. Los

alumnos que habían gozado de esa hora de actividad física semanal se sentían de mejor humor y más fuertes. Se quejaban menos por la presión intelectual y de dolores musculares, resistían mejor la competición entre estudiantes y las dificultades propias de su disciplina (largos debates y textos legales a memorizar).

La actividad física es, pues, ideal para mantener un buen estado anímico. No hay que dudar de practicarla en pareja o en grupo, puesto que sus beneficios se suman. Movilizas el cuerpo y al mismo tiempo te beneficias de las estimulantes interacciones sociales. Además, hacer ejercicio con otra persona te anima a perseverar, ya que al quedar con alguien te sientes menos tentado de faltar a tus citas deportivas. La duración mínima del ejercicio para «poner en forma» el cuerpo y el alma es de veinte minutos a la semana, pero sus efectos beneficiosos aumentarán si se ejercita una hora a la semana.

Por último, tu autoestima y tu sensación de autonomía aumentarán si eres tú quien decide qué deporte practicar, en qué condiciones y durante cuánto tiempo, ya que te prueba a ti mismo que eres capaz de actuar sobre tu salud y que sabes tomar buenas decisiones. No obstante, contar al principio con la ayuda de un entrenador o de un *coach* puede resultarte útil para marcarte el ritmo; pero, para mantenerte motivado, no solo debes aplicar sus consignas de manera pasiva. Toma, pues, las riendas de tu buen humor eligiendo qué ejercicio te ayudará a desarrollarlo.

La actividad física es todavía más beneficiosa para los intelectuales, ya sean estudiantes o no, porque los vuelve más resistentes a las presiones externas –por ejemplo, la necesidad de promocionarse, de memorizar, la ambición o la competición entre colegas– y atenúa su perfeccionismo, su miedo al fracaso y su necesidad de trabajar constantemente. Los hombres y mujeres físicamente activos se deprimen tres veces menos que los inactivos. En cada sesión de ejercicio físico se pone en marcha toda la maquinaria de los antidepresivos naturales, el cerebro está mejor irrigado y los vasos sanguíneos más protegidos. El movimiento también nos hace producir morfina cerebral y serotonina, reduciendo, al mismo tiempo, los niveles de adrenalina.

Un café afrodisíaco en una terraza

Ya conoces el efecto de los cafés sobre el buen humor en invierno: calientan las manos y las emociones, pero dos universitarias estadounidenses encontraron efectos aún más sorprendentes de esta bebida. En los animales, y en especial en las hembras, el café actúa como un potente estimulante de la sexualidad. Incrementa las ganas de cortejo y de acercarse a una pareja. Pero no solo enciende el deseo sexual, sino también el de dedicar más tiempo a la actividad sexual. Los animales que toman café tienen más contactos sexuales, y estos son más intensos y más agradables. No se ha hecho ningún estudio parecido con humanos, pero estos resultados permiten imaginar lo que nos puede aportar un café en primavera...

Estatinas contra la depresión

Las estatinas son medicamentos que se utilizan para disminuir el índice de colesterol en la sangre. Se recetan a las personas a las que una dieta pobre en grasas no les basta para reducir el colesterol. Recientemente, se ha descubierto un nuevo efecto de estos medicamentos: aumentan el buen humor y previenen la depresión.

¿Cómo puede un producto que reduce el colesterol incrementar el buen humor? El enigma empieza a aclararse: las estatinas aumentan los niveles de triptófano, un ácido aminado indispensable para que el organismo fabrique serotonina, la hormona de la felicidad. Pero también disminuyen la inflamación, lo que podría ser beneficioso para el cerebro y para mitigar la sensación de desánimo. Finalmente, las estatinas permiten una mejor oxigenación cerebral, y ello favorece que las neuronas estén más conectadas y activas.

Pero no todas las moléculas de estatinas tienen la misma acción sobre el estado de ánimo. Las más estimulantes son las que pasan al cerebro, como la vastatina y la simvastatina. Pero no porque reduzcan el desánimo debemos tomar estatinas sin control, ya que son medicamentos y tienen, como todos, sus efectos secundarios indeseables. Además, su uso contra la depresión no está validado por las autoridades sanitarias, de modo que se desaconseja. Los

posibles beneficios de este medicamento son mucho más pequeños que los riesgos a los que nos expone.

La acción de las moléculas de estatinas sobre el ánimo nos recuerda la importancia de vigilar nuestro nivel de colesterol. Sabíamos que un nivel demasiado alto era malo para el corazón y las arterias; hoy sabemos que controlando nuestro colesterol no solo protegemos nuestra salud física, también mantenemos el buen humor. Los alimentos de primavera, la fruta, las verduras, son buenos aliados para reducir la aportación de grasas y rebajar el colesterol. Si nos aficionamos a ellos, saldrán ganando nuestro corazón y nuestro estado de ánimo. Pero hay que tener cuidado con no pasar hambre y con no eliminar todas las grasas de la dieta. Las personas con un índice de colesterol anormalmente bajo (menos del 30 por ciento aproximadamente, según los índices del laboratorio) también corren el riesgo de deprimirse.

El sol primaveral de la mañana contra los ataques de hambre nocturnos

Tu reloj biológico te programa para que tengas hambre tres veces al día. Pero cuando este reloj se adelanta o se retrasa, tienes hambre durante la noche. Los grandes devoradores comen de noche, solos y a escondidas, un cuarto de las calorías de su jornada. En medio de la noche tienen la sensación de que es todavía hora de cenar o de que ya es el momento de desayunar, y se abalanzan sobre los productos más grasos y más azucarados. Buscan saciarse y eliminar la sensación de carencia que los ha hecho levantarse y los ha guiado hasta la cocina. Desde hace poco hay un nuevo tratamiento natural para combatir los antojos nocturnos: el sol de la mañana, que calma el hambre y proporciona una dosis de buen humor. Aprovecha al máximo los primeros rayos de sol de la primavera. Exponiéndote a una fuerte luminosidad durante treinta minutos, reduces tus antojos y vuelves a poner en hora tu reloj biológico.

Pero no olvides que la luz te beneficia más cuando la recibes a primera hora de la mañana, y que la luz artificial de la noche puede alterarte e impedir que concilies el sueño. No tiene la misma capacidad de resincronizar tu reloj biológico. Para una cura de luz primaveral, es más recomendable el sol de la mañana que la luz eléctrica nocturna. Si añades a los primeros rayos de luz un poco de caminata, multiplicarás sus efectos.

Gracias a la luz matinal, evitarás tener que calmar los falsos ataques de hambre de la noche con dulces, también evitarás tomar melatonina, mucho menos efectiva para recuperar el ritmo biológico que la claridad natural de la primavera.

UN ESPÍRITU EN PLENA FORMA

Cómo hacer feliz a un adolescente

El buen humor de un adolescente no le debe nada al azar. Es el resultado de los pensamientos y de los comportamientos protectores que le ayudan a superar las inquietudes propias de su edad. Los expertos en salud australianos acaban de revisar los hábitos de vida que resultan más beneficiosos para los adolescentes, y han encontrado factores asombrosos de depresión y factores de resiliencia que no se esperaban. Este estudio debería resultar útil a los padres que buscan argumentos objetivos para saber cómo comportarse con sus hijos adolescentes. ¿Qué hay que decirle, o evitar decirle, a un adolescente?, me preguntan a menudo. ¿Hay que utilizar o no la autoridad? ¿Hay que limitar el tiempo que pasan en internet? Más que permisos o prohibiciones, podemos y debemos proponer a nuestros adolescentes hábitos de vida que refuercen su confianza en ellos mismos.

La principal amenaza sobre la salud y el buen estado de ánimo en esta franja de edad es el alcohol. Los jóvenes que se toman más de cinco copas se sienten menos en forma y más decaídos. El efecto depresivo aparece si beben cinco copas o más tres veces al año. Hay que decir que en primavera no faltan las ocasiones de beber y de salir de fiesta. Si en las juergas hay demasiado alcohol o son demasiado frecuentes, los jóvenes se volverán más depresivos. No obstante, prohibirles que salgan de fiesta tampoco les ayudará a mantener su buen humor. «Necesitamos un poco de orden para vivir y un poco de desorden para sobrevivir», nos dice el filósofo Albert Memmi. En primavera, como durante el resto del año, sigamos este sabio consejo.

Las dietas restrictivas e inútiles también exponen a la depresión, y es precisamente en primavera cuando solemos ponernos a dieta. Nos preparamos para el verano, nos preguntamos qué aspecto tendremos delante de los demás y excluimos progresivamente los alimentos que engordan. Pero un organismo hambriento no es capaz de fabricar las hormonas del buen humor. Una dieta que funcione demasiado bien o nos haga adelgazar demasiado rápido debería ponernos en alerta, porque tendrá poco que ver con la búsqueda de bienestar o

de buena salud. Puede ser el primer síntoma de un trastorno del comportamiento alimentario o de una anorexia nerviosa.

Hay un último factor de depresión más inesperado, el asociado a los avatares del enamoramiento. Los jóvenes que tienen relaciones amorosas muy precoces están más expuestos a las rupturas y a los problemas de estas relaciones. ¡Obviamente, no porque la vida sentimental pueda crear tristeza debemos prohibírsela a los adolescentes o tratar de controlarlos en este sentido! Imagina el éxito que tendrías si anunciaras una estación sin amor, sin compañero o compañera sentimental. No obstante, los padres deben estar dispuestos a consolar los brotes depresivos que las grandes pasiones provocan cuando se terminan. La primavera puede empezar con euforia y acabar con lamentos.

Por otra parte, los padres que animan a sus hijos a tener muchas aficiones y a hacer muchas actividades extraescolares corren el riesgo de decepcionarse. Desde luego, los compromisos son importantes. Dan sentido a la vida, pero no ejercen ningún efecto objetivo sobre el riesgo de depresión. Más vale —y el efecto está demostrado por el estudio australiano— estar rodeado de buenos amigos que, además, tengan sentido del humor. Los adolescentes que tienen un círculo de amigos implicados, por ejemplo, en causas humanitarias y en asociaciones caritativas o espirituales se portan mucho mejor y están más protegidos de la depresión. He aquí una observación que me parece bastante sorprendente: el hecho de que nos comprometamos con alguna causa no es algo que nos proteja demasiado contra la depresión, pero cuando estamos rodeados de personas comprometidas y con fuertes convicciones, nuestro estado de ánimo resulta muy beneficiado.

Y finalmente hay un parámetro para valorar la calidad de vida que se pasa por alto a menudo: el número de horas de sueño. Los adolescentes que, pese a salir de fiesta, llegan a tener una alternancia regular de vigilia/sueño y duermen las horas suficientes protegen su salud y desarrollan un buen estado de ánimo. Las noches sin dormir, cuando se repiten, excitan y luego fatigan y desorganizan.

Las sorpresas no acaban aquí: los adolescentes que confían más en sus padres, los que les cuentan sus secretos, están mejor que los que se lo guardan todo para ellos. Dejo que os imaginéis la manera en que esta información

corre el riesgo de ser interpretada por los jóvenes. ¡Sobre todo después de haberles dicho que los flirteos están contraindicados por la medicina!

Para animarte en este oficio imposible de ser padre, el más difícil y el más apasionante del mundo, te invito a sonreír con Woody Allen:

- «Todo lo que nuestros padres decían que es bueno, es malo: el sol, la leche, la carne roja, el colegio».
- «Cuando me secuestraron, mis padres reaccionaron rápidamente: alquilieron mi habitación».
- «Mis padres vivieron cuarenta años juntos, pero por pura animosidad».

El mes de junio de Arthur Rimbaud

Nadie es serio a los diecisiete años.

Una hermosa tarde, harto de cervezas y de limonadas,
de cafés ruidosos con lámparas brillantes,
caminas bajo los verdes tilos del paseo.

Qué bien huelen los tilos en los atardeceres de junio.

El aire es tan dulce que cierra los párpados.

El viento cargado de ruidos –la ciudad no está lejos–
tiene perfumes de vid y perfumes de cerveza.

«Roman», 1870¹

Meditar con cinco sílabas

Los efectos beneficiosos de la meditación son incontables. No hay un solo mes en el que alguna publicación no nos explique todos sus beneficios. Si meditas, aunque sea diez minutos al día, te interesarás mucho más por el instante presente, lo experimentarás de forma más positiva y serás menos proclive a sentirte preso de emociones negativas.

Tu estado de ánimo pasará entonces de «Siempre estoy dándole vueltas a las mismas cosas» a «Encuentro placer en las cosas cotidianas».

Las personas que meditan resultan reconocibles por su manera de ser y porque están menos tensas. Corren menos de un lado para el otro y, curiosamente, son más puntuales y eficaces.

La meditación enseña a escucharse a uno mismo, a conocerse e incluso a oírse pensar o hablar. Cuando trabajas tu concentración en el instante presente, modificas tu percepción del tiempo. La meditación enseña también a tomar consciencia del propio cuerpo, de tus reacciones y de tu existencia.

¿Cómo empezar a meditar si no lo hemos hecho nunca?

Somos muchos los que nos preguntamos cómo abordar esta actividad nueva. Meterse de golpe en la piel de una persona contemplativa no es fácil. Los meditadores expertos resultan a veces intimidantes y no sabemos cómo podemos aprender de ellos. Si eres nuevo en la actividad, puedes probar con un ejercicio especialmente fácil.

Repítete durante unos minutos una frase agradable o incluso cinco sílabas sin ningún significado, pero cuyo sonido te resulte agradable. Esta repetición actúa sobre el alma y sobre el cerebro como un metrónomo, aportándote un ritmo nuevo, gracias al cual te sorprenderás y te escucharás.

¿Por qué no aprovechar uno de los primeros días de primavera para probar al aire libre el efecto de la repetición de cinco palabras o cinco sílabas? Según un estudio alemán que acaba de publicarse, diez minutos al día haciendo este ejercicio permite ahuyentar el decaimiento y aprovechar plenamente las emociones positivas, por muy pequeñas que estas sean.

La nostalgia positiva

Durante mucho tiempo hemos creído que la nostalgia es un pensamiento tóxico del que hay que huir. Nos reíamos de los coleccionistas de viejas postales, de discos del siglo pasado y de fotos de familia. Sin embargo, estudios recientes demuestran que hay una nostalgia positiva y una negativa. La más conocida, la que cuida los recuerdos del pasado, es la que sienta bien. No es un síntoma de lamentación por el tiempo perdido ni provoca depresión. ¿Te gusta recordar tu pasado, tu infancia, tu vida de hace unos cuantos años? Eso no es nada grave.

Es señal de buena salud y un factor de resistencia al estrés. Esta nostalgia personal no tiene nada de triste. Significa simplemente que todavía amas lo que fuiste y lo que has vivido.

Meditaciones de primavera

Unas cuantas ideas para sonreír, reír o meditar en primavera:

- «Un rayo de sol vale todos los libros del mundo» (Christian Bobin).
- «He aquí cómo se plantea el problema del matrimonio:
el marido espera y quiere la paz, la calma y el agotamiento; la mujer sueña con las emociones del comienzo, las alegrías del alma, el mes de abril, ¡el alba! Uno desea dormir, la otra se despierta» (Victor Hugo).
- «Seamos realistas, pidamos lo imposible». – «Prohibido prohibir».
– «Bajo los adoquines, nosotros tenemos la playa» (eslóganes del Mayo del 68).

Además, la nostalgia nos hace sociables. Entre nostálgicos, nos encontramos y nos comprendemos. Compartimos la misma afición por las películas antiguas o los coches de época. Nos divertimos contándonos las hazañas de nuestra infancia o adolescencia. La nostalgia crea una identidad. Entre antiguos amigos del pueblo o del colegio, te encuentras y compartes emociones nostálgicas y agradables. Los nostálgicos son sibaritas del pasado, siempre en busca de un recuerdo nuevo. Su pasión por el pasado les da energía y buen humor, y les permite disfrutar en el instante presente.

Hay, no obstante, un tipo de nostalgia a la que no debemos abandonarnos, y es la nostalgia del futuro, de la que hoy se están comprobando sus efectos tóxicos. El nostálgico del futuro se regodea en el lamento de lo que está viviendo, y en el temor de que el presente no se desvanezca demasiado rápido.

En primavera sufre especialmente. Es incapaz de aprovechar la nueva estación. Ante los primeros brotes, ya piensa en el otoño. Cuando el nostálgico del pasado dice alegremente «qué guapo era mi príncipe azul» antes de salir en busca de un nuevo amor, el nostálgico del futuro se conforma con constatar tristemente: «¿Por qué enamorarse de un príncipe azul, si mañana se marchará?». De modo que encuentra más prudente quedarse solo.

La nostalgia del futuro es tan tóxica para el buen humor que hay que aprender a superarla. Una asociación de psicólogos de Syracuse, en Estados Unidos, ha diseñado una serie de ejercicios antinostalgia del futuro. Intenta tú también curarte el miedo al futuro cultivando la nostalgia del pasado. Como los dos tipos de nostalgia coexisten mal, acuérdate de tu infancia, de tus estudios, de tus amigos de antes y estarás menos expuesto a la nostalgia del futuro.

Otro argumento para combatir la nostalgia del futuro es que todo es cíclico y se repite, algo que es especialmente cierto cuando hablamos de las estaciones. Puede que la primavera sea fugaz, pero ¡el año que viene volverá!

Finalmente, punto por punto, idea tras idea, desintoxícate de las falsas creencias de la nostalgia del futuro. Haz una lista de ellas y empezarás a darte cuenta de lo absurdas que son:

- «La primavera acabará, más vale no mirarla».
- «Un día, quien me ama me dejará, así que es mejor controlar mis sentimientos hacia él o ella».
- «Esta serie de televisión se acabará, o sea que mejor no empezar a verla».
- «Un día mi mascota se morirá».
- «La música que me gusta dejará de estar de moda; lo que hoy me gusta será imposible de encontrar en un futuro».
- «Un día tendré que mudarme, cambiar de ciudad o renunciar a mis lugares favoritos».
- «Una persona que amo puede morir, me preparo para ello manteniendo la distancia. La sociedad cambiará; si estoy solo, me protejo».
- «Uno de mis objetos preferidos (por ejemplo, una prenda de ropa o un teléfono) se estropeará y dejará de servirme».
- «Mis hijos, mis nietos o mis sobrinos no serán siempre jóvenes, y mi vida será cada vez más complicada».

Extravertido y saludable

Nos reímos a menudo de los parlanchines que acaparan la atención. Ser modesto y tímido resulta más elegante. Pero ¡tiene sus riesgos! Los extravertidos acaban de tomarse la revancha. La medicina les da la razón y los incita a cultivar ese rasgo de su carácter; puede que sea un poco molesto, pero les garantiza que gozarán de buena salud, ya que son personas que aprovechan mejor el instante presente. Se divierten más y son más sociables y más activos. Tienen más amigos y una mejor relación con su familia. Si quieres sentirte más en forma, más te vale expresar tus opiniones y tus emociones. Algunas personas son extravertidas de forma natural. Son espontáneas, el alma de la fiesta y se vuelcan con los demás. Pero hay otras que aprenden a serlo. Si temes hablar en público o si no estás acostumbrado a expresar tus emociones, intenta hacer cada día un ejercicio de extraversión.

Durante unos minutos, trata de dejarte ir, permítete contar un chiste malo o uno bueno, o bien abordar a un conocido o a un desconocido. Apuesto a que tus primeras experiencias de extraversión te gustarán tanto que tendrás ganas de repetir.

Según un estudio holandés publicado recientemente, los extravertidos son más felices porque son más sensibles a los momentos de éxito. Cuando ganan dinero, triunfan en un deporte o prosperan en los negocios, experimentan más emociones positivas. Así pues, triunfan por partida doble. Su carácter protege su salud y, además, dedican más tiempo a actividades que les gustan, ya que otorgan más importancia al ocio, a las artes y al sexo. Incluso el trabajo les aporta a menudo alegría, puesto que para ellos no solo es un espacio idóneo para trabar nuevas amistades, sino que también les proporciona pequeños retos que los estimulan.

Los extravertidos son, pues, los campeones del buen humor. Aprovechan de forma natural:

Los momentos divertidos y placenteros. Viendo una película cómica, un extravertido se ríe más fuerte y disfruta más.

Los encuentros amorosos y amistosos. Los extravertidos tienen muchos amigos, son más seductores en sociedad y disfrutan de las situaciones de interacción social.

Los placeres pasajeros. Un extravertido no tiene ninguna necesidad de promesas de felicidad eterna. Si vive un breve momento agradable, por fugaz que sea, ya está encantado. No teme que el placer que siente se acabe ni ve amenaza alguna en los pequeños placeres, sino una promesa y el anuncio de experiencias más intensas y todavía más agradables. El extravertido saborea cada segundo del instante presente; se deleita con un buen plato, con una buena conversación o con una buena pieza musical.

Los placeres fáciles. El extravertido ama las alegrías sencillas, ya sea ver un programa de televisión, salir una tarde de compras o escuchar música. No necesita los placeres conquistados a base de trabajo o de sudor, como el éxito social o una hazaña deportiva.

Empiezas a estar convencido, la vida de un extravertido es mucho más fácil, en primavera y en todas las demás estaciones, así que conserva tu naturaleza sociable o bien empieza a construirla lentamente. La primavera es un buen momento para ello, ya que el buen tiempo y el hecho de tener más horas de luz solar te ayudarán.

Permítete hacer una pequeña locura diaria, incluso aquello que siempre has pensado que no eras capaz de hacer. Seguro que te sorprenderás. Me gusta recetar la práctica de la extraversión a mis pacientes, a quienes a menudo les recuerdo también un audaz consejo de Eleanor Roosevelt, la esposa del presidente Franklin Roosevelt: «Haz cada día una cosa que te dé miedo».

En mayo, haz lo que más te apetezca

Hay dos maneras de poner en práctica esta invitación.

La primera y más evidente es leerla como una incitación a la libertad. Deja de una vez por todas de prohibirte el placer y las sensaciones agradables. Despídete de tu máquina de culpabilizarte o de censurarte las cosas agradables. En mayo, tu superyó se prepara para marcharse de vacaciones.

La segunda forma es menos evidente, aunque es igual de útil para

cargarse de emociones positivas. En mayo, busca conocer lo que realmente te gusta. No solo tienes derecho a colmar tus deseos, sino que tienes la obligación de buscarlos, de confesártelos y de reconocerlos.

Trata tu fobia a la risa

Entrenarse a reír es muy útil para la salud, al igual que aprender a amar la risa de los demás. Hay personas que agradecen naturalmente ver a las personas de su entorno sonreír, incluso reír, pero otras, en cambio, sufren una pequeña neurosis que la primavera puede ayudar a corregir: la fobia a la risa o gelotofobia. Esta patología se expresa de dos maneras: tienen miedo de la risa de los demás o desconfían de los que se ríen. Los gelotofóbicos ansiosos encuentran la risa de mala educación, léase desagradable, y evitan a los amigos risueños y las películas divertidas, priorizando las relaciones tranquilas, tristes o aburridas. En cuanto a los gelotofóbicos desconfiados, ven en la risa de otros una amenaza o una burla.

La fobia a la risa es nefasta para la salud y convierte a la persona en agresiva y triste. Cuando tememos ver a alguien reírse, nos volvemos más pesados y solitarios. El cerebro del gelotofóbico procesa peor las informaciones externas. Detecta amenazas donde no las hay. El electroencefalograma de un gelotofóbico revela ritmos cerebrales perturbados, lo cual confirma la toxicidad de esta fobia.

Los amantes de la risa, en cambio, tienen el cerebro mejor conectado, puesto que la risa hace trabajar en armonía tres partes clave del cerebro:

- Las zonas cerebrales profundas que reciben y tratan la emoción.
- El córtex o corteza, en el exterior del cerebro, que reflexiona.
- El lóbulo frontal, que decide lo que es divertido y lo que no.

Cuando nos gusta mirar a alguien que se ríe, o no nos molesta, es porque el córtex frontal ha descifrado bien la situación. Ha podido enviar al resto del cerebro un mensaje de seguridad –«este comportamiento no es amenazante»– y de autorización a sentir emociones. Al final, el lóbulo frontal identifica la

situación como positiva y las zonas cerebrales profundas reciben emociones agradables.

La buena noticia es que esta fobia a la risa se trata fácilmente. Puedes entrenarte, solo o en grupo, para tolerar mejor las risas y aprender a no experimentarlas como amenazas. A continuación te propongo algunos ejercicios que te ayudarán a amar la risa o, al menos, a acostumbrarte a ella sin que te provoque angustia:

- Busca vídeos en internet de actores riéndose. No faltan los ejemplos clásicos, como Bourvil, Louis de Funès, Jim Carrey o Jean Dujardin. O bien opta por las risas descontroladas de periodistas pillados en pleno gazapo. Basta con mirar con regularidad estas secuencias para que te den ganas de reír por cualquier tontería. Al exponerte a las risas, «tratas» tu gelotofobia. Tememos aquello que no conocemos lo bastante.
- Cuéntale una anécdota divertida a uno de tus amigos y míralo reírse con placer.
- Entrénate a sonreír y hasta a reír sin motivo mirándote en el espejo. A medida que te acostumbres a tu propia risa, te resultará menos inquietante la de tus vecinos.

El yoga de la risa

Un médico generalista indio, Madan Kataria, creó en Bombay un club de la risa. La primera reunión de su club se celebró en un parque público. Desde entonces hay incontables clubs de la risa en Europa y en América. Madan Kataria enseña tres ideas muy simples:

- Para reír no hace falta tener sentido del humor.
- Para reír no hace falta un motivo.
- Para reír no hace falta ser feliz.

A continuación, les enseña los siguientes tipos de risa:

- La risa del león (rugir de risa).
- La risa de la disputa (enfadarse entre risas).
- A reírse de sí mismos (reírse de los propios fracasos).
- La risa del motor encasquillado (como un motor interior que vuelve a arrancar entre risas).

Madan Kataria compara sus sesiones con un ejercicio de gimnasia del alma, pero las desaconseja a aquellos que están demasiado tristes y a los que sufren una hernia, que podría abrirse al reír a carcajadas.

Sonríele a la vida y la vida te sonreirá

La sonrisa es todavía más útil que la risa para sentirse bien. ¿Sonríes en primavera? Sigue haciéndolo. Haces bien. Al sonreír, favoreces la fabricación de antidepresivos naturales. Lo experimento en mi vida personal y también en mi consulta. Cuando todo va mal, una pequeña sonrisa elimina la presión y vuelve a cargarme de emociones positivas. El descubrimiento de los efectos milagrosos de la sonrisa acaba de revolucionar la psicología del buen humor. Antes de los estudios de Eric Finzi, un médico que ejerce en Washington, se creía que solo sonreíamos cuando había un buen motivo para hacerlo, sin embargo, los trabajos de Finzi demostraron que no solo la sonrisa natural o espontánea es buena para mejorar el estado de ánimo, sino que también lo es la sonrisa que forzamos conscientemente.

Todo viene de una observación sorprendente: las mujeres americanas que abusan del bótox (la toxina botulínica) tienen una sonrisa permanente en los labios, y están de mejor humor simplemente porque están obligadas a sonreír. Es obvio que este hallazgo no debe incitar a abusar del bótox, sino más bien a trabajar la sonrisa voluntaria. Cuando sonríes, te haces bien y le mandas a tu cerebro un mensaje de seguridad y de estimulación de las emociones positivas.

El método infalible del feedback facial

Ya sabíamos que las emociones nos hacen sonreír o llorar, y que actúan sobre la expresión de nuestro rostro, pero acabamos de descubrir que lo contrario también es cierto. De hecho, lo sabemos desde Darwin –fruncir el ceño entristece–. El impacto de nuestras expresiones sobre las emociones se llama «*feedback* facial». Cuando haces trabajar los músculos de la sonrisa, también activas tus neuronas. La musculatura facial, muy conectada con el cerebro, te permite fabricar antidepresivos naturales.

Se ha comprobado que sujetar un bolígrafo entre los labios o entre los dientes desencadena accesos de buen humor. Por ejemplo, si miras una película cómica con un bolígrafo entre los dientes, estás obligado a sonreír y entonces encuentras el film más divertido que si te prohibieran sonreír. Prueba a hacer el experimento contrario: intenta sujetar un pequeño objeto entre las cejas, que fruncirás para que no se te caiga. A causa de este simple fruncimiento de cejas, te sentirás más afectado por las imágenes tristes.

Los resultados de este tipo de pruebas son tan impresionantes que la medicina intenta sacar partido del *feedback* facial. Cualquier cosa vale para enseñarte a sonreír el mayor tiempo posible, pues son muchos los beneficios que conlleva la sonrisa. Prueba también con los sonidos: según el que pronuncies, sonríes o pones mala cara. Cuando pronuncias la «u» no puedes sonreír, mientras que si pronuncias la «i» debes contraer los músculos cigomáticos.

Experimenta tú mismo con el efecto de estos dos sonidos. Si repites varias veces «u», estarás más triste que si dices la «i» sonriendo. Incluso hay investigadores alemanes que redactaron textos sin el sonido «u» y con un máximo de «íes» para que los lectores sonrieran más y fueran, por tanto, más felices.

Intenta leer unas cuantas páginas de la novela de Georges Perec *El secuestro*. En este libro, el autor se propuso no usar la letra «a», y usó mucho la «i».

Tonio Vocel no concilió el sueño. Encendió el fluorescente. Miró el reloj, cinco y quince. Suspiró hondo, se sentó en el lecho, se reclinó sobre el cojín. Cogió un libro, lo hojeó y lo leyó; pero solo pudo ver un lío enorme; los términos confusos le impidieron seguir el hilo. (...)

Descerró el ojo de buey y escrutó el cielo nocturno. Dulce noche. Del

suburbio le llegó un rumor indistinto.

Frente al espejo, sigue trabajando tu *feedback* facial de primavera. Tómate el pulso y mírate al espejo. Sonríe durante un minuto. Tu ritmo cardíaco se ralentizará. Si haces lo contrario, frunces el ceño, obtienes el efecto inverso: te sube la tensión y el corazón se te acelera.

La mejor sonrisa de Duchenne

Alrededor de 1850, el neurólogo Duchenne de Boulogne estudió la acción de los músculos faciales sobre las emociones. Descubrió una cosa que nunca más se ha puesto en cuestión: las mejores sonrisas activan la boca y los ojos. En los momentos en los que somos más felices, separamos los labios por efecto de los músculos cigomáticos y contraemos los orbiculares, situados alrededor de los ojos. Si, además de tu sonrisa, llegas a contraer los músculos orbiculares o al menos a cerrar un poco los ojos, obtendrás la sonrisa llamada de Duchenne. ¡Es la mejor!

Los exámenes del cerebro por medio de resonancias magnéticas ayudan a entender los secretos del *feedback* facial. La contracción de los músculos cigomáticos que produce la sonrisa estimula una zona profunda del cerebro portadora de emociones: la amígdala. De esta forma, la amígdala permite a las personas que sonríen gestionar mejor el estrés, la ira y las emociones negativas.

La terapia de los nervios craneales

Se ha comprobado que es posible estimular separadamente cada uno de los tipos de nervios craneales que transportan al cerebro

información procedente del exterior. De esta forma, por ejemplo, exponiéndote al sol de la primavera o a otro tipo de luz, estimulas el nervio óptico, que lleva su mensaje directamente a la amígdala, la zona profunda del cerebro cargada de emociones. Y lo mismo ocurre cuando, al oler un perfume, despiertas el nervio olfativo: este también envía entonces un mensaje positivo al cerebro. Si añades a todo ello un poco de música, aprovecharás al máximo las ocasiones para desarrollar el buen humor que ofrece la primavera.

Mantén tu propio diario de alegrías

Las personas felices o desgraciadas viven más o menos las mismas experiencias. No hay que creer que unas tienen más suerte que las otras o que la vida de las personas felices es una sucesión de instantes idílicos. La única diferencia es que los más felices se acuerdan más de sus mejores momentos. Para que no olvides con demasiada facilidad tus emociones positivas, lleva un diario de alegrías; te puede ayudar.

Inicia tu diario anotando las cosas agradables que has vivido el día anterior. Apunta todas las experiencias en las que hayas disfrutado, por muy breves o banales que hayan sido. Para ello puedes usar un cuaderno, como antiguamente, o bien optar por las nuevas tecnologías y escribir en un documento de ordenador, lo que prefieras.

Sé preciso y anota cuándo has vivido esos momentos en los que has disfrutado y su duración, y haz una breve descripción. Responde, además, a dos preguntas:

- ¿Estabas solo o en grupo cuando te ha ocurrido?
- ¿En qué tipo de actividad has encontrado el momento feliz (deporte, familia, amor, trabajo, naturaleza...)?

Lleva tu diario de alegrías durante al menos una semana, te sorprenderás del número de momentos agradables que reunirás. Tu diario de alegrías estará lleno de fragmentos en los que no te habrías fijado si no los hubieras anotado. Para acabar, elige entre mantener en secreto el diario o compartir los

momentos divertidos con las personas que quieres, acaso este momento de compartirlos sea una nueva experiencia que incluir en tu diario.

El efecto camaleón

El descubrimiento del efecto camaleón data del año 2000, pero fue confirmado recientemente en un restaurante holandés en el que se comparó la actitud de dos camareros. El primero tomaba nota a los comensales repitiendo los platos en voz alta mientras apunta. El otro escuchaba los pedidos sin hacer ningún comentario. Los dos camareros fueron igual de rápidos sirviendo las mesas, pero el que repitió los pedidos mientras tomaba nota recibió más propinas. Nos gusta que nos confirmen nuestras opiniones, que las escuchen y que nos lo demuestren. Apreciamos que los que nos rodean se adapten a nuestras elecciones, a nuestras ideas, como el camaleón que adapta su color a los de su entorno. El comportamiento de imitación del camaleón se valora más que la indiferencia o la oposición. En el ámbito del buen humor, el efecto camaleón es esencial. En un ambiente agradable expresamos nuestras emociones positivas; en un ambiente triste, ya sea en el trabajo o en la vida personal, nos sentimos obligados a expresar emociones tristes. Haz el experimento de parecer de buen humor durante una cena en la que todo el mundo se prepara para el fin del mundo: desentonarás. Incluso correrás el riesgo de irritar a los otros. Es más fácil actuar como un camaleón. De modo que más vale elegir nuestras relaciones y situaciones agradables y adaptarnos a ellas.

¿Actuar sobre el subconsciente?

La genialidad del psicoanálisis en general y de Sigmund Freud en particular fue descubrir la potencia del subconsciente. Muchas de las elecciones que hacemos en el ámbito amoroso o profesional, de nuestros aciertos y de

nuestros actos fallidos, de nuestros lapsus, etc., vienen del subconsciente. Sin embargo, sin poner en entredicho el subconsciente, los recientes experimentos de la psicología han vuelto a dar importancia a nuestro yo consciente. La imagen que tenemos de nosotros mismos es consciente y razonable. Sobre ella podemos reflexionar y actuar, mientras que nuestra imagen subconsciente escapa a nuestro control. Hace poco se ha demostrado que lo que pensamos conscientemente de nosotros mismos actúa sobre nuestra imagen subconsciente.

La imagen más importante para el buen humor y la buena salud sigue siendo la subconsciente o implícita, pues es la que nos proporciona la idea de una vida plena o fracasada. Conlleva un sentimiento, ya sea de bienestar o de tristeza. Pero esta imagen implícita o subconsciente depende de nuestra imagen consciente. Por suerte, con un trabajo sobre nosotros mismos podemos cambiar nuestra imagen consciente y actuar indirectamente sobre nuestra imagen subconsciente. Cuando aprendemos a querernos y a apreciarnos, enviamos un mensaje a nuestra imagen subconsciente.

La imagen implícita o subconsciente se fabricó en nuestra infancia, con nuestras primeras experiencias. No podemos volver a ella. En cambio, la imagen explícita de uno mismo es un ámbito que está totalmente a nuestro alcance. No importa lo que hayamos vivido, el presente puede ser más fuerte que el pasado. Tenemos el poder de compensar casi todos los *inputs* negativos de la infancia. Podemos modificar nuestra imagen subconsciente encontrando motivos conscientes para querernos.

Cuidar la imagen que tenemos de nosotros mismos es una obra de primavera tan importante como mantenernos en buena forma física u ocuparnos de nuestro jardín. Hay tres ámbitos en los que nuestra imagen explícita puede evolucionar:

- *Releer el pasado.* Para encontrar en él aciertos olvidados o motivos de orgullo que han sido silenciados demasiado rápido.
- *Encontrar en el instante presente motivos de gustarnos.* Sin razonar en el todo o nada (soy perfecto o soy despreciable), recopila las pequeñas experiencias positivas y los pequeños motivos de satisfacción.
- *Imaginar cómo nos querremos mañana.* Anticipando los acontecimientos agradables que están por llegar.

¿Cómo medir nuestra imagen implícita?

Esta imagen se mide mediante catorce palabras positivas, catorce palabras negativas y doce palabras relacionadas con la imagen que tenemos de nosotros mismos.

Por cada palabra, elige entre características elogiosas, admirables, formidables y adjetivos desvalorizadores, aburridos, sin interés.

Las palabras más ricas en significado son las que tienen que ver contigo mismo:

- Tu nombre.
- Tu apellido.
- Tu color de pelo.
- Tu profesión.

A cada una de estas palabras, atribúyete un adjetivo elogioso o negativo, de esta forma podrás saber si te quieres o no. Buscando y encontrado tus cualidades, harás evolucionar tu puntuación en la buena dirección.

El sesgo de confirmación

Cuando te consideras una persona sin interés ni calidad, buscas que la vida te confirme esta opinión y al final encuentras argumentos que acaban por desvalorizarte. Dicho de otro modo, las personas que no se quieren se dan la razón, repitiéndose todo lo que hay de desagradable en ellas. Lo contrario es también cierto. Si tienes una imagen aceptable de ti mismo, encontrarás motivos para seguir queriéndote, o al menos para soportarte.

El sesgo de confirmación pesa especialmente para el pasado. Cuando me encuentro a alguien de mal humor, me comunica todo lo que en su pasado reciente o más lejano justifica su desánimo. Me hace una lista de fracasos, de vergüenzas y de lamentos.

Luego, a lo largo de la conversación, se va relajando y relee su pasado de manera distinta. Encuentra en esa persona éxitos, sorpresas agradables y motivos para apreciarse.

Al final, me explica que ha tenido que hacer un pequeño esfuerzo para

acordarse de los motivos de orgullo olvidados desde hace tiempo. Sus recuerdos positivos se habían quedado escondidos porque no tenían el mismo tono, no estaban en consonancia con su estado de ánimo del momento.

Con el sesgo de confirmación entras en un círculo virtuoso, o bien en un círculo nocivo. Cuanto más te quieres, más bellos colores aportas a tu imagen positiva. Cuanto más sombrío te sientes, más expresas tus colores oscuros o desagradables.

Los árboles están cambiando de color. Te toca a ti adaptar la imagen que tienes de ti mismo al verde claro.

El secreto del presidente Coolidge

El presidente de Estados Unidos Calvin Coolidge y su esposa dieron nombre a un curioso efecto que los expertos en comportamiento utilizan todavía.

En una ocasión en que la pareja visitaba por separado una explotación de gallos y gallinas, la señora Coolidge, al ver que un gallo se apareaba con mucha frecuencia, preguntó al granjero aviar por la frecuencia de estos apareamientos y el hombre le contestó que docenas de veces al día. La continuación de la conversación, probablemente inventada, da nombre al efecto Coolidge:

–¡Explíqueselo al señor Coolidge! –dijo la esposa del presidente.

Cuando el encargado se lo explicó al presidente, este le preguntó:

–¿Con la misma gallina cada vez?

–No, señor presidente. Cada gallo tiene cada día varias gallinas a su alcance. Intentamos presentarle el mayor número de gallinas distintas para mantenerlo motivado.

–¡Explíqueselo a la señora Coolidge! –dijo entonces el presidente.

El efecto Coolidge es la manera de describir la estimulación por la novedad, que se explica por un aumento de la dopamina. En zonas profundas del cerebro como el sistema límbico, la dopamina es estimulada cuando llega una posible nueva pareja. Otro aspecto del efecto Coolidge es la depresión por causa de la repetición. Cuando nunca nos proponen ninguna novedad, los niveles de dopamina del sistema límbico disminuyen, al igual que los de serotonina.

Así pues, la primavera es un momento ideal para aprovechar el efecto

Coolidge...

Y no solo buscando nuevas parejas sexuales. Te toca a ti elegir qué novedad renovará tus hormonas, tu motivación y tu cerebro. Con una nueva actividad, un nuevo encuentro, una situación que el frío te impedía vivir, llenarás tus depósitos de dopamina y de emociones positivas.

Beneficios del karaoke

La acción del karaoke sobre el estado de ánimo es muy completa. Y va más allá de la simple audición de música:

- Te mueves al tiempo que escuchas música y te beneficias de un doble estímulo.
- Escuchas la música con amigos (de nuevo, el grupo estimula).
- Cantas al mismo tiempo que escuchas tu estrofa preferida (combinas música pasiva y activa).
- Desarrollas tu nostalgia positiva, la del pasado que te hace saborear el instante presente.

Los marcadores de la adrenalina y del estrés en la sangre y en la saliva bajan en las personas que escuchan música, y todavía más en las que se han sometido a una sesión de karaoke. La línea del estrés se pone en reposo cuando escuchamos música y cantamos una canción que nos gusta. Y todos esos efectos positivos se multiplican si decidimos escuchar música con amigos.

Es una suerte que los karaokes suelen hacerse de noche, porque es el momento en el que la música más beneficia y relaja. La acción de la música sobre la adrenalina y el resto de las hormonas del estrés es más potente cuando la escuchamos al final del día. Además, para beneficiarnos de ella es importante estar concentrado en lo que escuchamos, y el karaoke en este sentido es ideal. Mientras sigues el ritmo de la música y la letra de la canción en una pantalla no te pierdes ninguna de las buenas sensaciones. Las endorfinas aumentan y sus efectos son más perdurables cuando escuchamos música con amigos o cuando escuchamos música y cantamos al mismo tiempo.

La música ideal para potenciar el buen humor

- Elige un tipo de música que te guste.
- Escucha consciente y voluntariamente (no como fondo sonoro).
- Música activa más que pasiva (es más efectivo cantar o tocar que simplemente escuchar).
- Música escuchada o producida en grupo (resulta más efectivo el canto coral que ensayar a solas frente al piano).
- Música por la noche (opta por la relajación al final de la jornada).
- Música asociada al cuerpo (disfruta de la música bailando, moviéndote, o bien relajado en el sillón).

Y entre dos sesiones de canto coral, no dudes en reservar diez minutos de tu día para desconectar de todo escuchando música. Te relajará más que teniendo durante horas música de fondo a la que no prestas ninguna atención. No obstante, no olvides que bailar revitaliza, que resulta más efectivo tocar tu propia música que solo escucharla y que cantar recarga especialmente las pilas del buen humor, ¡tanto si cantas solo como en grupo, tanto si lo haces bien como si lo haces menos bien! Cantar al mismo tiempo que escuchar música es un magnífico ejercicio, y si encima te mueves y bailas, pondrás en acción otros neuromediadores (dopaminas y endorfinas) que completarán el efecto positivo de la música sobre tu estado de ánimo.

Música de noche para relajarse

La musicoterapia resulta tan efectiva que hemos buscado piezas y canciones con las que podrás reducir la tristeza y también los niveles de adrenalina. Todas ellas han sido probadas en laboratorio y han demostrado su efecto sobre el ritmo cardíaco y las emociones. Escúchalas diez minutos cada noche para añadir buen humor a tu primavera.

Strawberry Swing de Coldplay: un tema con una tonalidad pop tranquila, con el recuerdo de las gaitas del siglo pasado que tal vez te hicieron bailar o flirtear.

Weightless de Marconi Union: en un ambiente de ciencia ficción, sigues una música electrónica que te hace flotar. Es tan vaporosa que se diría que es un medicamento anestésico.

Canzonetta sull'aria de Wolfgang Amadeus Mozart: es mi aria preferida. La utilizo a menudo, no solo en primavera. Pertenece a una ópera llena de energía, *Las bodas de Fígaro*.

Un aria de sitar de Ravi Shankar: puedes elegir la banda sonora original de la película *Gandhi*. La meditación nunca te habrá parecido tan fácil como con esta música tranquila, que propicia la concentración en el instante presente y en tus sensaciones corporales.

TU JORNADA DE BUEN HUMOR EN PRIMAVERA

Mañana

- Toma el sol por la mañana para tener menos hambre.
- Escucha *Così fan tutte* de Mozart al despertarte.
- Practica la extraversion, por ejemplo, intercambiando unas palabras con el panadero.
- No tengas miedo a reír.
- Sonríe, incluso sin motivo, a la primavera.

Mediodía

- Come con un plato rojo.
- Reserva la mitad de tu plato para la fruta y la verdura fresca. – Tómate un café afrodisíaco en una terraza.

Tarde

- Practica el *lifting* de la propia imagen.
- Dedica una hora a hacer algún tipo de ejercicio tranquilo que te guste.
- Medita repitiendo cinco sílabas.
- Cultiva la nostalgia del pasado, buena para el ánimo.
- Sonríe o ríe, aunque sea haciendo un esfuerzo.

Noche

- Come lechuga, maíz y melón, por su riqueza en folatos y sus efectos antidepressivos.
- Prueba algo nuevo: un plato, una fruta nueva o un restaurante nuevo.
- Limita las copas de alcohol por sus efectos negativos sobre tu estado de ánimo.
- Lleva un diario de alegrías.
- Organiza una velada karaoke.
- Escucha *Strawberry Swing* de Coldplay.

VERANO

«Quien canta en verano baila en invierno.»

Esopo

«Es por nuestro humor que gustamos en verano, y por nuestro carácter que nos hacemos querer u odiar.»

Joseph Joubert, *Carnets*

UN VERANO DE BUEN HUMOR

¿Es necesario prepararse para las vacaciones y para el sol? ¿Por qué debemos entrenarnos para desarrollar buen humor en una estación que está especialmente dedicada a él y cómo debemos hacerlo? Muchos amigos y pacientes anuncian a los cuatro vientos que esperan las vacaciones, que las necesitan como agua de mayo, que para ellos es el mejor momento del año. Cuando se muestran más sinceros, hablan también de las inquietudes que les provocan el verano y las pausas. ¿Es tan fácil prescindir de las costumbres laborales, de las relaciones y las amistades asociadas a nuestra profesión? ¿En qué ocuparemos el alma cuando dejemos de tener obligaciones?

La inacción es a la vez un placer, una ocasión y un reto. ¿Qué haremos con el vacío, con el tiempo que deja el estar mano a mano con uno mismo? Desde la llegada de las nuevas tecnologías, las vacaciones son también un momento de abandono. ¿Podremos prescindir de nuestros juegos preferidos, de nuestras aplicaciones, del ordenador? ¿Preparamos vacaciones 2.0 con las tabletas y los ordenadores, o nos proponemos desintoxicarnos de lo virtual? ¿Elegiremos el lugar de vacaciones lo mejor o lo peor conectado posible?

UN CUERPO EN PLENA FORMA

Ensalada de lentejas y huevo duro, rica en zinc

El zinc está presente en las zonas profundas del cerebro –las que actúan sobre las emociones– y en el córtex, la parte exterior, que es donde se aloja la base del lenguaje y del razonamiento. Nuestro cerebro precisa zinc para la memoria, para regular las emociones y para experimentar placer. Además, este elemento también protege al cerebro del estrés biológico, que todavía se conoce como estrés oxidativo, y de la muerte celular o apoptosis.

Por otra parte, el hipocampo, que nos permite aprender, memorizar y diferenciar entre las emociones agradables y desagradables, depende especialmente del zinc para funcionar bien.

Una última cualidad vital del cerebro es su neuroplasticidad, que es lo que permite a las células regenerarse y crear nuevas conexiones neuronales, un mecanismo que precisa del zinc para que se lleve a cabo correctamente.

Si a un animal se le priva de zinc, se siente triste y puede mostrarse fatigado, agresivo o deprimido en un período de tres semanas. Sus moléculas del buen humor disminuyen y los mediadores de la depresión, como la adrenalina y los corticoides, aumentan. Un índice bajo de zinc en la sangre indica depresión o riesgo de depresión, una circunstancia que se observa más en las mujeres, en especial en las más jóvenes, puesto que lo que produce el déficit de zinc en el hombre es un descenso de la testosterona, lo que acarrea una pérdida del deseo y de energía. Y es una pena que algo así pase en verano, ¿no?

Se ha observado que los niveles de zinc en la sangre varían dependiendo de si se trata de personas con buen humor o personas con mal humor. Las primeras tienen una media de 1,8 mmol/l más de este elemento en la sangre. En verano se puede aumentar la aportación de zinc con la alimentación adecuada:

- Hígado de ternera (13 mg por 100 g).
- Buey (10 mg por 100 g).
- Lentejas (5,5 mg por 100 g).
- Pan integral (5 mg por 100 g).

- Yema de huevo (4 mg por 100 g).
- Arenque (0,58 mg por 100 g).

Para estar en forma y de buen humor, la cantidad mínima de zinc que debemos tomar a diario es de 11 mg. Pero si quieres cargarte bien de zinc durante el verano, puedes tomar hasta 40 mg al día.

Las vacaciones según Claude Lelouch

«En resumen, no sabes estar sin hacer nada. No sabes qué es no hacer nada. Pero pones en cuestión la sociedad del ocio.»

«Cualquier hombre libre no debe tener ni trabajo, ni familia, ni patria.»

Diálogos de La aventura es la aventura

¿Por qué nos apetecen tanto los helados en verano?

Cuando hace calor, nos gusta el contraste del frío. Ahora sabemos de dónde procede este placer: las sensaciones de frescor se perciben por los receptores presentes en la boca –receptores que también resultan estimulados por el mentol–. El helado, al igual que el mentol y los caramelos refrescantes, hace entrar iones de calcio en los nervios que parten de la boca, y cuanto más calor hace más placentero nos resulta el frescor del helado.

Para luchar contra el calor, es bueno beber mucha agua y degustar helados, pero debes saber que la boca y la piel reaccionan de manera distinta al frío. Cuando te pones un objeto helado en la piel, sientes el frío y la temperatura corporal disminuye. Sin embargo, los receptores del frío en la boca no hacen disminuir la temperatura corporal, sino que solo aportan sensación de frescor. Para refrescar tu cuerpo comiendo helado, deberías comer unos quinientos gramos. Entonces, al cabo de un minuto, tu temperatura corporal bajaría medio grado, y lograrías reducirla un grado cuando pasara una hora completa. Pero si

te limitas a tomar cantidades razonables de helado, tu temperatura corporal no cambiará, solo notarás que se te refrescan la boca y la garganta (en ambas la temperatura bajará dos grados).

La sensación de frescor en la boca provoca buen humor, y es menos agresiva que un cubito en la piel o que una ducha helada, aunque una ducha tibia sienta bien. Si en pleno verano ofrecemos helados a voluntarios golosos, encontrarán la experiencia vivificante, estimulante y reconfortante. El efecto del helado es mucho más agradable cuando la temperatura supera los 30°C y compensa de manera fisiológica y muy agradable el calor ambiental.

Este verano, no dudes en disfrutar de los helados sin sentir la más mínima culpabilidad. Al disminuir la temperatura de la boca, sentirás placer y transformarás el frescor en emociones agradables. Para vigilar la línea, elige las variedades con menos grasa y menos azúcar (el efecto sobre el buen humor depende de la temperatura de lo que comemos, no de la cantidad de azúcar ingerido).

¿Y por qué no degustar el helado con música?

Puedes aumentar las sensaciones placenteras que te proporcionan tus sentidos del tacto, la vista y el gusto mientras comes un helado haciendo participar a tus oídos, puesto que el gusto y el oído están más conectados de lo que creemos. El ambiente sonoro en el que comemos influye en lo que elegimos y aumenta la intensidad de nuestro bienestar.

Un equipo de investigadores neozelandeses puso a prueba los efectos combinados del helado y la música. Se invitó a veinte hombres y veinte mujeres de Auckland a tomar un helado de chocolate –pudieron elegir entre tres sabores de chocolate: chocolate negro, chocolate amargo y chocolate con leche– y a escuchar su música preferida.

Se observó que a los participantes les resultaba agradable tomar los helados en silencio, pero que estos les parecían algo más amargos cuando escuchaban al mismo tiempo una música que no les gustaba. Con música suave, en cambio, el helado les parecía más dulce y la sensación en boca les duraba más tiempo. Más sorprendente todavía fue constatar que tomar helado mientras escuchaban música que les gustaba les hacía ponerse sentimentales.

Es decir, se pudo apreciar que la emoción amorosa y la apertura al placer se ven estimuladas al combinar helado y música.

¡Seguro que este verano encontrarás la manera de poner en práctica la alianza de helado y música con la persona elegida!

¿Por qué hay interacción entre música, alimentación y placer?

La música, uno de mis antidepresivos naturales preferidos, además de intensificar el efecto del helado:

- Estimula el córtex cerebral.
- Aumenta la atención que dedicas al sabor del alimento.
- La estimulación del paladar es mayor cuanto más te gusta la música que estás escuchando, pero si el volumen está demasiado alto o, peor, si te imponen una música que no te gusta, el placer gustativo disminuye.

Los investigadores neozelandeses prepararon una lista de piezas musicales para acompañar el helado y aumentar el buen humor. He aquí algunas:

- *Para Elisa*, de Ludwig van Beethoven, interpretada por Alfred Brendel, si te gustan la música clásica y el piano romántico.
- *Thunder Struck*, de AC-DC, si crees que en verano no hay nada mejor que un rock para motivarse.
- *Suzanne*, de Leonard Cohen, porque en verano tenemos derecho a tomarnos las cosas con calma y a cultivar un poco la nostalgia positiva.
- *Georgia on My Mind*, de Ray Charles. Es mi preferida para añadir al sonido y al sabor del helado los colores de Georgia.

Los peligros ocultos de la hamburguesa con patatas fritas

Los veraneantes que suelen tomar de forma habitual patatas fritas, hamburguesas y bebidas azucaradas están de mal humor más a menudo.

Un estudio llevado a cabo con 850 jóvenes coreanas en el que se analizó la

relación entre el estado de ánimo y las comidas –las autoridades coreanas son especialmente vigilantes en este aspecto, puesto que su país tiene el triste privilegio de presentar el mayor índice de suicidio entre la población de menos de veinticinco años– demostró que las chicas coreanas del estudio con peor humor comían una vez y media más a menudo hamburguesas, pizzas, pasta y bocadillos que las demás, y tendían a olvidarse de la fruta, el arroz y las verduras.

Desde hace relativamente poco sabemos por qué los alimentos grasos y azucarados perjudican el cerebro y el estado de ánimo: hacen disminuir la hormona que permite crecer a las neuronas, el factor de crecimiento neuronal (*nerve growth factor*) y bloquean las endorfinas, una hormona del buen humor. Estos alimentos, que se comen y se digieren rápido, provocan el efecto de una «antimorfina» cerebral natural. Cuando la persona se levanta de la mesa está de peor humor y tiene una mayor consciencia de sus pequeños dolores. Los fanáticos de las hamburguesas y de la pizza presentan carencias en folatos y en las vitaminas B12 y B6, así como en zinc, otra molécula del buen humor.

Los padres deben reflexionar sobre las posibilidades que tiene esta información para ellos. ¿Explicar al hijo adolescente cuáles son los riesgos relacionados con el déficit de una vitamina u otra bastará para convencerlo de que cambie el contenido de sus comidas? ¿Será posible que sea capaz de pasar un verano sin hamburguesas ni patatas fritas? ¿Y qué más? ¿Por qué no le limitamos también el teléfono? Paciencia, todo llegará. Mientras tanto, podemos negociar a la manera del programa estadounidense Myplate propuesto en el capítulo anterior. Quizá puedas alcanzar un acuerdo con tu hijo adolescente, equilibrando sus ganas (legítimas) de tomar pizzas y hamburguesas y la necesidad de que cuide su salud (también legítima, pero menos atractiva), proponiéndole alternar con *crudités*, ensaladas y verduras, con otras a base de hamburguesa con patatas fritas, o pizzas, ¡más tóxicas para el estado de ánimo, pero indispensables para un verano acertado!

Elegir entre refrescos y buen humor

Tengo la sensación de que los adolescentes me odiarán, porque ahora me voy a meter con sus bebidas preferidas. Ya se sabe que los refrescos que contienen mucho azúcar aumentan el riesgo de diabetes y hacen que se disparen los

problemas de obesidad, ya que, al aportar de inmediato grandes cantidades de calorías, aumentan el peso sin reducir el hambre. Los refrescos con edulcorantes sintéticos no son mejores, puesto que hacen sufrir nuestra microbiota, la preciosa flora intestinal que fabrica, entre otras, las moléculas de la serotonina. En resumen, que los refrescos son los enemigos declarados del buen humor, tal como ha probado un estudio hecho en Tianjin, una localidad del norte de China, que reveló que tomar más de cuatro vasos al día de refresco duplica el riesgo de depresión. Con más de un litro de refresco al día, aumentas un 60 por ciento tus posibilidades de estrés o de mal humor.

Detrás del efecto depresivo de los refrescos hay una explicación biológica. El hecho de consumir azúcar de manera rápida disminuye la serotonina y provoca una inflamación del cerebro. En el bebedor de refrescos no existe una «enfermedad cerebral objetiva», pero cuando consumimos mucho azúcar, las neuronas se defienden peor contra el estrés.

Pero prohibir a nuestros hijos adolescentes que tomen refrescos azucarados tampoco favorecerá su buen humor –¡aquí veo a los jóvenes recuperar un poco la esperanza!–; lo ideal es que los consuman de manera muy moderada, un vaso de vez en cuando en verano.

Obviamente, los efectos tóxicos de los refrescos sobre el estado de ánimo es algo que puede observarse en personas de todas las edades, incluso en ancianos, más aficionados al dulce de lo que se cree. Proteger el buen humor y el cerebro no es patrimonio de ninguna edad concreta.

Un té helado antidepresivo

Prepárate tu té favorito, añádele unos cuantos cubitos de hielo y todos los perfumes que el verano te inspire. Déjalo enfriar y luego aprovecha sus beneficios:

- El frío en la garganta y en las puntas de los dedos.
- Sus antidepresivos naturales.
- Acompáñalo de alguna fruta que te guste.

¡Atención! Evita reemplazar los refrescos por zumo de frutas, que también aportan azúcares rápidos y en gran cantidad. Lo ideal es encontrar una bebida que no tenga demasiado azúcar –mejor si no lo tiene– y que no altere el equilibrio de tu cerebro, de tu serotonina y de tus endorfinas. Desde luego, no te faltarán ideas para tu nueva bebida de verano. Prueba, pues, un té caliente o helado, como sugieren los investigadores chinos. Los bebedores de té están de mejor humor. ¡Tienes todo un verano para aprender a disfrutar del té tanto como de los refrescos! Pruébalo a todas las temperaturas, y cuando lo hayas hecho, ya solo te quedará convencer a los tuyos. Y observa si los más adictos al azúcar y a los refrescos son los más jóvenes o los más mayores.

Jacques Brel y las noches de verano

Soy una noche de verano
de ventanas abiertas.
En la comida familiar, los comensales
apartan los platos
y dicen que hace calor.
Los hombres eructan,
caballeros teutones.
Caen las migas de los manteles
por los balcones.
Soy una noche de verano.

Comida epicúrea más que visceral

Hay dos maneras de comer: por placer o para saciar el apetito. La alimentación por placer responde a un comportamiento epicúreo. Epicuro fue el filósofo griego que incitaba a vivir sin remordimientos los placeres de la vida. Cuando comemos de manera epicúrea, apreciamos el sabor y la forma de los alimentos. El momento de la comida es tan sensual como sensorial. No solo ingieres calorías, sino que te llenas de sensaciones, de emociones y de placer.

Comer para saciarnos es bien distinto. Respondemos a la llamada

apremiante de nuestros órganos, que reclaman su dosis de calorías. Comemos rápido, sin saborear, solo para saciar el hambre que en realidad no tenemos. Esta forma de comer puede estar desencadenada por la visión de un alimento que nos gusta mucho o por una emoción negativa como el estrés, que tratamos de calmar abalanzándonos sobre un bocadillo o unas patatas fritas.

Durante una comida epicúrea, tómate el tiempo necesario y disfruta de cada uno de los elementos que hacen posible el momento de la comida; de los alimentos, pero también de la mesa, los cubiertos, el instante presente y la compañía. El placer bloquea las hambres inútiles; la experiencia del placer epicúreo es más potente que el hecho de apagar la sensación de hambre. Cuantas más comidas epicúreas prepares, menos experimentarás el ansia de comer. Comiendo de forma epicúrea, te cargarás de emociones positivas y tendrás menos necesidad de calorías. La calidad de la sensación reemplaza la cantidad en el plato. Además, los efectos de una comida epicúrea duran más tiempo. La recuerdas con placer el día siguiente, mientras que una comida dominada por la ansiedad se olvida rápidamente.

El verano es el mejor momento para entrenarse a hacer que las comidas sean lo más agradables posible. Aplica, pues, a tus comidas, los criterios epicúreos promovidos por la Universidad de Vancouver (Canadá):

- Me instalo en la calma e imagino anticipadamente el sabor de mis alimentos favoritos.
- Me intereso por la nutrición, por la dietética y por la cocina. Para mí es una ciencia y no un motivo de angustia.
- Aprendo a cocinar. El arte de la cocina es un talento que se puede cultivar, como la pintura o la música, y aprovecho cuando me queda tiempo libre para hacerlo.
- Durante la comida, me intereso por el aspecto de los alimentos, por su olor, su sabor y su textura en la boca.
- Intento hablar con precisión del sabor de un plato con mis amigos o mi familia. Busco la palabra justa para definir exactamente el sabor de lo que como.
- Incluso cuando tengo hambre, prefiero una pequeña ración con mucho sabor antes que un plato copioso que no esté bueno.

Las comidas epicúreas tan solo harán engordar tu buen humor. Son una

especie de antidieta del verano. Deja de frustrarte y de maltratarte, y reemplaza un placer breve y visceral por uno más prolongado, más intenso y refinado.

Actividad sí, agotamiento no

Cuando hace calor, vacilas entre hacer un poco de actividad física o no hacer nada. No te ves capaz de mantener el ritmo de la primavera; el sopor te agota. Te entiendo. En verano, yo mismo prefiero una siesta a la orilla del agua que una carrera, una caminata o una hora en el gimnasio. Y si además cedo al alcohol o al dulce, el placer de no hacer nada es todavía mayor. Pero para estar forma y de buen humor, ¿qué hay que hacer? ¿Quedarnos en la sombra sin movernos? ¿Luchar contra el tiempo y la pereza? Seguro que ya sabéis la respuesta. En cada estación, intento convenceros de los beneficios de practicar ejercicio, aunque sea durante solo unos minutos y se trate de algo tranquilo. Y mi opinión no es distinta para el verano. Nuestra manera de movernos solo ha de tener en cuenta el entorno y el clima.

Recientemente, la Universidad de Wisconsin publicó una recomendación clara y bien adaptada al verano, que yo intento aplicar y, desde luego, aconsejo. Cuando uno se dispone a seguirla, es fácil de cumplir y activa el buen humor. Según esta universidad, para el corazón y la musculatura, lo más recomendable es la práctica sostenida de ejercicio; para mantener un estado de ánimo positivo, es suficiente con practicar algo de actividad física tranquila y ligera, siempre que se haga de forma regular. En los enfermos de depresión, se ha podido demostrar que un ejercicio físico regular ligero es un tratamiento tan eficaz sobre el estado de ánimo como un medicamento antidepresivo.

¿Cómo podemos estar seguros de que una actividad tranquila nos hace bien? El servicio médico de Wisconsin propuso a un grupo de mujeres que anduvieran o corrieran durante treinta minutos. Fueron variando el ritmo de su esfuerzo para que el corazón se les acelerara en un 40, un 60 o un 80 por ciento. Cuando se midió su puntuación de buen humor al cabo de treinta minutos de ejercicio, no se halló diferencia según la intensidad de la actividad. Los tres ritmos de caminata o de carrera produjeron mejoras en el estado de ánimo. Así pues, ejercitarse a cualquiera de esos tres ritmos es

mejor que treinta minutos de inactividad. Incluso si no nos agotamos, las emociones que produce el deporte se experimentan al cabo de unos veinte minutos de finalizar el ejercicio, y cuando la actividad es regular, la acción sobre el buen humor es todavía más clara.

Concilia pereza y actividad

Cuando el calor aprieta, de nada sirve que pongas a prueba tus límites. Lo que cuenta es la regularidad de tu compromiso. Con unos pocos movimientos diarios, aumentas las moléculas del buen humor con las que ya empiezas a estar familiarizado: la serotonina, la dopamina y las morfina cerebrales. Y como no te agotas, no incrementas las hormonas del estrés, que son la adrenalina y los corticoides. El tiempo ideal de actividad beneficiosa es de treinta minutos. Ahora que sabes que no hay necesidad de poner a prueba tus límites, busca los lugares más agradables, en la piscina, en la playa, en el campo, donde podrás relanzar sin brusquedades tu fábrica personal de buen humor.

Sueño reparador sin ordenador ni teléfono

¿Querías un buen motivo para olvidarte un poco del ordenador este verano? Si estás menos conectado, dormirás mejor y más tiempo. En un estudio, 467 adolescentes escoceses sirvieron de cobayas para demostrar los efectos tóxicos de la conexión permanente y, de paso, los beneficios de un verano con acceso limitado al ordenador. Su ejemplo invita a estar vigilante respecto de internet. Cuanto más tiempo pasas conectado, menos tiempo duermes. Si en verano moderas tu tiempo de conexión:

- Dormirás más.
- Te dormirás más fácilmente.
- Disfrutarás de un sueño ininterrumpido, al eliminar alertas y otros *bips*.
- Disfrutarás de una almohada más blanda al no guardar el móvil debajo.

- Te sentirás más relajado porque estarás menos pendiente de si te pierdes información o algún mensaje importante.
- Experimentarás una mayor lucidez y menos fatiga durante el día.

Debemos cuidar nuestros niveles de melatonina tanto en verano como en el resto de las estaciones. La luz de las pantallas perturba las alternancias vigilia/sueño y desplaza los picos de melatonina. Con la luz de la tableta o del teléfono estimulas el cerebro y le envías el mensaje de que debe mantenerse despierto. Y él reacciona como si tuviera que prepararse para una jornada de actividad y no para el sueño. Cuando disminuyes el tiempo que pasas frente a la pantalla, te acuestas más pronto, te duermes antes y al día siguiente te sientes más en forma, física y psicológicamente. De noche, el cerebro registra mejor el mensaje que le anuncia que debe prepararse para dormir.

Si te conectas menos, disminuirás la ansiedad que conlleva el mundo virtual. Recibir y enviar información por internet no es una acción neutra. Cuando cuelgas una foto, un testimonio o una opinión, no puedes evitar pensar si lo leerá alguien, si alguien hará algún comentario, etc. ¿Y cómo soportarás la indiferencia, la burla o una opinión contraria? Seguimos la información virtual como si fuera una droga. ¿Qué acontecimiento importante corres el riesgo de perderte? Todas las personas que han tenido el valor de tomarse unas vacaciones de las redes sociales, que desconectaron el teléfono y el ordenador, no lo han lamentado. Si no puedes imaginarte lejos de tus queridos aparatos electrónicos, intenta al menos no conectarte de noche durante el verano. Verás que no es tan difícil pasar tus veladas agradablemente sin estar tecleando en una pantallita.

Alarga tus telómeros mientras cultivas el buen humor

Los telómeros son proteínas situadas en los extremos de nuestros cromosomas. Cuanto más largos son, más predicen que llegaremos a viejos y que tendremos buena salud. Cuando se acortan, el riesgo de envejecimiento intelectual, de enfermedad cardiovascular y de cáncer aumenta. Una de las maneras sencillas de actuar sobre los telómeros es cuidar el buen humor. Cuando estamos deprimidos,

los telómeros se acortan, mientras que cuando estamos de buen humor se alargan. Si conviertes el verano en una serie de experiencias positivas, aumentarás tu salud y la de tus cromosomas. Entre las experiencias del buen humor, las más activas sobre los telómeros, están las actividades en grupo y el ejercicio físico. Las personas que tienen amigos y que hacen cosas con ellos, las que pasan las vacaciones en familia o en grupo, tienen telómeros más largos que los que se quedan solos. Cuando la biología nos propone llevar una vida más agradable y divertida, más vale escuchar sus consejos.

UN ESPÍRITU EN PLENA FORMA

Nunca somos demasiado viejos

No te vuelvas a reír de las personas que se niegan a decirte la edad: luchan contra el tiempo, y hacen bien. Al negarse a sentirse mayores, cuidan de su salud y de su buen humor. Nuestra manera de percibir la edad y el tiempo que pasa condiciona la salud del cuerpo y del alma. No está bien que nos sintamos demasiado viejos, por ejemplo, para unas vacaciones insólitas o activas. Cuanto más joven te sientes, menos tienes la sensación de que envejecer es un horror, y ello repercute muy positivamente sobre tu salud. Como en muchos otros ámbitos de la psicología, la profecía autocumplida funciona. Las personas que se sienten viejas lo son más que las que se consideran siempre jóvenes. Si no eres capaz de cuestionarte y de asumir pequeños riesgos a causa de tu edad, corres el peligro de perder tus capacidades.

¿La edad de nuestras arterias?

«Un pintor tiene la edad de sus pinturas; un poeta tiene la edad de sus poemas; un guionista tiene la edad de sus películas. Solo los imbéciles tienen la edad de sus arterias.»

Henri Jeanson

Los secretos antiedad

Una de las maneras más eficaces de no sentirnos demasiado viejos es seguir haciendo la mayor cantidad posible de actividades. Para distraerte y al mismo tiempo proteger tu salud, puedes aplicar los principios de los jubilados irlandeses:

– Ir al cine.

- Ir al teatro y a conciertos.
- Ir a clase y aprender cosas que te interesen.
- Viajar y descubrir países nuevos.
- Cuidar del jardín.
- Leer.
- Escuchar música.
- Jugar a las cartas.
- Cenar fuera de casa.
- Reunirte con los amigos o la familia.
- Hacer actividades de voluntariado y beneficencia.
- Formar parte de un grupo, un club o una comunidad.

El poder de esta percepción de la edad y del tiempo acaba de demostrarse en un estudio hecho con más de ocho mil jubilados irlandeses. Los que se consideraban lo bastante jóvenes para moverse, divertirse y sorprenderse:

- Tenían más amigos y contactos sociales.
- Tenían más memoria.
- Se alimentaban mejor.
- Tenían un corazón más sano y protegido, gracias a su saludable estilo de vida.

Las personas mayores en plena forma no niegan en absoluto el paso del tiempo ni se toman por adolescentes. Aceptan el hecho de que envejecen, pero convierten este envejecimiento en una virtud. Y han conseguido adoptar unas cuantas ideas protectoras de su buena salud y de su buen humor:

- Mientras envejezco, crezco humanamente y progreso.
- A pesar del tiempo que pasa, puedo esforzarme igualmente en preservar mi autonomía.
- Detener el tiempo no está al alcance de mi mano.

El método funciona. Los irlandeses que dedican tiempo a las actividades que producen emociones positivas se sienten menos mayores y están de mejor

humor. Sus experiencias refuerzan en ellos la sensación de ser lo bastante jóvenes como para pasar todavía buenos momentos. También su cerebro es más joven. Son más capaces de resolver problemas difíciles de matemáticas o de filosofía. Evitar el envejecimiento no es tan complicado. Hay que empezar por aceptar que la edad no tiene por qué mermar tus capacidades. Puedes aplicar esta idea cuando tomes tu próxima decisión de destino estival.

La magia del *Concierto para piano n.º 1* de Tchaikovsky

Si quieres sacarle el máximo provecho, relájate y deja que entren en tu espíritu las ideas y ensoñaciones que esta música te inspire. Te aparecerán imágenes. Míralas. Recuérdalas. Busca resonancias entre la música y los momentos agradables de tu vida. Repite la experiencia, cada día, durante una semana. Conseguirás concentrarte mejor. Los recuerdos felices acudirán con mayor felicidad a tu consciencia y gestionarás mejor, tanto tus emociones negativas como los picos de estrés.

No te lleves el mal humor de vacaciones

¿Sabes cómo puedes saber si una persona que está de vacaciones está de buen o de mal humor? Por su forma de interpretar lo que lo rodea. Alguien de mal humor suele interpretar las cosas negativamente. Cuando te enfadas estando de vacaciones, te pones triste o nervioso y buscas y encuentras los motivos para estarlo. ¿Te quejas del tiempo, del lugar que has elegido, de que tus amigos no están lo bastante disponibles, de la familia ausente o demasiado invasiva? Decide cambiar tu estrategia de interpretación, y tus vacaciones se volverán rápidamente más agradables. Antes de irte de vacaciones, entrénate a dejar de interpretar como agresiones o amenazas todo lo que no ocurre exactamente como tú quieres. Toma ejemplos de situaciones banales y aprende a darles un significado neutro o no amenazador. Por ejemplo:

- Alguien anda delante de mí por la calle.
- No hace buen tiempo.
- Los vecinos me molestan porque hablan a gritos o ponen la música muy alta.

Ninguna de estas situaciones es realmente amenazadora ni peligrosa. Si no la interpretas de manera hostil, desarrollarás tu sentido del humor y al mismo tiempo protegerás tus vasos sanguíneos de la adrenalina. En definitiva, saber lo bueno que es hacer esto para tu salud te ayudará. Hillary Smith, una psicóloga de Florida, es clara: la interpretación hostil duplica el riesgo de depresión. Una interpretación positiva o neutra es un factor de protección natural antidepresiva y antienfermedad.

Reemplazar los contactos virtuales por encuentros reales

En verano resulta más fácil distanciarse un poco de las redes sociales. Es un gran momento para renunciar a la ilusión moderna de que cuantos más amigos virtuales tenemos, más protegidos estamos socialmente. Haz la prueba, desconéctate unos días o unas semanas y verás como no ocurre nada grave. Un grupo de psicólogos de Massachusetts y de Lovaina han probado que las personas que tienen más amigos en las redes sociales y menos en la vida real son las que se sienten más deprimidas. La puntuación de mal humor está también correlacionada con el número de amigos que tienen en las redes sociales. La explicación es sencilla. Cuanto más tristes estamos, más necesidad tenemos de tranquilizarnos multiplicando los contactos en línea. En cambio, los hombres y mujeres con un buen estado de ánimo se comunican con amigos más exigentes, los que se encuentran en la vida real. Tienen menos necesidad de sentirse tranquilos con un gran número de *likes* o una multitud de seguidores. La amistad en línea se ha convertido en un auténtico fenómeno de estudio. Y si queremos utilizar correctamente esta forma de contactar con la gente, debemos saber diferenciar entre tres formas de amistad:

Vínculos latentes o potenciales en la vida real: son las personas con las que nos hemos cruzado una vez, a las que nos gustaría volver a ver, pero que

no vemos por falta de tiempo o porque no se presenta la ocasión. No profundizamos nuestra relación con ellas. Estos vínculos latentes, sin embargo, nos hacen bien. Nos dan a entender que alrededor de nosotros hay posibilidades por explotar, relaciones esbozadas que nos gustaría construir. Las personas felices reciben más invitaciones potenciales a cenar que a salir; las más tristes tienen más veladas que cenas.

Relaciones virtuales frágiles: las redes sociales transforman fácilmente un intercambio virtual en una relación virtual frágil. De hecho, es para lo que sirven. Conoces a alguien a través de la pantalla, intercambias direcciones de correo electrónico, compartes unas cuantas fotos y te creas la ilusión de que estáis en contacto. Estas relaciones frágiles resultan deprimentes si se quedan ahí, e impiden vivir relaciones más íntimas en la vida real. Lo único que hacen es dar una ilusión de interacción, pero no tienen la carga positiva de un encuentro real o de un momento de compartir cosas.

Relaciones reales: son las que más contribuyen a aumentar nuestro buen humor y a tener una imagen positiva de nosotros mismos. Para que existan y realmente se creen, no debemos estar demasiado volcados en nuestra red de relaciones virtuales frágiles. Tu buen humor aumentará si les dedicas más atención a tus amigos de siempre, a tu familia y a la transformación de tus vínculos potenciales en nuevos encuentros reales. Pero es necesario que los encuentros virtuales te dejen tiempo para ello.

Definitivamente, los encuentros en la vida real, compartir una comida o cualquier otra ocasión, resultan más vivificantes que los simples comentarios en las redes sociales, y el verano es un buen momento para hacer disminuir el círculo de las relaciones virtuales y aumentar el de las relaciones reales. Aprovecha el tiempo de ocio del verano para transformar unas cuantas relaciones potenciales en relaciones reales. Dicho de manera más simple, cultiva nuevas amistades.

**Un pequeño secreto para progresar más rápido tu
práctica deportiva**

Hay que tener muchas cualidades para convertirse en un golfista bueno, en un buen tenista o en un buen jugador de *squash*, por ejemplo, agilidad, dominio de uno mismo, flexibilidad y una buena forma física. Pero también, y sobre todo, hay que tener una buena dosis de optimismo. Cuanto más piensas que tu golpe será ganador, más posibilidades tienes de que lo sea. Hay profesores de golf que graban todos los golpes acertados de sus alumnos y se los enseñan en bucle, porque estas imágenes positivas les ayudan a progresar más que el recuerdo de sus errores.

Psicólogos de Las Vegas han hecho estudios con golfistas, cuyos resultados han apuntado en general en la misma dirección: un golfista optimista es mejor que uno deprimido. Si un hoyo parece más ancho de lo que es, por ejemplo porque está rodeado de círculos, los golfistas lo tienen más fácil. Confían más en sus capacidades y entonces juegan mejor. Un hoyo que parece más estrecho de lo que es, precisa más golpes para ser alcanzado.

El efecto del optimismo ha sido demostrado con el golf, pero es aplicable al resto de deportes. Todos lo hemos experimentado. ¡Y los aficionados al fútbol también lo saben! Los equipos más optimistas a menudo son los mejor clasificados.

El éxito anima, motiva y pone de buen humor. Y el círculo virtuoso del buen humor se instala. Un deportista de buen humor y que cree en sí mismo es objetivamente más eficaz.

Observa el comportamiento de un golfista o de un tenista y verás que en él influye el hecho de que se trate de una persona optimista o pesimista. Los optimistas se mueven mejor; son más flexibles y potentes. Mientras que los pesimistas se contraen, aprietan los dientes y sufren a menudo contracciones musculares. Y en todo esto hay una explicación cerebral y biológica: cuando anticipas un éxito, estimulas las vías de la dopamina y estás en mejor forma física y psicológica. Tu musculatura es más sólida y tus articulaciones más dúctiles.

Así pues, cuando prepares tu bolsa para ir a jugar al golf o al tenis, no te olvides de meter una buena dosis de optimismo. Serás mejor jugador. Y si quieres mejorar más rápidamente en tu práctica deportiva, elige un entrenador que subraye tus aciertos y anticipe otros.

|

Churchill, el golf y el optimismo

«El golf es un juego cuyo objetivo es golpear una bola muy pequeña e introducirla en un agujero cada vez más pequeño con armas singularmente mal diseñadas para el propósito.»

Beneficiarse del azul y del verde

La naturaleza actúa como un antidepresivo sin efectos secundarios. Como destino estival, puedes elegir pasar las vacaciones en un balneario o en un centro de aguas termales, que suelen estar en entornos especialmente apacibles o revivificadores. O bien puedes optar por ir a algún lugar sagrado para meditar o vivir una experiencia espiritual, o a algún centro de peregrinación o de retiro.

Aprovecha estos lugares para cargarte de dos colores indispensables para el bienestar: el azul, del cielo y del mar, y el verde de la vegetación. ¡Cualquier ocasión es buena, sobre todo en verano, para disfrutarlos! En cuanto puedas, colócate frente a una ventana o sal a la terraza y mira el paisaje; ya tendrás tiempo de mirar paredes cuando vuelvas a casa. En vacaciones, pasa el mayor tiempo posible contemplando la naturaleza, en conexión o en comunión con ella, para cargarte al máximo de emociones positivas.

¿Qué efecto tienen el verde y el azul sobre tu estado de ánimo y tu cerebro?

El verde es el color de la vegetación. Exponiéndote al color verde experimentas, sin darte cuenta, un milagro psicológico y biológico: tienes más ganas de moverte, de encontrarte con amigos y hasta de abordar a personas que no conoces. El verde es el *color de la convivencia*. ¡Fíjate en la relación de camaradería que suele haber entre caminantes y paseantes! Se saludan, comparten noticias..., simplemente porque la caminata en plena naturaleza les invita a hacerlo.

El azul es el segundo *color-salud* de las vacaciones. Es el color del cielo y del agua. Puedes elegir entre el mar, los lagos y los ríos, pero, a falta de estas fuentes naturales, una piscina o hasta una fuente aportarán a tus vacaciones el toque de azul que necesitas. El efecto antidepresivo natural del agua está demostrado; incluso hasta empezamos a comprender la manera en que el

universo acuático nos beneficia. El azul aumenta el sentimiento de bienestar y la autoestima. En el mar, hay que añadir el efecto estimulante del baño y del sonido de las olas.

Un psicólogo alemán demostró que los habitantes que viven muy cerca del Rin están de mejor humor y consumen menos sustancias psicotrópicas que sus conciudadanos. Del mismo modo, ciertas residencias de ancianos neozelandesas que no pueden ofrecer a sus residentes vistas al mar o paseos en un entorno azul compensan esta carencia decorando las habitaciones con imágenes de paisajes marinos. Los neozelandeses también constataron que las personas mayores que vivían en una isla estaban de mejor humor y gozaban de una mejor salud. El azul del cielo y del mar compensaba las contrariedades del aislamiento insular. Médicos de Vancouver acaban de confirmar la acción antidepressiva del azul y el verde en personas de entre sesenta y cinco y ochenta y cinco años.

Los beneficios del azul y el verde

A nivel físico:

- Nos anima a mantenernos activos, a divertirnos y a hacer ejercicio.
- Mejora la salud y previene enfermedades.

A nivel psicológico:

- Renueva el espíritu, reconforta y rejuvenece.
- Relaja, disminuye el estrés.
- Favorece la conexión espiritual con las personas que amamos.

A nivel social:

- Incita a los encuentros y a mantener contactos sociales.

¿Eres de mar o de montaña?

Esta es una respuesta que dice más de tu personalidad de lo que crees. Los

amantes del mar y la playa son más extravertidos que los de la montaña. Suelen tener necesidad de contactos sociales permanentes y disfrutan mostrándose y atrayendo la atención hacia ellos. Los introvertidos prefieren la montaña, más acorde con su gusto por la soledad y la meditación. Los bosques y las nieves permanentes les dan la calma y el silencio que necesitan. Su amada montaña es mucho menos concurrida y ruidosa que la playa, el reino de los extravertidos. Para cargarte hasta arriba de buen humor y de emociones positivas durante las vacaciones, conviene que tu entorno concuerde al máximo posible con tus preferencias y necesidades.

Y es algo que también debes tener en cuenta el resto de estaciones del año; siempre te sentirás mejor en un entorno coherente con tu personalidad. Las personas que viven todo el año en la montaña son más introvertidas, más calladas que los residentes de la costa, algo que ha confirmado un estudio realizado en Estados Unidos. Elige, pues, un lugar de veraneo que corresponda con tu personalidad.

¿Puede tu relación de pareja superar la prueba del verano?

A menudo, para las parejas las vacaciones son el momento de la verdad. Ya no es posible escudarse tras las obligaciones profesionales para evitar verse o hablar. Aunque hay parejas que viven con placer este tiempo complementario compartido, hay otras que ven que en vacaciones se intensifican los desacuerdos o se hace evidente la falta de comunicación que hasta entonces las obligaciones habían ocultado. Recientemente, un terapeuta familiar australiano ha dado a conocer un programa de entrenamiento destinado a parejas para que puedan prepararse para las vacaciones. No es una terapia real, sino una serie de ideas fáciles para poner en práctica en verano. Tal vez te inspiren o tal vez puedas aplicar alguna este verano, aunque te parezca un poco ingenua o demasiado obvia:

Prepara actividades agradables para compartir durante las vacaciones. Busca actividades de ocio o lugares que visitar que os gusten a los dos o que tengáis ganas de descubrir juntos.

Atrévete a expresar el placer que sientes al vivir de manera íntima, física e intelectualmente, con tu pareja.

Busca ocasiones de comunicar y de intercambiar ideas sin conflicto. Es tu oportunidad de identificar los temas de conversación menos explosivos.

Este entrenamiento de pareja empieza nada más iniciarse el verano, se pone en práctica durante las vacaciones y no está prohibido continuar al regreso las experiencias de comunicación y de interacción que os han resultado más agradables.

Un verano de poeta

«En las tardes azules del verano, iré por los senderos, picado por el trigo, a hollar la hierba menuda. Soñador, sentiré el frescor bajo los pies. Dejaré que el viento bañe mi cabeza desnuda.»

Arthur RIMBAUD

Aprovecha el verano para curarte de la facebookcrastinación

La Universidad Gutenberg, en Maguncia, acaba de descubrir una nueva calamidad moderna que es casi una enfermedad. Tú mismo puedes ver si te afecta, con el fin de curarte durante el verano. El enemigo moderno de la buena salud es la facebookcrastinación. Este término bárbaro describe nuestra tendencia a consultar de forma constante los mensajes de Facebook en vez de dedicarnos a hacer cosas realmente útiles. Si aflojas la dependencia de Facebook o de otra red social, si consultas menos a menudo tu perfil, tendrás más tiempo disponible para desarrollar tareas importantes que, de lo contrario, dejas de lado. Los estudiantes son las primeras víctimas de la facebookcrastinación. Se retrasan en sus estudios porque pierden mucho tiempo comunicándose con sus amigos cercanos o de la otra punta del mundo.

El uso de Facebook y de otras redes se ha convertido rápidamente en un mal

hábito que obstaculiza la creatividad y del que nos cuesta deshacernos.

He aquí los síntomas de este pequeño trastorno moderno:

1. Me conecto para postergar el momento en que me pondría a trabajar o a hacer cualquier otra actividad más útil.
2. Al conectarme, encuentro una información que me parece interesante de leer, un mensaje que seguir o cualquier otra información que justifique el hecho de no ponerme a trabajar.
3. Me enfado conmigo mismo por el tiempo que he perdido.
4. Me consuelo volviéndome a conectar.

La facebookcrastinación mezcla el efecto de una tecnología nueva y de un rasgo psicológico antiguo. La procrastinación es una tendencia psicológica de toda la vida que consiste en dejar para más adelante lo que nos parece pesado o requiere mucho esfuerzo o concentración. Son incontables los escritores y filósofos que se han lamentado de su procrastinación. Uno de ellos, Henri Frédéric Amiel, describió en un diario de 17.000 páginas sus vacilaciones y sus estados de ánimo depresivos.

Con la facebookcrastinación, la tendencia a dejar las cosas para el día siguiente se convierte en un *modus operandi*. No solo pospongo mi trabajo, sino que, además, tengo una buena razón para justificar mi retraso. No puedo dejar sin respuesta todas las manifestaciones «amistosas» que vienen de mis redes sociales. Cuando medimos los efectos de la facebookcrastinación sobre la salud, los resultados son impresionantes. Los estudiantes que pasan más tiempo conectados son los que más se retrasan en su estudio, y los más desanimados. Cuando aprovechan el verano para tomarse unas vacaciones de lo virtual, como si se tratara de un milagro, su concentración aumenta y se sienten de mejor humor. Estando de vacaciones de Facebook y de las otras redes sociales, se ponen más en forma físicamente y ya no les preocupa tanto no contestar un mensaje de un amigo al que apenas conocen.

Uno de los atractivos de las redes sociales es la actualidad permanente. En línea siempre ocurren cosas nuevas, siempre hay una información que comentar, un motivo por el que conmoverse o indignarse, etc. La vida real es menos excitante, más tranquila, más repetitiva. El otro aspecto seductor de las redes es su poder de satisfacción inmediata. Cuando te conectas, enseguida obtienes placer. Te sorprendes, te intrigas, te diviertes. Cuando estudias para

un examen o cuando trabajas, los beneficios que obtendrás llegarán mucho más tarde. Es un aspecto clásico en psicología: el placer a corto plazo tiene más encanto y atractivo que el éxito que no llegará hasta final de año. Por culpa de esta oposición entre placer inmediato y placer diferido me cuesta tanto convencer a los fumadores de que dejen de fumar: abandonar el cigarrillo los frustra rápidamente, y están convencidos de que el peligro de fumar no los amenazará hasta mucho más adelante. Por otro lado, el cigarrillo da placer desde la primera calada, mientras que el placer y el orgullo de dejar de fumar se hacen esperar mucho más tiempo.

La culpabilidad agrava todavía más la situación. Cuanto más te reprochas el tiempo que pasas en línea, más compensas la culpabilidad volviendo a hacerlo. La procrastinación aumenta el estrés y el estrés aumenta la procrastinación.

La solución vendrá de la mano del sol y del cambio de lugar. Recuperarás el buen humor y tus capacidades de concentración gracias a unos cuantos días de vacaciones. Basta con resistirte a tu mal hábito, dejándote seducir por todas las experiencias positivas que te ofrecen el verano y la vida real. Redescubrirás tu cuerpo, el placer de la actividad física y de la naturaleza. Priorizando otros centros de interés conseguirás curarte de la facebookcrastinación. No prohíbas ni te prohíbas internet, pero altéralo con experiencias nuevas.

Reconocer la belleza del verano y de cada estación

¿Tiendes a acordarte más fácilmente de los momentos malos o desagradables del verano que de los momentos buenos? Esta selección de centrarse en lo peor no es una fatalidad. Puedes aprender a conservar los mejores momentos de tu verano. Aprender a centrarse en las buenas sensaciones es un método que se llama ABE: apreciación de la belleza y de la excelencia.

**Hazte la pregunta de Gérard de Nerval y encuentra tus propias
respuestas**

De todas las cosas bellas
que nos faltan en invierno,
¿cuál prefieres?

–Yo, las rosas.

–Yo, el aspecto de un bonito prado verde.

–Yo, la cosecha amarillenta. cabellera de los senderos.

–Yo, el ruiseñor que canta.

–Y yo, ¡las bellas mariposas!

La mariposa, flor sin tallo,
que revolotea.

[...]

Gérard de Nerval, «Las mariposas»

La capacidad de ABE protege tanto de la depresión como una terapia o un medicamento.

Fíjate en los tres campos de la belleza que resultan más beneficiosos:

- La belleza natural.
- La belleza artística.
- La belleza moral.

Está demostrado que aquellos que saben usar su ABE viven más emociones positivas y tienen, sobre todo, más esperanza. Son más optimistas y creen mucho más en lo que el futuro les puede deparar. Para entrenar nuestro ABE, basta con hacer diariamente estas tres cosas:

- Describir aquello de la naturaleza que nos ha parecido más bello hoy.
- Describir algo bello hecho por el hombre (ya sea un objeto artístico o artesanal) que hayamos visto hoy.
- Describir el gesto o el comportamiento que más nos ha gustado hoy y que más nos ha emocionado.

Si practicas este método durante tres meses, tu humor mejorará mucho y tu mirada sobre el mundo cambiará. Un psicólogo alemán, René Proyer,

demostró que el ABE nos beneficia aún más si describimos cada día no tres, sino nueve cosas bonitas:

- Tres del comportamiento humano.
- Tres de la naturaleza
- Y tres cosas bonitas en general.

También se ha demostrado que el ABE resulta más útil para levantar el ánimo que una terapia que te haga revisar tu infancia. Pruébalo; dedica quince minutos cada noche a revisar las nueve cosas más bonitas de tu día de verano. Recuérдалas, visualízalas y, si hace falta, apúntalas. En una semana verás alejarse el decaimiento, los momentos de enfado y la pesadumbre. Sin importar el tiempo que haga, el tuyo personal será soleado.

Al cabo de un mes te sorprenderás al comprobar cómo las experiencias de ABE actúan todavía sobre tu buen humor. Los dos primeros días son los más difíciles (puede que no sepas qué anotar en tu diario de las cosas bonitas), pero al tercer día ya habrás adquirido el hábito y tu verano se convertirá en una serie de momentos agradables que repasarás de memoria cada noche.

Fíjate en las sonrisas

Cuando te cruzas con un grupo de hombres y mujeres, ¿eres capaz de fijarte en quien tiene una expresión feliz? ¿En la persona que te sonríe? ¿En la que está a punto de sonreír? Si lo haces, es que estás predispuesto al buen humor. Si no ves ninguna cara sonriente a tu alrededor, deberías empezar a entrenarte: cuanto más sabemos detectar sonrisas, más sonrientes nos volvemos y más en forma nos sentimos. La prueba acaba de aportarla un neuropsicólogo de la Universidad de Ámsterdam. Este investigador enseñó a voluntarios con buen y con mal humor caras sucesivamente neutras, sonrientes y tristes, y observó que los gruñones ven menos caras sonrientes y que, si las ven, les lleva más tiempo y esfuerzo fijarse en ellas. En cambio, las personas de naturaleza alegre ven con facilidad las caras felices que las rodean.

La información más interesante es que la capacidad de ver sonrisas se entrena fácilmente. No estás condenado a ver solo caras tristes; es un error de juicio y de interpretación. Si practicas, tu mirada te dejará ver las sonrisas, y

cuando te sientas rodeado de caras benévolas y sonrientes, estarás de mejor humor.

Confía en tu sentido del humor

El humor protege la salud. No desprecies las películas o las personas que te hacen sonreír o reír a carcajadas. Te alegran y son muy beneficiosas para la salud de tus arterias. Si como los especialistas en humor italianos quieres llegar a comprender cómo actúa el humor sobre el cuerpo, aprende a distinguir entre cuatro formas de humor: dos buenas y dos malas.

– Los dos humores beneficiosos:

- *El humor social y amistoso*: cuando cuentas chistes o anécdotas divertidas y haces reír a tu entorno.

Tu sonrisa y tu actitud relajan a los que te rodean. Haces humor social cuando cuentas chistes a tus amigos y dices frases divertidas para entablar conversación con desconocidos o con tu familia.

- *El humor para protegerte*: cuando miras tu vida con humor. Hasta las pequeñas rarezas te hacen sonreír.

Riéndote de estos detalles, los soportas mejor y los relativizas.

– Los dos humores tóxicos:

- *El humor agresivo*: impones tus sarcasmos y tus burlas a los demás. Caricaturizas a las personas con quienes hablas y te ríes de ellas.
- *El humor desalentador*: te convierte en la primera víctima de tus rasgos de carácter. Intentas hacer reír, pero lo único que haces es desvalorizarte.

Mientras que el humor negativo puede perjudicar, el positivo puede iluminar nuestra existencia. Los adeptos al humor positivo son más abiertos a las nuevas experiencias y no solo se sienten más felices, sino que logran más aciertos en el trabajo y tienen una vida familiar y amorosa más rica en emociones positivas.

Las personas que utilizan las dos formas de humor, el positivo y el negativo, tienen una actitud mejor que las que carecen de sentido del humor por

completo, porque, a pesar de sus sarcasmos y de sus accesos de humor tristes, les va mejor que a los que están siempre serios.

El sentido del humor se descubre y se trabaja, ¿lo sabías? Empieza por los que tienes más cerca e intenta hacerles reír. No importa si tus primeras bromas caen en saco roto o no arrancan más que una media sonrisa; estás en pleno rodaje. Pronto tus anécdotas y tus actitudes se perfeccionarán y tu entorno se acostumbrará a que los hagas reír. De esta forma, tu adrenalina bajará y tu serotonina aumentará.

Un poco de humor para inspirar a los principiantes

«Hay que hacerse rico a toda costa, aunque haya que vender todo lo que uno tiene.»

«Es normal que solo prestemos dinero a los ricos; los pobres tienen problemas para devolver sus préstamos.»

«El perezoso es más honesto que los demás hombres; él no finge que trabaja.»

Tristan BERNARD

Aprender a olvidar en vacaciones

Para conservar la forma se requiere una buena dosis de olvido, y saber olvidar es una de las condiciones para la felicidad. ¿Cómo podemos tener un verano feliz si no nos olvidamos de que el invierno está por venir? ¿Cómo nos vamos a marchar despreocupadamente de vacaciones si no dejamos de recordarnos que las vacaciones no durarán mucho? Tan pronto como estés de vacaciones, puedes empezar por lo más sencillo. Deja de pensar en el trabajo, en las preocupaciones y en las amenazas que pesan sobre tu vida profesional. Deja de pensar en tu salud y en tu seguridad. Hazlo, y verás cómo aumenta tu buen humor al tiempo que progresa tu capacidad de olvido.

A las personas que se lamentan de que son olvidadizas y que hacen ejercicios de memoria (memorizan listas de palabras, por ejemplo) para evitar el Alzheimer les sorprende muchísimo que les diga que, para mantenerse en forma, es mejor que aprendan a olvidar.

Permitirse olvidar es un placer sin límites; de hecho, es más natural olvidar que recordar. Te pasas todo el año tratando de acordarte de un montón de cosas, así que entrénate para aprender a olvidar en vacaciones. Este olvido voluntario se convertirá en tu aliado cuando quieras distanciarte emocionalmente de un momento molesto o traumático de tu pasado. La vida de pareja también requiere olvidos voluntarios. Si tu vida de pareja es agradable, olvidas sin siquiera darte cuenta los malentendidos o los reproches, proteges tu relación mediante un olvido selectivo.

En vacaciones, cuanto más consigas olvidar las preocupaciones del año que acabas de dejar atrás y del que vendrá, disfrutarás del verano con más intensidad. Pero no te sorprendas si incluso en vacaciones tu filtro de olvido deja pasar algunas ideas o imágenes tristes; es que nunca olvidamos del todo. Nos distanciamos de lo que nos duele, lo que es ya un muy buen inicio.

Sea, sex and sun

Es verdad que en verano la sexualidad tiene gran protagonismo en las portadas de las revistas, pero también lo es que, en general, todos nosotros tenemos más presente nuestro cuerpo en esta estación, ya sea por el efecto del descanso de las vacaciones, de la luz o de un ritmo más tranquilo. El verano es una estación en la que los sentidos se despiertan, y estamos más receptivos al amor y a la sexualidad.

Beneficios de la sexualidad, tanto en verano como el resto del año

- Aporta optimismo.
- Crea sensaciones positivas.
- Aumenta la autoestima.
- Crea oportunidades de socializar e incita a no estar solo.
- Hace descender la adrenalina y todas las moléculas del estrés, y alimenta una relación más tranquila y apacible con el cuerpo.

Verano en Argel, de Albert Camus

«¡No..., no vayas hacia allá [a Argel en verano] si sientes el corazón tibio y tu alma es una bestia pobre! Pero, para aquellos que conocen el tormento del sí y del no, del mediodía y de la medianoche, de la revuelta y del amor, para aquellos que, en definitiva, aman las hogueras, allá abajo hay una llama que los espera.»

Albert CAMUS, El verano

¿Por qué las mujeres responsables y comprometidas hacen más el amor?

La espiritualidad y todas las formas de compromiso estimulan el amor. El efecto es sobre todo claro en las mujeres. Las que están más involucradas en los valores religiosos, políticos o espirituales están más abiertas al amor. Tienen una libido más alta, son más apasionadas y hacen el amor más a menudo. Las mujeres fieles a los valores de su familia y al recuerdo de sus padres o de sus abuelos ya desaparecidos son también más sensibles al amor y a la sexualidad. Estos compromisos permiten llenar el instante presente en general y las relaciones amorosas en particular.

Las mujeres comprometidas con su trabajo saben escuchar mejor su cuerpo y, cuando se enamoran, pueden perder la cabeza más fácilmente.

Este efecto del compromiso y de la espiritualidad sobre el amor acaba de ser confirmado por un laboratorio portugués que realizó un estudio en el que presentó a varias mujeres una secuencia de catorce minutos de una película romántica que transcurría en la playa. Al concluir el pase, se midió la excitación y el deseo de las mujeres. Las que tenían un mayor compromiso espiritual y las que priorizaban más el instante presente se revelaron como las más sensibles al film romántico. ¿Quién hubiera dicho que, para prepararse para disfrutar del amor en verano, hacía falta cultivar los compromisos, la fe y la atención al momento presente?

Levantarse treinta minutos antes los tres últimos días de vacaciones

Para aprovechar los beneficios de tus vacaciones, tres días antes de reincorporarte a tu vida diaria, te conviene volver a acostumbrarte a levantarte pronto. Recientemente, un investigador del Academic College de Yafo, en Tel-Aviv, ha descubierto que estamos más en forma y de mejor humor cuando nos levantamos pronto. Un sueño ordenado reduce la angustia y aumenta la energía. Es muy normal que en vacaciones queramos trasnochar más y dormir hasta más tarde, pero, durante el resto del año, este ritmo «noctámbulo» perjudica el estado de ánimo y la concentración. Las personas que siguen acostándose tarde después de las vacaciones por la noche se sienten más ansiosas y quedan más expuestas a la procrastinación. Más allá de las vacaciones, las largas veladas no son momentos tan agradables. Nos exponemos a grandes debates interiores, a exámenes de conciencia y a profundas reflexiones.

Así pues, aprovecha todo lo que quieras las noches de tus vacaciones, pero los tres últimos días, reprímete. Recuperarás tu horario habitual de despertarte en 72 horas. Basta con acostarte treinta minutos antes cada noche durante los últimos días de vacaciones. Así, a la vuelta, no te costará recuperar el ritmo matinal que te vuelve más productivo y te ayuda a estar de buen humor.

La auténtica pereza

«La auténtica pereza consiste en levantarse a las seis de la mañana para tener más tiempo de no hacer nada.»

Tristan BERNARD

TU JORNADA DE BUEN HUMOR EN VERANO

Mañana

- Empieza el entrenamiento ABE para ver belleza por todas partes.
- Contempla el azul y el verde que te rodea.
- Lleva contigo al campo de golf o a la pista de tenis tu optimismo.
- Muévete sin agotarte.
- Levántate treinta minutos antes los tres últimos días de vacaciones.

Mediodía

- En el restaurante, pide ensalada en vez de hamburguesa con patatas fritas.
- Reemplaza los refrescos por té helado.

Tarde

- Entrénate a olvidar las preocupaciones del año que ha pasado y las que vendrán.
- Deja de sentirte demasiado viejo para hacer alguna pequeña locura, y no confieses tu edad.

Noche

- Olvídate del ordenador para emprender la cura de la facebookcrastinación.
- Organiza una barbacoa con vecinos o amigos.
- Antes de acostarte, escucha el *Concierto para piano n.º 1* de Tchaikovsky.

OTOÑO

«Mientras no te haya abrazado una de
esas tardes
parisinas lluviosas, nunca te habrán
abrazado.»

Woody Allen

UN OTOÑO DE BUEN HUMOR

El título de este último capítulo tal vez te parezca provocador. ¿Quién puede creer realmente en el buen humor otoñal? La previsión del tiempo ya no es tan estimulante como en verano, las obligaciones nos caen encima, y a veces son incluso peores que antes de las vacaciones. Y nuestro estado de ánimo recibe un golpe añadido cuando nos preguntan si hemos aprovechado bien el verano. ¿De verdad lo has aprovechado bien? ¿Has cargado bien las pilas? ¿Estás listo para empezar de nuevo con buen pie? ¡Como si pudiera ser de otra forma! Con todo esto, te costará un poco sentirte feliz por regresar. Sin embargo, apuesto a que tu otoño va a ser una estación de experiencias positivas y llena de buen humor.

UN CUERPO EN PLENA FORMA

Sardinas y magnesio

El magnesio es el secreto de un otoño en buena forma. Aumenta la producción de las hormonas del buen humor, reduce las del estrés y calma el eje hipotalámico-hipofisarioadrenal, que produce adrenalina. Cuando este eje se activa, las glándulas situadas encima de los riñones, las suprarrenales, fabrican moléculas de estrés, y cuando está en calma, se impone la tranquilidad. El magnesio no solo pone en reposo la fábrica de adrenalina, sino que actúa también como un antiinflamatorio sobre todo el organismo, en particular sobre el cerebro.

No es fácil saber si tenemos carencia o no de magnesio midiéndolo en la sangre; además, los análisis son caros y poco útiles. Así que la mejor política del buen humor y de la buena salud consiste en consumir el magnesio suficiente todos los días. Este ion, mágico para el estado de ánimo, se encuentra en muchos alimentos que en otoño resultan indispensables:

- Sardinas en aceite (460 mg/100 g).
- Nueces del Brasil (360 mg/100 g).
- Anacardos (240 mg/100 g).
- Almendras (230 mg/100 g).
- Chocolate negro (200 mg/100 g).
- Cacahuets (160 mg/100 g).
- Pan de molde integral (160 mg/100 g).

Un instituto de salud pública finlandés siguió durante cinco años, entre 1984 y 1989, a hombres de entre cuarenta y sesenta años que consumieron 500 mg de magnesio al día a lo largo de todo el estudio y observaron que la depresión les afectaba un 50 por ciento menos. Su hipotálamo impedía que las glándulas suprarrenales fabricaran adrenalina en exceso y, con menos adrenalina, su corazón estaba más tranquilo, sus vasos sanguíneos más dilatados y ellos experimentaban menos estrés.

Otro efecto benéfico del magnesio tiene que ver con las neuronas: aumenta

el factor de crecimiento de las mismas, lo que permite que las células del cerebro se regeneren. En definitiva, el magnesio actúa como un auténtico antidepresivo porque incrementa la cantidad de serotonina en el cerebro y estimula sus receptores. Por todas estas razones, si deseas conservar tanto la forma como el buen humor, tu regreso de las vacaciones debe saber a chocolate negro, a almendras y a sardinas en aceite.

Las pequeñas células grises y la materia blanca

Las células de nuestro cerebro, las neuronas, tienen un cuerpo que produce neuromediadores y fibras que son como brazos muy largos que les sirven para comunicarse entre sí. Por ejemplo, el impulso nervioso necesario para mover un brazo o una pierna parte del cuerpo neuronal, en el cerebro, y va hasta la pierna o el brazo gracias a un cable de conexión: un axón rodeado de mielina, una capa de grasa que protege los nervios (o los brazos de las neuronas) y les permite trabajar. El cuerpo de las células del cerebro constituye la materia gris, mientras que las fibras de las células son blancas y forman la materia blanca. Agatha Christie supo diferenciar bien la materia gris de la materia blanca. Cuando Hércules Poirot, su detective, empezaba a reflexionar sobre la resolución de un caso, activaba sus pequeñas células grises (o materia gris). El córtex, el cuerpo de las neuronas, es importante porque de él parten toda la reflexión, los proyectos y la acción. Pero sin la sustancia blanca que envía los mensajes al resto del cuerpo, el cerebro no serviría de gran cosa.

Aceite de girasol, omega 3 y salud de las neuronas

Los ácidos grasos omega 3 mantienen en forma el cerebro y el estado de ánimo actuando sobre la materia blanca (los axones o brazos de las neuronas). Cuando se consumen bastantes ácidos grasos omega 3, se refuerza la mielina

(el recubrimiento de los brazos de las neuronas), algo esencial, ya que, si esta sustancia que envuelve los axones no se refuerza con ácidos grasos omega 3, el centro del cerebro y el cuerpo de las neuronas continúan trabajando, pero sus mensajes no se transmiten. Las grasas constitutivas de la mielina son moléculas muy perfeccionadas que encontramos en el aceite de las anchoas, las sardinas y la caballa.

Se ha demostrado recientemente que la mielina de las personas deprimidas carece de ácidos grasos omega 3, pero que, si se les administran estos preciosos ácidos grasos, en seis semanas su estado de ánimo mejora y su mielina se repara de manera casi milagrosa, tal como puede observarse en una resonancia magnética. Así pues, los ácidos grasos omega 3 son esenciales para sentirnos bien.

Los dos ácidos grasos clave del buen humor son el ácido docosahexaenoico (DHA) y el ácido eicosapentaenoico o timnodónico (EPA).

Los alimentos más ricos en DHA son:

- Aceite de girasol.
- Aceite de nueces.
- Aceite de pepitas de uva.
- Aceite de sésamo.
- Aceite de cacahuete.
- Anacardos y nueces de Brasil.

Las fuentes de EPA son la yema de huevo cruda y el aceite de hígado de bacalao.

Para llenar el depósito de omega 3, es preferible comer con regularidad pescado pequeño (sardinas, caballa, arenque y anchoas), ya que el salmón y los otros pescados grandes, igualmente ricos en omega 3, pueden estar contaminados con mercurio u otras sustancias tóxicas. La manera de preparar el pescado es también importante: la fritura protege menos los omega 3 que la preparación a la plancha, al vapor, hervido o al horno.

Si tomas ensaladas aliñadas con aceite de girasol o de nueces y comes un par de yemas crudas a la semana, reforzarás la mielina que recubre tus queridas neuronas, que, al estar bien protegida por los omega 3 ingeridos, ayudará a las distintas partes de tu cerebro a gestionar mejor el estrés.

Tanto el EPA como el DHA son omega 3 necesarios. El primero facilita la entrada en el cerebro de su cómplice, el DHA, el cual, una vez en el cerebro, refuerza el recubrimiento de los nervios.

Ya ves, para cuidar las neuronas, solo tienes que usar un buen aceite en la ensalada y comer un par de huevos crudos a la semana; sencillo. Cuanto mayor te haces, más atención debes dedicar a estos ácidos grasos omega 3. Después de los cincuenta, protegen también la memoria y podrían prevenir demencias como la enfermedad de Alzheimer. Más que intentar conservar el bronceado, que de todas maneras se perderá después de las vacaciones, cuida de la materia blanca de tu cerebro y de tu organismo.

Pierre Dac y la materia gris

«Si la materia gris fuera más rosa, la gente tendría menos ideas grises.»

Cómo renueva la libido un alimento nuevo

¿Sufres depresión otoñal? ¿Pierdes el entusiasmo y ves que disminuyen tu deseo y tu buen humor? Prueba un plato nuevo que no hayas comido nunca o ve a un restaurante nuevo. Saldrás estimulado y revitalizado. Este consejo viene de la Universidad de Texas. Descubrieron una relación sorprendente entre la *neofobia* alimentaria y la aversión al sexo. La neofobia alimentaria afecta a las personas que temen probar platos que no conocen. En primavera, descubriste que la *neofilia* hace más feliz que la neofobia, ahora verás cómo la novedad dispara también la libido.

La neofobia ha protegido a la humanidad durante mucho tiempo de muchas desgracias. Permitió a nuestros ancestros mantenerse alejados de alimentos que podían resultar tóxicos. Todo empezó en el jardín del Edén, con Adán y Eva, que no respetaron una prohibición alimentaria, y ya sabéis cómo acabó la historia: fueron expulsados del Paraíso, y él tuvo que ganarse el pan con el sudor de su frente y ella parir con dolor... Observemos que la neofobia alimentaria no es algo exclusivo de los seres humanos; los ratones son todavía más desconfiados que nosotros ante cualquier alimento desconocido. Prueban

un trocito, permanecen atentos a los efectos que tiene sobre su organismo y, si todo va bien, siguen comiendo.

Para los humanos, la neofobia alimentaria es más flagrante frente a un producto nuevo de origen animal; cuando se trata de una verdura desconocida somos menos reticentes a comerla que cuando se trata de una carne que nunca hemos probado.

Un descubrimiento reciente demuestra que las aversiones alimentarias son reveladores del comportamiento sexual. Cuanto menos te apetece probar alimentos nuevos, menos abierto estás a experiencias nuevas de todo tipo, incluyendo las sexuales. En casos extremos, las personas que comen siempre lo mismo corren mucho más el riesgo de sentirse incómodos o molestos con el sexo.

La relación entre neofobia y aversión a la sexualidad es especialmente clara entre los hombres. Cuando una mujer quiere estimular la libido de su compañero, puede y debe sin duda incitarlo a probar nuevas sensaciones culinarias. El gusto por la novedad que el plato nuevo le despertará lo llevará naturalmente a tener ganas de probar otras experiencias, incluidas las sensuales. En las mujeres, una alimentación monótona está menos correlacionada con el rechazo a las relaciones sexuales. A pesar de todo, proponerle platos nuevos a una mujer o nuevos sabores en un restaurante desconocido, también es una manera de estimular su deseo.

En resumen, los hombres y las mujeres que tienen más tendencia a probarlo todo y que cambian cada día de menú son también los más seductores, los que buscan más sensaciones fuertes, nuevas parejas y nuevas experiencias. Es bueno saberlo...

Algas y setas japonesas mejor que arroz

Doscientos trabajadores japoneses participaron en un estudio sobre la relación entre el buen humor y la dieta alimentaria en el que se observó que la alimentación de las personas alegres y tristes era distinta. De nuevo, comprobamos que ciertos alimentos favorecen el mantenimiento de un buen estado de ánimo.

Los japoneses con mejor humor tomaban muy poco arroz y comían más a menudo y en mayor cantidad:

- Setas.
- Algas.
- Derivados de la soja (leche, salsa, etc.).
- Patatas.
- Fruta.

Estos resultados confirman los de otros estudios japoneses que sugieren que las setas, las algas y la soja son antidepresivos naturales. Estos tres alimentos, ricos en folatos, magnesio y zinc, ayudan a segregar las hormonas del buen humor.

Ahora, cuando vayas a un restaurante japonés, ya sabrás qué has de elegir para tomar un menú euforizante. También puedes añadir a tu alimentación habitual setas japonesas, algas y productos ricos en soja, ya que todos ellos contienen las moléculas que necesitas para mantener en forma tu propia fábrica cerebral del buen humor. Y si no estás acostumbrado a estos ingredientes, tal vez consigas, al combatir tu neofobia, darle un empujoncito a tu libido.

Atención: si optas por comer shitake, cocínalo lo suficiente. Los que toman estas setas crudas se arriesgan a sufrir reacciones tóxicas en la piel. Existe la hipótesis de que el lentinano, un polisacárido que contienen estas setas, irrita la piel. La reacción tóxica aparece unos tres días después de haberlas consumido en crudo o poco cocidas. Pero si las dejas cocer el tiempo suficiente, no corres ningún riesgo, al contrario, estarás tomando un alimento que los japoneses felices incluyen en su dieta.

La mejor manera de masticar

La sensación de saciedad no depende solo del número de calorías que consumimos en cada comida, el tiempo que dedicamos a la masticación es tan importante como la cantidad de alimento que ingerimos. Masticando correctamente y el tiempo suficiente, ayudas a tu estómago y a tus intestinos, que digerirán con más facilidad los pequeños trozos que reciben. Cuando tragas demasiado rápido una comida grasa o dulce, no te sientes saciado. Es el efecto hamburguesa: cuando te has zampado el primer bollo, ya te apetece tomarte otro.

Masticar los alimentos no es un comportamiento natural o espontáneo. Cuando tenemos hambre, tenemos ganas de hartarnos y de tragar rápidamente, así que debemos obligarnos conscientemente a masticar despacio. Trata de hacerlo. Notarás los efectos en tu cuerpo y en tu estado de ánimo. Te levantarás de la mesa más saciado, más tranquilo y, al final, más feliz.

Hay protocolos de la «masticación voluntaria» que son más imaginativos que otros. A los expertos en alimentación antidepresiva no les faltan ideas para dar consejos sobre la mejor manera de masticar. He aquí los más efectivos. Mira cuál es el que te parece más aceptable:

- Masticar diez veces los cinco o diez primeros bocados de la comida.
- Hacer una pausa de diez segundos entre cada bocado al empezar la comida (los cinco o diez primeros bocados).
- Elegir un primer plato consistente, que exija una masticación prolongada (por ejemplo, con pan integral o alimentos fibrosos).
- Dividir la comida en diez porciones que se masticarán cuarenta veces cada una (¡un consejo reservado para los masticadores más frenéticos!).
- Masticar diez veces, o hasta cuarenta veces, cada porción de pizza. (Hay que ser muy voluntarioso. Nunca he probado ni aconsejado cuarenta masticaciones seguidas.)

Todos estos métodos producen más o menos el mismo efecto. Si dedicamos más tiempo a masticar, necesitaremos menos cantidades de alimento y la tasa de azúcar en sangre no aumentará de manera alarmante. Cuando masticamos despacio, la insulina no sube tanto como cuando tragamos los bocados sin masticar. Como no creamos un pico repentino de azúcar en el organismo, aportamos energía que permanecerá disponible más tiempo. Por eso sentimos menos hambre. La masticación también hace que descienda una de las hormonas que disparan la sensación de hambre: la grelina. Esta hormona, que produce el intestino, disminuye cuando masticamos despacio y voluntariamente.

El otoño de Barbara

El otoño, a pasos furtivos.

El otoño, a pasos serenos.

El otoño, a pasos crujientes.
Bajo un cielo púrpura y dorado,
bajo los jardines desnudos,
se reflejan transparentes
las brumas de otoño oxidadas.
Oxidadas

Bailar con consciencia

Ya has aceptado la idea, ahora indiscutible, de que moverse sienta bien al estado de ánimo en cualquier estación. Déjame proponerte, para el otoño, una nueva manera de moverte: la danza con consciencia. Te recordará las vacaciones y te ayudará a no olvidar que tienes un cuerpo, incluso después de haber reanudado tu trabajo. No hay que ser un buen bailarín ni tener sentido del ritmo. La danza con consciencia plena no busca un resultado artístico, sino el bienestar. Te entrenas solo, sin profesor. Elige simplemente una manera de moverte personal y que te resulte agradable. Baila como lo sientas y de la forma que más placer te provoque. Intenta seguir una música siendo consciente al máximo de tus movimientos. Si encuentras una persona que quiera acompañarte, mucho mejor. Así estarás atento a tus movimientos y a los de tu compañero de baile.

Antes de empezar a bailar, calienta respirando suavemente, a tu ritmo, siendo consciente de tus inspiraciones y de tus espiraciones. Para lanzarte a bailar, debes superar la timidez. De manera espontánea, todos pensamos que no sabemos bailar, nos sentimos torpes, patosos, y hasta ridículos. Pero si bailas con consciencia plena, no sentirás la necesidad de emular a las estrellas del rock o del tango. No juzgas a nadie: ni a ti mismo, ni a tu pareja, ni a los demás bailarines. No hay que buscar la proeza, sino la emoción.

Para que la experiencia sea lo más rica posible en emociones, elige la música que más te inspire. No seas demasiado ambicioso, para empezar; los grandes vales de Strauss o los rocks demasiado rápidos te intimidarán. El objetivo es dar el primer paso. Para familiarizarte con el ejercicio, te sugiero una pieza de piano bastante lenta, un poco nostálgica, adecuada para la meditación y la introspección. Escucha, por ejemplo, la versión para piano de

la *Pavane pour une infante défunte* de Maurice Ravel. Y si no hay ninguna música que te convenza, puedes bailar en silencio, al ritmo de tu respiración.

Las evaluaciones objetivas del baile con consciencia plena confirman sus efectos positivos sobre el buen humor. Se obtienen después de dos o tres sesiones de entre quince y treinta minutos. El efecto es todavía más claro si sigues practicando este tipo de baile con regularidad, puesto que te olvidas de tus preocupaciones y trabajas la armonía de tu cuerpo y de tu alma; el cuerpo se moverá mientras el alma disfrutará de unos momentos de relajación.

Como con los cursos de dibujo en invierno, descubrirás una nueva manera de vivir con tu cuerpo y el de tu pareja. Míralo o mírala moverse al ritmo de una música tranquila. Después de unos cuantos ensayos, probad con músicas más exigentes como el tango. Quizá, como Sacha Guitry en *Mon père avait raison*, acabes diciendo: «Me pregunto por qué el tango se baila de pie».

Aplica la lección de Montaigne

Si cuando tienes un problema complicado te bloqueas, recuerda que el movimiento dispara la creatividad. Cuando andamos, se nos ocurren más ideas. El filósofo Michel de Montaigne ya lo sabía en el siglo xvi. Escribía de pie sobre un escritorio hecho a medida y no dejaba de caminar a lo largo y ancho de su biblioteca. Cuando sentía que su alma precisaba renovarse, cargaba su pupitre y su pluma sobre un burro o un caballo y se marchaba de viaje a Italia. Esfuérzate tú también en estimular tu alma mediante el movimiento.

Una nariz sensible está de mejor humor

Las zonas del cerebro que controlan el buen humor y las que controlan el reconocimiento de los olores están muy cerca. El circuito del olor empieza por una estimulación de la nariz y luego del cerebro a nivel del bulbo olfativo, que

pertenece al cerebro más antiguo o reptiliano. Codifica los olores transmitidos por la nariz y los envía a otras partes del cerebro. El bulbo olfativo también es una de las zonas clave del buen humor. Se ha comprobado que al impedir que funcione esta parte del cerebro en un animal este, inmediatamente, se muestra triste y depresivo.

En el hombre o en la mujer, la manera de percibir los olores es un índice de su nivel de buen o de mal humor. Los deprimidos no sienten las emociones agradables y tampoco los buenos olores. Una vez que un olor pasa por el bulbo olfativo, sigue su camino hacia el cerebro y se dirige hacia las mismas estructuras cerebrales que filtran las emociones: la amígdala, en el centro del cerebro, y el hipocampo. Un hipocampo activo y en buena forma reconoce al mismo tiempo los olores y las sensaciones agradables. Cuando el hipocampo disminuye de volumen o está menos activo, estamos de mal humor y dejamos de percibir bien los olores.

Para recuperar al mismo tiempo el olfato y el buen humor, reaprende a utilizar la nariz.

Busca los pequeños olores

Cuanto más capaz seas de reconocer olores más sutiles, más preparado estarás para sentir emociones agradables asociadas a la felicidad y a la alegría. Prueba esta capacidad con una gota de perfume o con una flor que percibas de lejos. Empieza a estar atento a estas pequeñas señales del entorno. Los bosques en otoño son un lugar ideal para entrenar la nariz, ya que en ellos puedes percibir el olor de las hojas, de la hierba mojada y de muchos otros aromas naturales que habrías dejado escapar de no haberte concentrado en ellos.

Identifica los olores

No te conformes con saber si hay uno o varios olores a tu alrededor, intenta describirlos y reconocerlos. Puedes entrenarte para ello oliendo un plato o un perfume complejo. ¿Qué olores identificas en ellos? Acércate a un ramo de

flores o a tus plantas de interior. ¿A qué huelen? Mientras afinas tu talento de cazador de olores, aprendes a reconocer tus emociones.

Trabaja tu memoria de los olores

No tienes ninguna obligación de guardar en el alma, como el escritor Marcel Proust, el recuerdo de todos los olores de tu infancia. Pero intentar recordar algunos olores antiguos es un buen ejercicio y un estupendo regalo para tu estado de ánimo. Estimulas tu bulbo olfativo y tu amígdala cerebral. Empieza por identificar uno o dos olores que hayan sido importantes para ti y que te resultaran agradables. Intenta recordar en qué momento y en qué circunstancias los experimentabas. ¿Cuánto tiempo duraron?

También puedes entrenarte con cuatro frasquitos pequeños de perfumes distintos. Siente el olor de cada uno durante unos instantes, dejando un espacio de quince segundos entre frasco y frasco. Luego mezcla el contenido de los cuatro e intenta recuperar el nombre de cada perfume. La memoria del olor es una de las características de los hombres y las mujeres de buen humor, y se pierde en caso de depresión. Así que cabe suponer que trabajarla es útil para nuestro estado de ánimo.

Encuentra placer en los olores

El último momento del entrenamiento de la nariz es el del placer. ¿Empiezas a ser sensible a los olores?, ¿has repasado olores agradables o desagradables? Límitate ahora a los que te han aportado más placer. Búscalos en casa o en el exterior, dando un paseo u oliendo las frutas y las plantas de otoño. Clasifícalos del más agradable al más desagradable. Este ejercicio es más fácil si lo haces con frutas.

Este tipo de entrenamiento te ayudará a salir de la *aliestesia* para empezar a reconocer las emociones agradables. La aliestesia es la incapacidad de percibir el carácter agradable o desagradable de una experiencia. Puede tener que ver con el sabor, la temperatura, los olores, la vista y los sonidos. Si eres capaz de saber qué te gusta y qué no, no hay problema, incluso podrás llegar a la *aliestesia positiva*. Este estado productor de buen humor transforma las

primeras sensaciones desagradables en momentos de placer, de forma que, por ejemplo, puedes llegar a encontrar sensaciones positivas en el olor de una flor cuyo perfume inicialmente te resultaba desagradable.

Un pequeño ejercicio para un regreso estresante a la rutina diaria

Desde que has vuelto de vacaciones no has tenido tiempo de salir a caminar ni de hacer ejercicio, pero piensa que puedes moverte por cualquier sitio, incluso por tu despacho. Concéntrate en tu movimiento y, para que resulte más tonificante, contrae los músculos. Primero los de los brazos y luego los de las piernas. Después contrae la parte izquierda del cuerpo y luego la derecha. Sentirás que tu ritmo cardíaco y la frecuencia de tu respiración se aceleran y que un poco de sudor te cubre la frente. Después de este pequeño ejercicio tan simple de tensión y de relajación podrás plantearte de manera distinta alguna situación que antes te había parecido irresoluble. Y cuando no estés trabajando, encuentra cualquier pretexto para moverte un poco más: utiliza las escaleras en lugar del ascensor, ve a tomar el metro una parada más lejos para caminar unos cuantos minutos, etc. Mientras andas, ejercita los músculos de brazos y piernas contrayendo y soltando, y balancea los brazos de forma acompasada con tus piernas, para reactivar tu ánimo. También puedes variar la cadencia de tu paso, alternando momentos tranquilos con otros en los que estires tu zancada al máximo para dar los pasos más largos posibles.

La meditación secreta de Luciano Pavarotti

El teatro y la ópera reanudan su actividad en otoño, una fantástica noticia a la vuelta de las vacaciones. Otra buena noticia es que puedes aprender algunos de los secretos de los cantantes de ópera para estar en forma. Uno de los

aspectos admirables de los grandes cantantes es su *vibrato*. Sueltan la voz y ofrecen a su público una nota larga y vibrante. Cuanto más rápida es la vibración, más se alegran los aficionados a la ópera de haber vuelto de las vacaciones. El gran Luciano Pavarotti tenía un *vibrato* de 5,5 vibraciones por segundo, y Maria Callas «vibraba» a 7,1 ciclos por segundo en la escena de locura de *Lucia di Lammermoor* de Donizetti.

Para lograr esta hazaña, los cantantes aplican sin saberlo un método de meditación. Visualizan el movimiento del aire en el cuerpo mientras cantan. No se fijan ni en su garganta ni en su laringe, sino que visualizan el paso del aire por todo su cuerpo –la cabeza, el cuello, el tórax y su descenso hasta el ombligo–. En el momento del *vibrato*, no son una voz, sino un cuerpo entero que se llena de aire y se vacía vibrando. La diferencia entre un buen y un mal cantante radica en eso. El aficionado vocaliza en la garganta, el gran cantante se ve como un árbol plantado en el suelo al que, por efecto del aire, le vibran hasta las plantas de los pies. Una aficionada produce sonidos, la diva produce imágenes en su alma y viento en su pecho.

Hay varios métodos de visualización, pero el más eficaz es visualizar la respiración. Gracias a esta técnica, la voz de los cantantes es más fuerte y más segura, y vibra a una frecuencia más rápida. Pueden esperar acercarse a las proezas de Pavarotti y de la Callas. Esta visualización del aire atravesando el cuerpo no es exclusiva de los cantantes ópera, es apropiada para todas las personas que desean combatir el estrés y el desánimo. Respira con plena consciencia y visualiza cómo el aire entra y sale de tu cuerpo lo más suavemente posible. Siéntelo pasar de la nariz al ombligo. Si te ayuda, canta al mismo tiempo. No te garantizo un *vibrato*, pero te prometo un momento de relajación de los músculos y del espíritu. Te pondrás todavía de mejor humor si te atreves a escuchar a continuación una gran aria. ¿Y por qué no terminar la experiencia por una pequeña locura de otoño y una velada en la ópera?

Reorganiza tu cuarto de baño

El regreso de las vacaciones es el momento ideal para organizar tu cuarto de baño de una manera distinta. Transfórmalo en una fábrica de buen humor. Bastan unos cuantos toques:

Retira el espejo de aumento: te salta encima desde el momento en que te despiertas y te enseña los defectos de tu piel, una imagen despiadada que te deja con la moral por los suelos el resto del día. No hay necesidad de este nivel de precisión con tus imperfecciones.

Coloca el cepillo de dientes en un lugar bien visible: una buena higiene dental da ánimo y es sinónimo de buena salud. Los deprimidos tienen más caries y más enfermedades de encías. Los dolores dentales les crispan y lo ven todo negro cuando sus encías les recuerdan todos sus problemas. Además, dejarás de sentir vergüenza de enseñar los dientes y tendrás más ganas de sonreír.

Guarda el paracetamol: si tomas demasiado, tu hígado y tu ánimo se verán perjudicados. El paracetamol elimina los dolores, pero también los brotes de alegría. Hace la vida más triste y monótona. Más vale buscar la causa del dolor que tratar de ocultarlo con un calmante que resulta todavía más tóxico.

UN ESPÍRITU EN PLENA FORMA

Activa tres funciones básicas de tu cerebro para tener un buen regreso a la rutina

Despierta la oxitocina

La primera molécula del cerebro de la que tienes especial necesidad a tu regreso de vacaciones es la oxitocina. Esta hormona aumenta cuando conocemos a gente y cuando pasamos tiempo conversando, intercambiando ideas o debatiendo. Su poder de estimulación se conoce cada vez mejor. Los humanos y los animales jóvenes se llenan de oxitocina cuando salen en busca de pareja y cuando se aparean. Al regresar de las vacaciones puedes estimular tu oxitocina participando en todas las reuniones tranquilas que te surjan. Son mucho más estimulantes que los dossieres difíciles en los que trabajas solo.

Sigue utilizando el hemisferio cerebral de las vacaciones

En nuestro cerebro tenemos una parte seria –el hemisferio mayor o dominante– y otra más soñadora y creativa –el hemisferio menor, el de las vacaciones–. Este último regula la intuición, las emociones, la creación y la improvisación. No te lo olvides al volver de vacaciones. Serás más eficaz y te sentirás de mejor humor si permaneces a la escucha de tu hemisferio menor. Para ello, continúa confiando en tus primeras impresiones, en tu fantasía, en lo que sientes, sin dejarte nunca censurar por tu hemisferio mayor.

Satisface tus neuronas espejo

Las neuronas espejo son estructuras muy arcaicas de nuestro cerebro que también se han identificado en los monos. Estas neuronas captan los mensajes del entorno y los integran. En un grupo triste o angustiado, sientes físicamente la angustia, y lo mismo te ocurre si estás en un grupo de gente con buen humor,

así que, a la vuelta de vacaciones, procura satisfacer tus hormonas espejo pasando más tiempo con personas y amigos más sonrientes y optimistas. Es un buen contagio.

Reconoce el síndrome de la mensajería

Tu bandeja de entrada nunca es afectivamente neutra. Te expone a un síndrome del que nadie se escapa: el síndrome de la mensajería. ¿Tienes más de cien, por no decir mil, mensajes al regreso de las vacaciones? ¿Cómo los abrirás y responderás? ¿Tienes tan solo unos pocos? ¿Qué ocurre? ¿Tu empresa y tus contactos habituales se han olvidado de ti? ¿Ya no sirves para nada? Para empezar a utilizar serenamente este instrumento de tortura, aplica algunos de estos consejos de una universidad de Carolina del Sur.

Ten en cuenta el mimetismo de los contactos: envía correos electrónicos breves para no obligar a tus contactos a pasar demasiado tiempo respondiendo, pues te responderán en función de tu mensaje.

Escribe más bien por la mañana y entre semana: te responderán antes y con más atención que si escribes por la noche o en fin de semana.

Sé tolerante con tus contactos de más edad: cuanto mayores somos, más tardamos en responder a los correos electrónicos. Después de los cincuenta, puedes llegar a necesitar hasta al menos cuarenta minutos para responder a un *mail*, mientras que un adolescente responde en trece minutos.

El modelo PERMA

Un grupo de colegios israelíes tratan el estrés de la vuelta al cole con un programa original de desarrollo de las emociones positivas que puede darte algunas ideas, sin necesidad de que las apliques todas. El principio de este programa se encuentra resumido en su acrónimo: PERMA.

P: positivar las emociones.

E: *engagement* («compromiso»).

R: relaciones positivas.

M: *meaning* («sentido»).

A: *achievement* («logro»).

Estas cinco etapas del programa PERMA te ayudarán a amar el regreso de las vacaciones.

P: positivar las emociones

Incluso si tu momento actual o el tiempo no te incitan a ello, dedica cada día un instante a cultivar tus emociones positivas. Eres tú quien debe advertirlas, elegir las que más te comunican, ya sea en el colegio, en la universidad, en el trabajo o al final de la jornada, en casa.

E: engagement («compromiso»)

Cuanto más comprometido estás con tus estudios, tu trabajo y tu ocio, más placer te aportan cada uno de ellos y más te recargan de buen humor. Tu compromiso es una de las claves de tu salud. Las formas de compromiso son:

- *Emocional*: te ofrece la sensación de pertenecer realmente a un grupo.
- *Intelectual*: te impele a dar lo mejor de ti.
- *Comportamental*: influye en tu manera de actuar, de presentarte y de estar.

Busca situaciones que te animen a comprometerte. A los alumnos y estudiantes les motiva más el trabajo en grupos pequeños que las aulas repletas y anónimas. A cualquier edad, el trabajo en grupo interesa y compromete más que el que hacemos solos.

R: relaciones positivas

Busca amigos, colegas o miembros de tu familia con los que tengas una conexión positiva. Confía en tus intuiciones y pasa el máximo de tiempo posible con las personas que te dan serenidad y te hacen sentir bien. Tu detector de emociones y de relaciones cálidas no te engañará. Con la condición, desde luego, de que sepas detectar a los Maquiavelos y a otros perversos narcisistas que tan solo te seducen por interés.

M: meaning («sentido»)

No solo de pan vive el hombre. Tu trabajo y el resto de tu vida han de tener sentido para ti. Todas las causas que defendemos y los retos que superamos alimentan el sentido de la vida. Los estudiantes que se comprometen con una asociación humanitaria, política o espiritual, consiguen mejores resultados en sus estudios y están de mejor humor. No pierden el tiempo al dejar de estudiar en algunos momentos para dedicarse a una causa; al contrario, encuentran en este tipo de actividad una energía que les permitirá volver a estudiar con más entusiasmo. El otoño es un momento ideal para evaluar las causas que te conmueven y con las que estás dispuesto a comprometerte.

A: achievement («logro»)

Fíjate objetivos razonables y trata de alcanzarlos. Entra en el círculo virtuoso del éxito paso a paso, que otorga confianza en uno mismo y ganas de continuar. La capacidad de fijarse objetivos realistas a corto y a largo plazo condiciona más el éxito que el nivel intelectual. Solo proseguimos con las tareas que nos dan placer, nos gratifican y nos proporcionan aciertos. Aquel que se conozca mejor y se maltrate menos mientras se plantea pequeños retos será el más eficaz. Y de paso, los aciertos nos cargan de buen humor y protegen nuestra salud.

Un grupo de pedagogos portugueses se dieron cuenta de que el comportamiento de sus estudiantes variaba según lo motivados que estaban. Detectaron hábitos que los motivaban y otros que hacía que el regreso de las vacaciones les resultara más difícil. He aquí la lista de sus buenos hábitos a la vuelta del verano. Seguro que encontrarás algunos para poner en práctica tú mismo y otros para proponer a los estudiantes o alumnos de tu entorno:

- Antes de escribir cualquier cosa en clase o en la universidad, lo pienso bien. – Durante el curso hago preguntas al profesor.
- Intento relacionar lo que aprendo en una asignatura con los conocimientos ya asimilados en otra.
- Elijo amigos con los que me siento bien y que están integrados en clase o en la universidad.
- Digo a mis amigos y mis profesores lo que me interesa más y lo que me interesa menos, sin censurarme.
- Busco informaciones para completar lo que he aprendido. Releo los apuntes, incluso si falta mucho para los exámenes o controles.
- Hago sugerencias para mejorar el ambiente de mi instituto o de mi facultad y participo en la vida del centro en el que estudio.

Olor a naranja o a menta en el coche

Una de las grandes amenazas que ponen en peligro nuestro buen humor a la vuelta de vacaciones son los atascos. Por desgracia, no tengo ninguna receta mágica para que te libres de ellos, pero nada te impide, incluso dentro del coche, aprovechar los beneficios de la música. Tendrás mucho tiempo para escuchar los fragmentos que estimulan el buen humor que sugerimos en este libro. Y ayúdate con un toque de perfume; eso sí, procura que el aroma no sea demasiado intenso, para evitar dolores de cabeza o aturdimiento. Un aroma adecuado en el coche nos hace estar más atentos a la carretera y menos ansiosos. Incluso se ha demostrado que los conductores frenan antes cuando encuentran un obstáculo si el vehículo está perfumado.

Los olores que más se han estudiado son el de naranja, lavanda y menta. Recientemente, un laboratorio malasio midió las emociones de un grupo de conductores tras perfumar su coche y descubrieron que estos tres aromas eran los que más ayudaban a sobrellevar los atascos a la vuelta del verano. No obstante, la lavanda no resulta positiva a todo el mundo, ya que mientras que a algunas personas les provoca calma, a otras las deprime.

¿Qué fotos de vacaciones debemos compartir?

Las universidades americanas de Harvard y Vermont analizaron centenares de miles de imágenes de Instagram y advirtieron en ellas algunos índices predictores de desánimo. Los futuros o actuales deprimidos cuelgan imágenes de colores más fríos y con una luminosidad más sombría, y más autorretratos sin amigos a su alrededor. Sus fotos se comparten menos y tienen menos *likes*. A la vista de estos resultados, cuando publiques tus imágenes de vacaciones, elígelas con cuidado y decántate por:

- Los colores brillantes.
- Una buena luminosidad.
- Fotos en las que aparezcas rodeado de amigos, en lugar de *selfies* solitarios y tristes.

El método Coué contra los pensamientos tristes del otoño

Al descubrir el poder del placebo, al farmacéutico Émile Coué de la Châtaigneraie se le ocurrió su famoso método: vendía a sus clientes agua destilada y buenas palabras, y la mezcla hacía milagros. Los adeptos al método Coué se repetían: «Estoy bien. Estoy mejor. Estoy cada vez mejor». Y, efectivamente, se encontraban mejor, a base de autosugestión y de confiar en el método de su farmacéutico.

Para Coué, las enfermedades del espíritu son cosa de la imaginación, y ceden ante las palabras positivas que nos repetimos. La idea de este autocondicionamiento «activo» y voluntario gustó mucho en la década de 1920 y llegó a seducir hasta a la extrema derecha nacionalista («Cuando queremos, podemos», decía Maurice Barrès).

Actualmente, el método Coué se parece a un ancestro de la meditación y de la autohipnosis. Las ideas de Émile Coué siguen llenas de sentido. Animar el buen humor y recuerdan el poder de la voz interior y de las palabras que pronunciamos. No estamos lejos de un mantra que disipa las preocupaciones cotidianas. Puedes leerlas y, según las necesites, repetírtelas en voz baja o alta, como aconsejaba el farmacéutico:

- «No son los años los que te envejecen, sino la idea de que te estás haciendo viejo».
- «Ten el convencimiento de obtener lo que buscas y lo obtendrás».
- «No digas nunca lo intentaré, sino lo haré».
- «El hombre es lo que piensa».
- «Cuanto más bien haces a los demás, más bien te haces a ti mismo».
- «La primera facultad del hombre es la imaginación».
- «La imaginación puede ser dirigida».

¿Cambiar lentamente o de forma repentina?

En psicología hay dos maneras de cambiar la conducta y de enfrentarse a lo que nos da miedo:

- Habituarse progresivamente.
- La inmersión.

A veces decidimos cambiar de forma progresiva, avanzando paso a paso y dándonos tiempo para tranquilizarnos antes de seguir hacia delante, pero otras veces nos lanzamos sin más a la piscina.

Estas dos maneras de enfrentar el proceso de cambio se aplican a todo aquello que nos da miedo:

- Los sedentarios que empiezan a hacer ejercicio físico.

- Los devoradores de patatas fritas que introducen las verduras en su dieta.
- Los solitarios que se obligan a conocer a desconocidos, etc.

Como ya he dicho, en la actualidad disponemos de un buen marcador del nivel de estrés: medir la tasa de cortisol en la saliva. Si los niveles de cortisol aumentan, es porque estamos inquietos o incómodos. Un psicólogo alemán tuvo la idea de medir el cortisol de un grupo de personas ansiosas que querían cambiar y de los terapeutas que les ayudaban a hacerlo, comparando los efectos que un cambio brusco o un cambio progresivo tenían sobre el cortisol de los unos y de los otros. Observó que, en ambos casos, el cortisol aumentaba un poco a causa del estrés. La única diferencia entre los dos grupos (los del cambio brusco y los del cambio progresivo) se daba en los terapeutas, que se mostraron menos estresados cuando propusieron un cambio gradual. Al contrario de lo que podríamos pensar, los cambios bruscos no son tan estresantes para aquellos que los implementan, son las personas que nos rodean (cuidadores, amigos o familiares) quienes se muestran más asombrados y, algunas veces, preocupados ante nuestro cambio de comportamiento. Para este programa de otoño, sugiero que no abuses de tu cortisol ni del de las personas que te rodean. Si decides hacer cambios en tu vida, opta por los más tranquilos y progresivos.

Fregar los platos con consciencia plena

La Universidad de Florida propuso a cincuenta estudiantes que se relajaran fregando platos. Separaron a los estudiantes en dos grupos: un grupo entrenado en la práctica de la atención plena y otro no. El grupo consciente había aprendido a prestar atención al instante presente, y estaban atentos a todas las sensaciones, siendo capaces de percibir la calidez del agua, el color de los platos... El otro grupo tan solo recibió informaciones sobre el jabón y la vajilla. Cada estudiante lavó dieciocho platos. Los estudiantes conscientes vieron que sus niveles de estrés disminuían un 27 por ciento. Prueba la experiencia un día en que te encuentres especialmente nervioso y mide el efecto de fregar platos sobre tu

buen humor. Si tu concentración aumenta hablando solo, no dudes en hacerlo. Describe cada una de tus acciones: «Cojo el plato, cojo el estropajo, le pongo el jabón, muevo el estropajo, enjuago...». La psicología moderna sabe utilizar el jabón como antidepresivo natural, ¡y se interesa mucho tanto en el poder como en el color de los platos!

La depresión del cumpleaños

Las personas que cumplen años en otoño acumulan factores de estrés, ya que al malestar asociado con la vuelta de las vacaciones se suma la posible angustia del día que cumplimos un año más. Este estrés del cumpleaños existe y empieza a reconocerse. Mis pacientes y mis amigos me hablan a menudo de él y, personalmente, el día de mi cumpleaños nunca estoy demasiado relajado. Los psiquiatras de Tokio identificaron incluso picos de suicidio entre la población el día de su cumpleaños. Ciertas edades exponen más al decaimiento que otras. En las personas de más de setenta y cinco años, el mes anterior al cumpleaños representa una zona de fuerte turbulencia, con un pico de estrés el día mismo del cumpleaños. Las personas de más edad ven como se les activa el miedo a envejecer, a morir o a ponerse enfermos. Y digan lo que digan, los hombres son más sensibles en esta etapa que las mujeres.

Según los psicólogos japoneses, los hombres y las mujeres casados están más estresados antes y después de la fecha fatídica, mientras que los solteros ven afectado su estado de ánimo el mismo día, y la angustia poscumpleaños se observa con mayor frecuencia en los más jóvenes y en los más deprimidos, al darse cuenta, con tristeza, de que la revolución, la gran velada o la gran mañana que esperaban no ha sucedido y que nada ha cambiado. En las mujeres, el período de depresión máxima se sitúa entre los siete y los once días anteriores al cumpleaños. Los hombres casados son los más sensibles a los cambios de edad simbólicos, como los treinta, los cuarenta y hasta los noventa años.

Una vez que hemos reconocido la depresión de cumpleaños, he aquí unos cuantos medios para sobrellevarla:

- **Reconocerla.** Lo que reconocemos se vive mejor que lo que no nos atrevemos a confesar.
- **Considerarla como lo que es.** Es decir, una reacción normal.
- **Limitar la tendencia a hacer balance** y a los inventarios de vida, peligrosos alrededor de esta fecha.
- **No otorgar a los cumpleaños un poder mágico.** Cambiar de año no nos modifica ni el cerebro ni el trabajo que hacemos.
- **Elegir la manera de celebrar el año más,** ya sea discretamente, con un pequeño grupo de amigos o con un gran grupo. Nadie tiene la obligación de celebraciones si no hay ganas; además, multiplican el nivel de estrés.
- **Celebrarlo de manera diferida, a distancia.** ¿Por qué no celebrar un cumpleaños de otoño con una fiesta de primavera?

Resiliencia de otoño

He aquí un método, propuesto por el sociólogo israelí Aaron Antonovsky, que te será muy útil para reforzar tu resiliencia: se resisten mejor las preocupaciones, los accidentes y las enfermedades encontrando una coherencia en la vida. La coherencia en la vida reposa sobre estos tres pilares:

1. Lo que me sucede es comprensible. Aunque los acontecimientos sean desagradables, aunque sean sorpresas malas, percibo lo que me sucede. No me escondo de la realidad y no busco causas irracionales.

2. Puedo enfrentarme a los retos hasta cuando una situación es difícil. Tengo las cualidades suficientes para enfrentarme a las pruebas, hasta a las más duras. No estoy seguro de ganar, pero al menos tengo la posibilidad de luchar.

3. El sentido de la vida. Lo que me sucede tiene sentido y si no lo entiendo de inmediato, tengo los recursos para reflexionar. En unos días puedo encontrar un sentido a las pruebas a las que me someto.

Frente a un duelo o una enfermedad, todos nos sentimos estupefactos, petrificados. Aquellos que sienten que su vida es coherente se rehacen más rápidamente, luchan o se adaptan, y están menos expuestos a la ansiedad y a la depresión. Además, se sienten de mejor humor, tienen una mayor esperanza de vida y son más optimistas y más bondadosos con su familia y sus amigos.

Los beneficios de cantar en un coro

Cantar es un excelente antidepresivo natural, ya lo vimos con el karaoke. Pero ahora analizaremos los beneficios que supone cantar en un coro. Si ves anuncios de coros que se creen al regreso de las vacaciones, de nuevos grupos que se forman, no lo dudes: si te apuntas, estarás tomando una decisión relevante para mejorar tu estado de ánimo y tu salud.

Recientemente, la Universidad de Londres confirmó la acción beneficiosa del canto. Según un estudio realizado por esta institución, cantar en grupo es una fuente inagotable de euforia y, además, tiene un efecto antidolor.

¿Dudas entre una coral grande o pequeña? Elige la que prefieras, las dos son igualmente positivas. Te sentirás igual de bien y aumentarás tus endorfinas tanto si cantas en un grupo pequeño como en un gran coro. Sea cual sea el tamaño de la coral, estarás de mejor humor y menos sensible al dolor.

La música hace bien cuando la practicas solo, pero sienta todavía mejor cuando compartes esta afición con un grupo de gente, ya que estimula el cerebro y favorece la sociabilización.

Pero si todavía no te sientes del todo preparado para apuntarte a un coro, empieza por cantar solo en la ducha o donde te apetezca: estimularás tu cerebro con el ritmo y oyéndote cantar. Y si tu entorno se queja de que cantas mal, demasiado alto o durante demasiado tiempo, diles que te estás administrando una cura antidepresiva. Cantando, mimarás tus neuronas y les enviarás un pequeño rayo de morfina cerebral.

Hojas muertas, canción de Jacques Prévert

iOh!, me gustaría tanto que recordaras
los días felices cuando éramos amigos.
En aquel tiempo la vida era más bella
y el sol más abrasador que ahora.
Las hojas muertas se amontonan.
Ya ves, no lo he olvidado...
Las hojas muertas se amontonan,
los recuerdos y las añoranzas también,
y el viento del norte se los lleva
en la noche fría del olvido.

Meditación exprés a la vuelta de vacaciones

Los efectos de las sesiones largas de meditación están demostrados: permiten llenar nuestro depósito de emociones positivas y favorecen la concentración y la memoria. La novedad en este campo es que una sesión breve de meditación hace tanto bien como un entrenamiento más prolongado.

El Departamento de Psicología de Bâle acaba de poner a punto la sesión de meditación exprés. Ya no tienes excusa para no probarla. A pesar de la presión que puedas sentir al reincorporarte de nuevo en la rutina diaria, encuentra unos minutos para meditar. Puedes hacerlo solo, en pareja o en grupo. Las etapas están bien codificadas:

Empieza centrandó tu atención en la respiración. Inspira y espira lenta y conscientemente, fijándote en los movimientos de la respiración y dejando aparcados el resto de pensamientos, angustias y reflexiones. Aleja los motivos de distracción o de estrés y desconecta todo lo que pueda perturbar tu atención, como el teléfono o una alarma.

Para concentrarte todavía mejor en la respiración, ***cierra los ojos y evalúa la temperatura de tu cuerpo.*** Observa la presión de los pies contra el suelo y la de las otras partes de tu cuerpo en la silla mientras permaneces sentado. Al

mismo tiempo, intenta visualizar y sentir el paso del flujo de aire entre la boca y los labios.

En el momento en el que tu espíritu se acelera y se va hacia otros temas ajenos a la meditación, *redirígelo a tu respiración*.

Al acabar la sesión, *concéntrate una última vez en la presión* de los pies contra el suelo.

El conjunto de la sesión ha de durar veinte minutos. Empezarás a sentir su efecto al cabo de tres días, a razón de una sesión al día. En tres días notarás que mejora tu capacidad de atención y que te concentras mejor. También verás que aumenta tu fluidez verbal. Por ejemplo, serás capaz de encontrar en un minuto más palabras que empiecen por una letra decidida al azar. Tu «fluidez de dibujo» también mejorará; comprobarás que, tras tres sesiones de meditación, te resultará más fácil dibujar figuras geométricas.

Los voluntarios suizos que participaron en estas meditaciones exprés no solo se sintieron más relajados y de mejor humor, sino que disfrutaron de la experiencia. Como en otras técnicas, la anticipación desempeña su papel. Nos pasa aquello para lo que nos preparamos: los que esperaban un efecto positivo de la experiencia, lo sintieron. Aunque no por ello hay que deducir que la meditación tan solo tiene un efecto placebo. Hasta las imágenes por resonancia magnética confirman que las neuronas están más activas y más conectadas cuando sabemos meditar.

Sonreír al otoño

JACQUES: Sonreíd, porque la sonrisa es lo que caracteriza al ser humano, a pesar de todo.

ALDO: Esa frase no es tuya.

JACQUES: No, pero escucharla me parece agradable.

Diálogo entre Jacques Brel y Aldo Maccione en
La aventura es la aventura

Seis buenas emociones que encontramos en los museos

¿Fuiste en invierno al museo a ver las *Amapolas* de Claude Monet? ¿Por qué no vuelves a ir en otoño, siguiendo los consejos de Alain de Botton? Este escritor y artista, que hace unos años nos contó cómo Marcel Proust nos puede cambiar la vida, ha descrito las seis emociones que debemos buscar en un museo para mejorar nuestro estado de ánimo.

Las instrucciones son bastante sencillas. Estudia las seis emociones en ti mismo, anótalas en una ficha y, nada más entrar en el museo, busca los cuadros que mejor se corresponden con ellas. No te precipites, como hace todo el mundo, hacia las obras maestras del museo o hacia la última obra que ha llegado, y trata de encontrar tu buen humor a través de tus seis emociones.

1. El recuerdo

¿Qué cuadro te recuerda más un hecho que te ha marcado? ¿La imagen de un niño? ¿El retrato de un joven? ¿Un bodegón, la escena de una comilona, un paisaje marino o campestre? ¿El retrato de un padre, de una madre o de unos abuelos? Intenta encontrar tu infancia o una escena de tu pasado mientras contemplas el cuadro que hayas elegido. Al hacerlo, pondrás en acción tu memoria y revivirás emociones pasadas que, sin el cuadro, habrían permanecido olvidadas.

2. La esperanza

¿Qué cuadro asocias más con la esperanza? ¿Es una imagen tranquila, un paisaje que invita a la meditación, la pintura de unas flores, de árboles, de animales, un arcoíris...? De nuevo, el museo te hace revelaciones. Te presenta una imagen de la esperanza que tal vez tu consciencia no se esperaba.

3. La tristeza

Esta emoción existe, obviamente, y es más soportable si no intentas ocultarla. Un cuadro te ayudará a poner una imagen a tu tristeza. Paséate por el museo y valora a los pintores, los estilos y las épocas. ¿Qué cuadro identificas con la tristeza?, ¿un paisaje de la naturaleza, una imagen de la mañana o de la noche, un retrato de un hombre o de una mujer pensativos, un grupo, un personaje solitario? ¿Relacionas la tristeza con la armonía que desprende un retrato de familia o con una escena de disputa? ¿Tu tristeza es abstracta?, ¿la refleja mejor un lienzo de colores oscuros? Cuando empiezas a poner imágenes a tu tristeza, estás más cerca de ponerle también palabras.

4. Reequilibrio

¿Qué cuadro elegirías para reequilibrar tu humor y llevarlo de la tristeza a la euforia? ¿En compañía de qué pintor encontrarías más consuelo? ¿Qué te reequilibra más?, ¿una escena de jardín, una escena de la naturaleza salvaje, una silla vacía, dos personas que se escuchan y se dan la mano? La pintura que elijas será importante. Te demostrará tus posibilidades de resiliencia. Nada está nunca perdido. Acabas de encontrar una imagen que un día te podrá consolar.

5. Comprensión de uno mismo

¿De qué pintor o de qué cuadro te sientes más cerca? ¿Con quién estás más en sintonía? ¿Cuál es el que comprendes mejor o crees que se corresponde más a ti? Cuando un tema, un pintor o una escuela de pintura te muestran una sensación sin cuya ayuda no habrías podido expresar en palabras, te estás acercando al milagro del arte. Este «cuadro de comprensión de uno mismo» es el que tienes ganas de llevarte a casa por lo íntimamente que te habla.

6. El sentido de la vida

Nunca utilizamos lo bastante nuestra capacidad de encontrar sentido a la vida. Un cuadro puede revelar esta aptitud. La imagen que para ti tiene más sentido es importante. ¿Es un deportista? ¿Un músico? ¿Un pintor en su taller? ¿Un

filósofo? ¿Cuál es el cuadro que te convence de que tienes un potencial sin desarrollar? Los autorretratos son especialmente inspiradores. Ves un artista creando y te acercas... a tus aspiraciones profundas.

Eres tú quien deberá encontrar la manera de poner en práctica este juego con la pintura. Puedes elegir una visita solitaria, en pareja o hasta en grupo, con un secretario voluntario que anotará la lista de los cuadros más ricos en emociones e identificaciones. En cualquiera de los casos, no te marcharás con las manos vacías y te sentirás más feliz que los visitantes que corren por el museo en busca de las tres obras que destaca su guía turística.

El pisto de la felicidad

Uno de mis amigos me cuenta su secreto para estar de buen humor. Cuando está nervioso o se siente contrariado, prepara un pisto. Se lo pasa bien cortando una tras otra las verduras que necesita. Cuando comienza a pelarlas, se concentra en el instante presente y empieza a sentirse mejor. Y luego se arma de paciencia mientras el pisto se cocina a fuego lento. Por último, solo o con su familia, disfruta comiendo su pisto de la felicidad. Las preocupaciones se han desvanecido. Solo le queda el placer de un plato apaciguador y del buen rato que ha pasado cocinando.

El placer de la música triste

En otoño, ¿sientes ganas de escuchar música melancólica? ¿Ya no soportas los ritmos que te han hecho bailar en verano? Sigue tu instinto. La música triste puede sentar tan bien como la más alegre y animada. Hay un auténtico placer, y hasta felicidad, en la audición de estos fragmentos llenos de emoción. Son melodías más lentas, más graves, y las escuchas a un volumen más bajo que otras más alegres. Y si se trata de canciones, disfrutas con sus letras melancólicas y agradables.

Seguro que tienes tu propio repertorio melancólico, músicas asociadas a un recuerdo antiguo, como una ruptura o un duelo. Pero eso no es algo perjudicial para el estado de ánimo: los momentos de tristeza pueden durar menos si nos permitimos escuchar una música acorde con nuestro ánimo que si nos forzamos a oír música alegre. Cuando el tiempo de otoño es especialmente desesperante, busca armonizar la música con el entorno.

De manera un poco paradójica, te cargas de emociones positivas gracias a la armonía que instalas entre tu estado de ánimo y lo que escuchas. En resumen, las canciones y melodías tristes siguen siendo un tratamiento de las penas de amor y también del desánimo que solemos sentir al reincorporarnos a la vida laboral, pero no son enfermedades, recordémoslo. Ciertos terapeutas utilizan incluso este tipo de música para ayudar a sus pacientes a expresar sus emociones negativas. Resulta más fácil contar tus preocupaciones y tus lamentos en un ambiente musical triste que con un rock de fondo.

El otoño es sin duda el momento oportuno para volver a sacar tus canciones preferidas de amor y las viejas grabaciones de Schubert que habías olvidado durante el verano.

Dar las gracias a la lluvia

¿Quieres aumentar tu calidad y tu esperanza de vida? Practica la gratitud. De nuevo, esta no es una tendencia natural, sobre todo durante el otoño, cuando es tan fácil refunfuñar, enfadarse y hacer reproches a todo el mundo, también a los seres queridos. Cuanto te convanzas de los efectos médicos objetivos de la gratitud, sentirás la tentación de luchar para desarrollar este estado de ánimo. La gratitud reduce los niveles de adrenalina, la hormona del estrés, aumenta los de la serotonina y actúa directamente sobre la esperanza de vida. Es el momento de aplicar la frase del presidente John Fitzgerald Kennedy: «No te preguntes lo que tu país puede hacer por ti; pregúntate lo que puedes hacer tú por tu país». No te preguntes lo que la lluvia te impide vivir, pregúntate lo que la lluvia y el otoño te permiten disfrutar mejor que

cualquier otra estación. Pregúntate también cómo la lluvia beneficia a tus amigos, a tu país y al planeta.

TU JORNADA DE BUEN HUMOR EN OTOÑO

Mañana

- Cepíllate bien los dientes para estar de buen humor.
- Medita veinte minutos antes de irte a trabajar.
- Perfuma de menta o de naranja el coche para soportar los atascos.
- Muévete unos minutos, aunque sea en tu despacho.

Mediodía

- Toma sardinas para el magnesio.
- Prepara una ensalada con aceite de girasol para los omega 3.
- Mastica diez veces antes de tragar para tener menos hambre.
- En el restaurante japonés, pide algas en vez de arroz.

Tarde

- Visita el museo para encontrar tus seis emociones básicas.
- Apúntate a un coro y visualiza el aire que entra en los pulmones para cantar y relajarte.
- Lee sin angustiarte los correos electrónicos a tu regreso de vacaciones.
- Entrénate para reconocer los olores.
- Haz una sesión de baile con consciencia plena.

Noche

- Atrévete a escuchar música triste, de Schubert a Barbara Streisand.
- Busca un sentido a la vida un día de lluvia.
- Prepara un plato nuevo para subir la libido.
- Friega los platos con plena consciencia para relajarte.
- Come un trozo de chocolate rico en magnesio y disfruta de un buen plato de pisto.

ALCANZA TU PLENITUD EN CADA ESTACIÓN

Ahora ya sabes lo bastante para mantener el cuerpo y el espíritu en forma en cada estación, así que podrás gozar de lo que la psicología llama plenitud. Esta sensación de pleno desarrollo que construirás no es un estado ideal, imposible de alcanzar; es un bienestar adaptado a tu vida, a tus circunstancias y a tus valores. No busques la felicidad absoluta; encuentra más bien tu felicidad, con la mayor cantidad posible de pequeñas alegrías, de energía, de salud y de emociones positivas.

Con cada una de las experiencias que este libro te propone, avanzarás en las ocho direcciones clásicas de la realización personal que se describen en las escalas más recientes de plenitud y de bienestar (*flourishing scale*). ¿Por qué no encontrar dos por estación?

Satisfacciones de invierno

Recuerda la manera en que los amish y los habitantes de países nórdicos resisten el invierno. Se reúnen cerca de la hoguera, dedican tiempo a actividades ricas en sentido y fortalecen los lazos familiares y de amistad.

Finalidad y sentido de la vida

Encuentro actividades que tienen un objetivo y una razón de ser, y cada una da un sentido general a mi vida.

Relaciones, familia, amor y amistad

Reconozco, elijo y cultivo relaciones que me llenan y me enriquecen.

Satisfacciones de primavera

La primavera es la estación en la que renuevas tu fábrica de energía, de sorpresas y de pequeñas locuras. Busca y encuentra lo que realmente te interesa, te distrae y despierta tu curiosidad. Y recuerda también, ahora que empiezas a quitarte los jerseys y los abrigos, que tienes un cuerpo del que deberás volver a ocuparte.

Interés y motivación

Busco y pongo en práctica actividades de ocio o de trabajo que me interesan y en las que me implico.

Efecto sobre mi salud y mi bienestar

Contribuyo cada día activamente a mi bienestar y mi salud y al bienestar de mis personas cercanas, practicando ejercicio físico, comiendo de forma sana, llevando a cabo alguna actividad artística y movilizándolo mis emociones y mi cerebro.

Satisfacciones de verano

¿Estás preparando tus vacaciones y haciendo las maletas para irte viaje? Muy bien. No olvides las sabias palabras de Montaigne. Cuando partimos, nos llevamos siempre con nosotros. Así que aprende a quererte un poco más y a encontrar cualidades en las personas que irán contigo. Las vacaciones siempre son mejores cuando se va con alguien que no hace demasiados reproches ni agobia a los que viajan con él.

Gratitud

Advierto los gestos de respeto, afecto e interés que me dedican las personas de mi entorno y los desconocidos.

Autoestima

Busco motivos para recordarme, al menos una vez por semana, que soy alguien que está bien, que tengo una buena vida o, al menos, la mejor vida posible dentro de las condiciones que me han impuesto.

Satisfacciones de otoño

El otoño podría ser el momento en que más dudamos de nosotros mismos, de nuestros talentos y de nuestros éxitos. Pero podemos curarnos de la enfermedad del otoño y del estrés que supone reincorporarse a la rutina diaria buscando y encontrando nuestras pequeñas y grandes cualidades, y creyendo en las fuerzas de la anticipación que nos hacen ver la primavera en pleno invierno.

Competencia

Intento, sin perfeccionismo ni reproches, ser lo más aplicado que puedo en las actividades que me hacen disfrutar o me resultan útiles.

Anticipación

Mantengo una actitud razonablemente optimista en cuanto a mi futuro, intento por todos los medios cumplir mis objetivos y me preparo para la próxima primavera.

AGENDA POR ESTACIONES DE LAS GRANDES ACCIONES DEL BUEN HUMOR

Cuida de tu estado de ánimo como si de un jardín se tratara, utilizando para ello todo lo que acabas de descubrir en este libro. Algunas cosas son especialmente útiles para los más jóvenes, otras para los mayores, otras para los hombres, otras para las mujeres. Descubre y prueba:

- Comidas y sabores buenos para el estado de ánimo.
- Una manera de moverte antidepresiva.
- Sonidos y músicas.
- Pequeñas experiencias para reactivar el buen humor.

Un adolescente de buen humor

Las comidas y los sabores

- Comer pescado tres veces a la semana para llenarse de omega 3, bueno para el corazón y para el estado de ánimo.
- Una comida de cada dos, como mínimo, sin patatas fritas ni hamburguesa.
- Sustituir un refresco por agua natural o aromatizada, sin azúcar.
- Comer sin demasiadas limitaciones ni restricciones para evitar el efecto yoyó (engordo y adelgazo demasiado, y luego engordo todavía más).
- Evitar tomar más de tres copas de alcohol cuando se sale de fiesta.
- Masticar un buen rato para aprovechar mejor los alimentos.

El cuerpo

- Practicar una hora a la semana algún tipo de actividad física en grupo.
- Ejercitarse regularmente sin llegar al agotamiento y sin pasar largos períodos de inactividad.
- Practicar algún deporte para concentrarse mejor en los estudios y tener

éxito en los exámenes.

- Mejorar en la práctica de nuestro deporte favorito gracias al optimismo, anotando los éxitos y sin compararse con los campeones.
- Ejercitar los músculos cigomáticos sonriendo al menos una vez al día para estimular el cerebro y los neuromediadores.

Sonidos, imágenes y música

- Crear una *playlist* de música estimulante con la *Marcha turca* de Mozart (¡sí, sí, Pruébalo!), *Strawberry Swing* de Coldplay y las últimas novedades del mes.
- Vídeos de cómicos o de películas divertidas, aunque nos esforcemos por hacernos pasar por intelectuales.
- Veladas de karaoke para recibir los beneficios del movimiento y del canto codo a codo con los amigos.
- Vocalizar como un tenor de ópera mientras visualizamos el aire que pasa a través de los pulmones y baja hasta el ombligo.

Pequeñas experiencias que favorecen el buen humor

- No empezar a fumar por la salud de los pulmones y para mantener un buen estado de ánimo.
- Hacer una lista de los verdaderos amigos y no solo de los contactos en las redes sociales.
- Acostarse treinta minutos antes de lo que nos apetecería para proteger los ritmos del cerebro.
- Elegir condiscípulos motivados y comprometidos en grandes causas que desprendan emociones positivas.
- Una experiencia nocturna inédita: desconectar o alejarnos del teléfono y del ordenador.
- No menospreciar el cepillo de dientes como arma antiestrés.

Un adulto de buen humor

Las comidas y los sabores

- Comer caballa en aceite, sardinas y huevos, por la vitamina D que contienen.
- Probar un plato nuevo cada semana o cada mes para tener menos antojos.
- Tomar una porción de chocolate negro para estimular el placer, la serotonina y el magnesio.
- Una ensalada aliñada con aceite de pepitas de uva, de nueces o de girasol para fortalecer las neuronas con omega 3.
- Evitar los falsos euforizantes como el alcohol, los calmantes o el tabaco.
- Comer ensaladas, maíz y melón por los folatos antidepresivos.

El cuerpo

- Caminar al menos seis minutos al día, aunque haga frío o llueva.
- Pasear por un museo en busca de las seis emociones básicas (buenos recuerdos, esperanza, comprensión de uno mismo, sentido de la vida, equilibrio anímico).
- No sentirse nunca demasiado viejo para hacer una actividad conocida o nueva.
- Sustituir media hora de siesta por una salida, aunque sea corta, del tiempo que sea.
- Revivir el paso de baile de cuando éramos jóvenes y atreverse a bailarlo de nuevo.

Sonidos, imágenes y música

- La energía de la ópera de Mozart *Don Giovanni*, y sobre todo de su gran aria *Fin ch'han dal vino*.
- *Take Five* de Dave Brubeck y *Georgia on My Mind* de Ray Charles.
- El poder curativo del azul del mar y del verde del campo.
- Las melodías de la infancia o de la juventud para cultivar la nostalgia buena para la salud.
- Aprovechar la jubilación para aprender a tocar con algún instrumento nuestras piezas preferidas, como el *Para Elisa* de Ludwig van Beethoven.
- Meditar con el *Réquiem* de Gabriel Fauré o los coros de Johannes Brahms.

Pequeñas experiencias que favorecen el buen humor

- Prepararse sorpresas cada día para aumentar el deseo y la energía, y reducir los antojos.
- Comprarse una libreta y anotar en ella anécdotas y frases divertidas.
- Luchar contra las lagunas de memoria llevando un diario de pequeñas y grandes alegrías que tendemos a olvidar demasiado rápido.
- Refrescarse con un helado sin hacerse reproches.
- Ponerse la vacuna de la gripe que nos brinda la Seguridad Social para evitar la fatiga depresiva posgripal.
- Entrenarse en reconocer los olores más sutiles y a recuperar los más agradables.

Una mujer de buen humor

Las comidas y los sabores

- Platos rojos para comer de manera más razonable y enviar un mensaje subconsciente al cerebro a través del color.
- Elaborar el pan en casa para obtener un alimento más digerible y vivir un momento de meditación.
- Caballa y sardinas para llenarnos de vitamina D.
- Pepinillos, yogur y chucrut para estimular el intestino y hacerle fabricar serotonina.
- Dos tazas al día de té negro para dilatar los vasos sanguíneos de los dedos y reducir la adrenalina.
- Guisantes, canónigos y brócoli para proteger los folatos y la serotonina.
- Comer de manera epicúrea (por placer), más que visceral (por necesidad).

El cuerpo

- Bailar rock o tango con consciencia plena de los gestos y, si hace falta, empezar a bailar incluso sin música.
- Mover las manos, levantar las cejas, reírse a carcajadas y trabajar la extraversion.
- Instalarse en una terraza con un café para recibir su efecto estimulante,

incluso afrodisíaco.

- Caminar por la mañana bajo el sol, para resincronizar el ritmo vigilia/sueño.
- Correr a la vez que hablamos en voz alta para sentir los beneficios y mejorar el rendimiento.

Sonidos, imágenes y música

- La *Canzonetta sull'aria* de Wolfgang Amadeus Mozart para recargarse de energía.
- Las grandes voces americanas: Ella Fitzgerald, Dinah Washington o Kate Nash.
- Inventarnos una canción euforizante con cinco sílabas agradables, y repetírnosla en voz baja o alta.
- Pronunciar varias veces el sonido *i*, sonriendo, más que *u*, frunciendo el ceño.
- Ver un vídeo de un actor o una actriz sonriendo o de un periodista riéndose a carcajadas.
- Probar en el museo el efecto amapola, permitiéndonos soñar durante quince minutos frente a un cuadro de Claude Monet, por ejemplo.

Pequeñas experiencias que favorecen el buen humor

- Apuntarse a un coro por el placer de hacer una actividad grupal y disfrutar de la música.
- Implicarse en una causa (humanitaria, política, espiritual) para aumentar la motivación, el buen humor y los deseos de todo tipo.
- Hacer la lista de los verdaderos amigos para estimular el cerebro, la oxitocina y el ánimo.
- Aplicar el método PERMA. P: positivar las emociones; E: *engagement* («compromiso»); R: relaciones positivas; M: *meaning* («sentido»); A: *achievement* («logro»).
- Entrenar la gratitud dando las gracias a la naturaleza, incluso cuando llueve estando de vacaciones.
- Sustituir cinco contactos en las redes sociales por cinco amigos/as en la

vida real con quienes trataremos de reunirnos antes de que pasen dos meses.

- Quitar el espejo de aumento del baño para evitar disgustos matutinos y el riesgo de desear someternos a un *lifting*.

Un hombre de buen humor

Las comidas y los sabores

- Un puñado de anacardos para el omega 3.
- Carne, lentejas y pan integral, ricos en zinc.
- Una lata de sardinas a la semana, por el magnesio.
- Un plato nuevo para volver a disparar la libido en nombre del efecto Coolidge de estimulación cerebral por lo inédito.
- En el restaurante japonés, pedir algas y setas en lugar de arroz.
- Curar la falta de vitamina D y aumentar la serotonina dejando de fumar.

El cuerpo

- Fabricar las morfina personales sustituyendo el ascensor por las escaleras y algunos trayectos en transporte público por caminatas.
- Aprender a acelerar los movimientos del cuerpo al mismo tiempo que pensamos más lentamente.
- Deslizar los dedos por una hoja de papel y dibujar un cuerpo desnudo, para soportar mejor los defectos físicos personales.
- La mejor sonrisa, la sonrisa de Duchenne con los ojos cerrados y la boca entreabierta.

Sonidos, imágenes y música

- Atreverse con las melodías lentas y meditativas, como el *Concierto para clarinete* de Mozart.
- Los ciclos de *lieder* de Franz Schubert y las canciones de Barbara Streisand, cuya melancolía calienta el corazón.
- Encontrar nuestro propio himno antidepresivo y escucharlo en bucle.
- Escuchar la batería de Art Blakey and The Jazz Messengers para recuperar

el ritmo, y citar a Ravi Shankar para bajar la tensión.

Pequeñas experiencias que favorecen el buen humor

- Ver reír a los amigos sin sentirse molesto ni amenazado, y hacer trabajar juntos los hemisferios cerebrales.
- *Feedback* facial, la acción de la mímica sobre las emociones.
- Reconocer y superar la facebookcrastinación, que nos lleva a aplazar lo que tenemos que hacer realmente para atender los mensajes de una red social.
- Cambiar la propia imagen subconsciente, mejorando la consciente o explícita.
- Vigilar la tasa de colesterol como índice del buen humor.
- Elegir resoluciones de principios de año modestas y factibles, y aplicarlas el mismo día 1.

ALGUNOS LIBROS DE CONSULTA PARA EL BIENESTAR DEL CUERPO Y DEL ESPÍRITU

Christophe André, *Meditar día a día: 25 lecciones para vivir con mindfulness*, Barcelona, Kairós, 2012.

Alain Gérard, y Brigitte Remy. *Si votre psychothérapie n'avance pas...*, París, Albin Michel, 2015.

Oliver Sacks, *Musicofilia: relatos de la música y el cerebro*, Barcelona, Anagrama, 2013.

Oliver Sacks, *L'Odeur du si bémol*, París, Points Essais, 2016.

Frédéric Saldmann, *Curarse en salud: aliméntate bien, cuida tu cuerpo, tu mente y sé feliz*, Madrid, Aguilar, 2016.

Frédéric Sedel, y Olivier Lyon-Caen, *Le Cerveau pour les nuls*, París, First, 2010.

Irvin Yalom, *Thérapie existentielle*, París, Le Livre de poche, 2016.

Kerstin Leppert, *Meditaciones instantáneas*, Madrid, Maeva, 2017.

Rohan Sunatillake, *Mindfulness para llevar*, Madrid, Maeva, 2016.

REFERENCIAS DE LOS ESTUDIOS NACIONALES E INTERNACIONALES CITADOS EN EL LIBRO

Invierno

Syaron Basnet, Ilona Merikanto, Tuuli Lahti, *et al.* «Seasonal Variations in Mood and Behavior Associate with Common Chronic Diseases and Symptoms in a Population-Based Study», en *Psychiatry Research*. 2016, 238, 181-188.

Delia Bornand, Stephen Toovey, Susan S. Jick, *et al.* «The Risk of New Onset Depression in Association with Influenza - A Population-Based Observational Study», en *Brain, Behavior, and Immunity*. 2016, 53, 131-137.

Karine Clément. «Le Microbiote intestinal: un nouvel acteur de la nutrition ?», en *Cahiers de nutrition et de diététique*. 2015, 50, 6S22-6S29.

Laura Crucianelli, Valentina Cardi, Janet Treasure, *et al.* «The Perception of Affective Touch in Anorexia Nervosa», en *Psychiatry Research*. 2016, 239, 72-78.

Giovanna del Grande da Silva, Carolina David Wiener, Luana Porto Barbosa, *et al.* «Pro-Inflammatory Cytokines and Psychotherapy in Depression: Results from a Randomized Clinical Trial», en *Journal of Psychiatric Research*. 2016, 75, 5764.

Suzanne J. L. Einöther, Matthew Rowson, Johannes G. Ramaekers, *et al.* «Infusing Pleasure: Mood Effects of the Consumption of a Single Cup of Tea», en *Appetite*. 2016, 103, 302-308.

Stephen H. Fairclough, Marjolein van der Zwaag, y Elena Spiridon. «Effects of Mood Induction via Music on Cardiovascular Measures of Negative Emotion during Simulated Driving», en *Physiology & Behavior*. 2014, 129, 173-180.

Chris Fook Sheng Ng, Andrew Stickle, Shoko Konishi, *et al.* «Ambient Air Pollution and Suicide in Tokyo, 2001-2011», en *Journal of Affective Disorders* (en preparación).

Jean-François Landrier. «Vitamine D : sources, métabolisme et mécanismes

d'action», en *Cahiers de nutrition et de diététique*. 2014, 49, 245-251.

Fu-Dong Li, Fan He, Xiao-Jun, *et al.* «Tea Consumption is Inversely Associated with Depressive Symptoms in the Eld-Elderly: A Cross-Sectional Study in Eastern China», en *Journal of affective disorders* (en preparación).

Robert K. McNamara. «Role of Omega-3 Fatty Acids in the Etiology, Treatment, and Prevention of Depression: Current Status and Future Directions», en *Journal of Nutrition & Intermediary Metabolism* (en preparación).

Susannah E. Murphy, M. Clare O'Donoghue, y Erin H. S. Drazich. «Imagining a Brighter Future: The Effect of Positive Imagery Training on Mood, Prospective Mental Imagery and Emotional Bias in Older Adults», en *Psychiatry Research*. 2015, 230, 36-43.

Chantal Nederkoorn, Linda Vancleef, Alexandra Wilkenhöner, *et al.* «Self-inflicted Pain out of Boredom», en *Psychiatry Research*. 2016, 237, 127-132.

Celia O'Hare, Vincent O'Sullivan, Stephen Flood, *et al.* «Seasonal and Meteorological Associations with Depressive Symptoms in Older Adults: A Geo-Epidemiological Study», en *Journal of Affective Disorders*. 191 (2016), 172-179.

Olivia I. Okereke, y Ankura Singh. «The Role of Vitamin D in the Prevention of Late-Life Depression», en *Journal of Affective Disorders*. 2016, 198, 1-14.

Uttam K. Raheja, Sarah H. Stephens, y Braxton D. Mitchel. «Seasonality of Mood and Behavior in the Old Order Amish», en *Journal of Affective Disorders*. 2013, 147, 112-117.

Christian Rémésy, Fanny Leenhardt, y Anthony Fardet. «Donner un nouvel avenir au pain dans le cadre d'une alimentation durable et préventive», en *Cahiers de nutrition et de diététique*. 2015, 50, 39-46.

Wenwei Ren, Yingying Gu, Lin Zhu, *et al.* «The Effect of Cigarette Smoking on Vitamin D Level and Depression in Male Patients with Acute Ischemic Stroke», en *Comprehensive Psychiatry*. 2016, 65, 9-14.

Bettina Stemer, Andreas Melmer, Dietmar Fuchs, *et al.* «Bright Versus Dim Ambient Light Affects Subjective WellBeing but not Serotonin-Related Biological Factors», en *Psychiatry Research*. 2015, 229, 1011-1016.

Viren Swami. «Illustrating the Body: Cross-Sectional and Prospective Investigations of the Impact of Life Drawing Ses-Sessions on Body Image», en *Psychiatry Research*. 2016, 235, 128-132.

Binod Thapa Chhetry, Adrienne Hezghia, Jeffrey M. Miller, *et al.* «Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acid Supplementa-Supplementation and White Matter Changes in Major Depression», en *Journal of Psychiatric Research* 75 (2016), 65-74.

Karen S. van den Berg, Radboud M. Marijnissen, Rob H. S. van den Brink, *et al.* «Vitamin D Deficiency, Depression Course and Mortality: Longitudinal Results from the Netherlands Study on Depression in Older Persons (NESDO)», en *Journal of Psychosomatic Research*. 2016, 83, 50-56.

Tatjana van Strien, Hanna Kontinen, Judith R. Homberg, *et al.* «Emotional Eating as a Mediator between Depression and Weight Gain», en *Appetite*. 2016, 100, 216-224.

Davy Vancampfort, Roselien Buys, Pascal Sienaert, *et al.* «Validity of the 6 min Walk Test in Outpatients with Bipolar Disorder», en *Psychiatry Research*. 2015, 230, 664- 667.

Doy Yung Ma, Wei Hung Chang, Mei Hung Chi, *et al.* «The Correlation between Perceived Social Support, Cortisol and Brain Derived Neurotrophic Factor Levels in Healthy Women», en *Psychiatry Research*. 2016, 239, 149-153.

Wenfeng Zhu, Qunlin Chen, Chaoying Tang, *et al.* «Brain Structure Links Everyday Creativity to Creative Achievement», en *Brain and Cognition*. 2016, 103, 70-76.

Primavera

Krystine Irene Batcho, y Simran Shikh. «Anticipatory Nostalgia: Missing the Present Before It's Gone», en *Personality and Individual Differences*. 2016, 98, 75-84.

Kathryn Elizabeth Cairns, Marie Bee Hui Yap, Pamela Doreen Pilkington, *et al.* «Risk and Protective Factors for Depression that Adolescents Can Modify: A Systematic Review and Meta-Analysis of Longitudinal Studies», en *Journal of Affective Disorders* 169 (2014), 61-75.

V. Carfora, D. Caso, y M. Conner. «The Role of Self-Identity in Predicting Fruit and Vegetable Intake», en *Appetite* (en preparación).

Eric Finzi, y Norman E. Rosenthal: «Emotional Proprioception: Treatment of Depression with Afferent Facial Feedback», en *Journal of Psychiatric Research*. 2016, 80, 93-96.

Fay A. Guarraci, y Jessica L. Bolton. «“Sexy stimulants”: The Interaction between Psychomotor Stimulants and Sexual Behavior in the Female Brain», en *Pharmacology, Biochemistry and Behavior*. 2014, 121, 53-61.

Alexandra Linnemann, Jana Strahler, y Urs M. Nater. «The Stress-reducing Effect of Music Listening Varies Depending on the Social Context», en *Psychoneuroendocrinology*. 2016, 72, 97-105.

Xiaoqin Liu, Ying Yan, Fang Li, *et al.* «Fruit and Vegetable Consumption and the Risk of Depression: A Meta-Analysis», en *Nutrition*. 2016, 32, 296-302.

Ashley M. McCune, y Jennifer D. Lundgren: «Bright Light Therapy for the Treatment of Night Eating Syndrome: A Pilot Study», en *Psychiatry Research*. 2015, 229, 577-579.

Wido G. M. Oerlemans, Arnold B. Bakker: «Why Extraverts Are Happier: A Day Reconstruction Study», en *Journal of Research in Personality*. 2014, 50, 11-22.

Ilona Papousek, Günter Schuler, Christian Rominger, *et al.* «The Fear of Other Persons' Laughter: Poor Neuronal Protection Against Social Signals of Anger and Aggression», en *Psychiatry Research*. 2016, 235, 61-68.

Bryan Raudenbush, y August Capiola. «Physiological Re-Physiological Responses of Food Neophobics and Food Neophilics to Food and Non-Food Stimuli», en *Appetite*. 2012, 58, 1106-1108.

Leonie Reutner, Oliver Genschow, y Michaela Wänke. «The Adaptive Eater: Perceived Healthiness Moderates the Effect of the Color Red on Consumption», en *Food Quality and Preference*. 2015, 44, 172-178.

Nuria Romero, Álvaro Sánchez, Carmelo Vázquez, *et al.* «Explicit Self-Esteem Mediates the Relationship between Implicit Self-Esteem and Memory Biases in Major Depression», en *Psychiatry Research*. 2016, 242, 336-344.

Estela Salagre, Brisa S. Fernandes, Seetal Dodd, *et al.* «Statins for the Treatment of Depression: A Meta-Analysis of Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trials», en *Journal of Affective Disorders*. 2016, 200, 235-242.

Eva Schötz, Simone Otten, Marc Wittmann, *et al.* «Time Perception, Mindfulness and Attentional Capacities in Transcendental Meditators and Matched Controls», en *Personality and Individual Differences*. 2016, 93, 16-21.

Natalie K. Skead, y Shane L. Rogers. «Running to WellBeing: A

Comparative Study on the Impact of Exercise on the Physical and Mental Health of Law and Psychology Students», en *International Journal of Law and Psychiatry* (en preparación).

Karen S. van den Berg, Radboud M. Marijnissen, Rob H. S. van den Brink. «Vitamin D Deficiency, Depression Course and Mortality: Longitudinal Results from the Netherlands Study on Depression in Older Persons (NESDO)», en *Journal of Psychosomatic Research*. 2016, 83, 50-56.

Tatjana van Strien, Hanna Kontinen, Judith R. Homberg, *et al.* «Emotional Eating as a Mediator between Depression and Weight Gain», en *Appetite*. 2016, 100, 216-224.

Elisa Ventura -Aquino, Jorge Baños -Araujo, y Alonso Fernández-Guasti. «An Unknown Male Increases Sexual Incentive Motivation and Partner Preference: Further Evidence for the Coolidge Effect in Female Rats», en *Physiology & Behavior*. 2016, 158, 54-59.

Dan Wang, Jun-Xia Zhai, Dian-Wu Liu. «Serum Folate Levels in Schizophrenia: A Meta-Analysis», en *Psychiatry Research*. 2016, 235, 83-89.

Verano

Jacques Barozzi. *Le Goût de l'été*. Textos recopilados. Le París, Mercure de France, 2016.

Yann Cornil, y Pierre Chandon. «Pleasure as an Ally of Healthy Eating? Contrasting Visceral and Epicurean Eating Pleasure and their Association with Portion Size Preferences and Wellbeing», en *Appetite*. 2016, 104, 52-59.

R. Eccles, L. Du-Plessis, Y. Dommels, *et al.* «Cold Pleas-Pleasure. Why We Like Ice Drinks, Ice-Lollies and Ice Cream», en *Appetite*. 2013, 71, 357-360.

Jessica Finlay, Thea Franke, Heather McKay, *et al.* «Ther-Therapeutic Landscapes and Well-Being in Later Life: Impacts of Blue and Green Spaces for Older Adults», en *Health & Place*. 2015, 34, 97-106.

Enrique Octavio Flores Gutiérrez, y Víctor Andrés Terán Camarena. «Music Therapy in Generalized Anxiety Disorder», en *The Arts in Psychotherapy*. 2015, 44, 19-24.

Ilana S. Hairston, y Roni Shpitalni. «Procrastination is Linked with Insomnia Symptoms: The Moderating Role of Morningness-Eveningness», en *Personality and Individual Differences*. 2016, 101, 50-56.

W. Kim Halford, Christopher A. Pepping, Peter Hilpert, *et al.* «Immediate

Effect of Couple Relationship Education on Low-Satisfaction Couples: A Randomized Clinical Trial Plus an Uncontrolled Trial Replication», en *Behavior Therapy*. 2015, 46, 409-421.

Kevin Kantono, Nazimah Hamid, Daniel Shepherd, *et al.* «Listening to Music Can Influence Hedonic and Sensory Perceptions of Gelati», en *Appetite*. 2016, 100, 244-255.

Tae-Hee Kim, Ji-young Choi, Hae-Hyeog Lee, *et al.* «Associations between Dietary Pattern and Depression in Korean Adolescent Girls», en *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*. 2015, 28, 533-537.

Pao-Yen Lin, Yu-Chi Huang, y Chi-Fa Hung. «Shortened Telomere Length in Patients with Depression: A Metaanalytic Study», en *Journal of Psychiatric Research*. 2016, 76, 84-93.

Adrian Meier, Leonard Reinecke, y Christine E. Meltzer. «“Facebokcrastination”? Predictors of Using Facebook for Procrastination and its Effects on Students’ Well-Being», en *Computers in Human Behavior*. 2016, 64, 65-76.

Jacob D. Meyer, Kelli F. Koltyn Aaron J. Stegner, *et al.* «Influence of Exercise Intensity for Improving Depressed Mood in Depression: A Dose-Response Study», en *Behavior Therapy*. 2016, 47, 527-537.

Maarten Milders, Stephen Bell, y Emily Boyd. «Reduced Detection of Positive Expressions in Major Depression», en *Psychiatry Research*. 2016, 240, 284-287.

Shigehiro Oishi, Thomas Talhelm, Minha Lee. «Personality and Geography: Introverts Prefer Mountains», en *Journal of Research in Personality*. 2015, 58, 55-68.

Kimberly Palmer, Suzete Chiviacowsky, y Gabriele Wulf. «Enhanced Expectancies Facilitate Golf Putting», en *Psychology of Sport and Exercise*. 2016, 22, 229-232.

Jiyoung Park, David Seungjae Lee, Holly Shablack, *et al.* «When Perceptions Defy Reality: The Relationships between Depression and Actual and Perceived Facebook Social Support», en *Journal of Affective Disorders*. 2016, 200, 37-44.

René T. Proyer, Fabian Gander, Sara Wellenzohn, *et al.* «Nine Beautiful Things: A Self-administered Online Positive Psychology Intervention on the Beauty in Nature, Arts, and Behaviors Increases Happiness and Ameliorates

Depressive Symptoms», en *Personality and Individual Differences*. 2016, 94, 189-193.

Deirdre A. Robertson, y Rose Anne Kenny «“I’m too old for that” –The Association between Negative Perceptions of Aging and Disengagement in Later Life», en *Personality and Individual Differences* (en preparación).

Andrea J. Sell. «Applying the Intentional Forgetting Process to Forgiveness», en *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*. 2016, 5, 10-20.

Saulo Sirigatt, Ilaria Penzo, Enrichetta Giannetti, *et al.* «Relationships between Humorism Profiles and Psychological Well-Being», en *Personality and Individual Differences*. 2016, 90, 219-224.

Hillary L. Smith, Berta J. Summers, Kirsten H. Dillon, *et al.* «Hostile Interpretation Bias in Depression», en *Journal of Affective Disorders*. 2016, 203, 9-13.

Walter Swardfager, Nathan Herrmann, Roger S. McIntyre, *et al.* «Potential Roles of Zinc in the Pathophysiology and Treatment of Major Depressive Disorder», en *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 2013, 37, 911-929.

Judy L. Van Raalte, Andrew Vincent, y Britton W. Brewer. «Self-Talk: Review and Sport-Specific Model». *Psychology of Sport and Exercise*. 2016, 22, 139-148.

Heather Cleland Woods, y Holly Scott. «Sleepyteens: Social Media Use in Adolescence is Associated with Poor Sleep Quality, Anxiety, Depression and Low Self-esteem», en *Journal of Adolescence*. 2016, 51, 41-49.

Bin Yu, Haiyan He, Qing Zhang, *et al.* «Soft Drink Consumption is Associated with Depressive Symptoms Among Adults in China», en *Journal of Affective Disorders*. 2015, 172, 422-427.

Otoño

Laith Al-Shawaf, David M.G. Lewis, Thomas R. Alley, *et al.* «Mating Strategy, Disgust, and Food Neophobia», en *Appetite*. 2015, 85, 30-35.

Rose Bennington, Amy Backos, Jennifer Harrison, *et al.* «Art Therapy in Art Museums: Promoting Social Connectedness and Psychological Well-Being of Older Adults», en *The Arts in Psychotherapy*. 2016, 49, 34-43.

Rui M. Costa, Tânia F. Oliveira, y José Pestana. «SelfTranscendence is

Related to Higher Female Sexual Desire», en *Personality and Individual Differences*. 2016, 96, 191-197.

E. Diener, D. Wirtz, W. Tov, *et al.* «New Measures of Well-Being: Flourishing and Positive and Negative Fe-tive Feelings», en *Social Indicators Research*. 2009, 39 (2), 247-266.

Dennis Grevenstein, Corina Aguilar-Raab, Jochen Schweitzer, *et al.* «Through the Tunnel, to the Light: Why Sense of Coherence Covers and Exceeds Resilience, Optimism, and Self-Compassion», en *Personality and Individual Differences*. 2016, 98, 208-217.

Jamie Marich, y Terra Howell. «Dancing Mindfulness: a Phenomonological Investigation of the Emerging Practice», en *Explore*. 2015, 11, 346-356.

Takako Miki, Takeshi Kochi, y Keisuke Kuwahara. «Die-Dietary Patterns Derived by Reduced Rank Regression (RRR) and Depressive Symptoms in Japanese Employees: The Furukawa Nutrition and Health Study», en *Psychiatry Research*. 2015, 229, 214-219.

Sophie Miquel-Kergoat, Veronique Azais-Braesco, y Britt Burton-Freeman. «Effects of Chewing on Appetite, Food Intake and Gut Hormones: A Systematic Review and MetaAnalysis», en *Physiology & Behavior* 151 (2015), 88-96.

Lynda Moorcroft, Dianna T. Kenny, y Jennifer Oates. «Vibrato Changes Following Imagery», en *Journal of Voice*. (2015) vol. 29, 2, 182-190.

Masria Mustafa, Norazni Rustam, y Rosfaiizah Siran. «The Impact of Vehicle Fragrance on Driving Performance: What Do We Know?», en *Procedia–Social and Behavioral Sciences*. 2016, 222, 807-815.

Marine Naudin, y Boriana Atanasova. «Olfactory Markers of Depression and Alzheimer’s Disease», en *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 2014, 45, 262-270.

Martin Prätzlich, Joe Kossowsky, Jens Gaab, *et al.* «Impact of Short-Term Meditation and Expectation on Executive Brain Functions», en *Behavioural Brain Research*. 2016, 297, 268276.

Sarah Schumacher, Robert Miller, Lydia Fehm, *et al.* «Therapists’ and Patients’ Stress Responses During Graduated Versus Flooding in Vivo Exposure in the Treatment of Specific Phobia: A Preliminary Observational Study», en *Psychiatry Research*. 2015, 230, 668-675.

Anat Shoshani, Sarit Steinmetz, y Yaniv Kanat-Maymon. «Effects of the Maytiv Positive Psychology School Program on Early Adolescents’ Well-

Being, Engagement, and Achieve-Achievement», en *Journal of School Psychology*. 2016, 57, 73-92.

Andrew Stickley, Chris Fook Sheng Ng, Yosuke Inoue, *et al.* «Birthdays are Associated with an Increased Risk of Suicide in Japan: Evidence from 27,007 Deaths in Tokyo in 2001-2010», en *Journal of Affective Disorders*. 2016, 200, 259-265.

Binod Thapa Chhetry, Adrienne Hezghia, Jeffrey M. Miller, *et al.* «Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acid Supplementation and White Matter Changes in Major Depression». *Journal of Psychiatric Research*. 2016, 75, 65-74.

Annemieke J. M. van den Tol: «The Appeal of Sad Music. A Brief Overview of Current Directions in Research on Motivations for Listening to Sad Music», en *The Arts in Psycho-Psychotherapy*. 2016, 49, 44-49.

Villieux, A., Sovet, L., Jung, S.-C., *et al.* «Psychological Flourishing: Validation of the French Version of the Flourishing Scale and Exploration of its Relationships with Personality Traits», en *Personality and Individual Differences*. 2016, 88 (1), 1-5.

Daniel Weinstein, Jacques Launay, Eiluned Pearce, *et al.* «Singing and Social Bonding: Changes in Connectivity and Pain Threshold as a Function of Group Size», en *Evolution and Human Behavior*. 2016, 37, 152-158.

AGRADECIMIENTOS

Por su apoyo, su ejemplo presente y sus eternos consejos, palabras de ánimo, ayuda y amistad, quiero dar las gracias a:

Laurent Laffont

Karina Hocine

Anne Pidoux

El decano Philippe Ruszniewski

El decano Gérard Friedlander

Los profesores Jean Adès, Henri Lôo y Jean-Pierre Olié

Jean-Claude Saada

El doctor Frédéric Saldmann

Y a Sylvie Dauverné quiero agradecerle su saber hacer, siempre sonriente, y su paciencia durante la preparación del texto.

¹ Traducción extraída del blog *littleblacksubmarine*, www.littleblacksub.blogspot.com.es. (*N. de la T.*)

MAEVA defiende el copyright©.

El copyright alimenta la creatividad, estimula la diversidad, promueve el diálogo y ayuda a desarrollar la inspiración y el talento de los autores, ilustradores y traductores. Gracias por comprar una edición legal de este libro y por apoyar las leyes del copyright y no reproducir total ni parcialmente esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, tratamiento informático, alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47, si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. De esta manera se apoya a los autores, ilustradores y traductores, y permite que EMBOLSILLO continúe publicando libros para todos los lectores.

© Michel Lejoyeux, 2018

© de la traducción, Mar Vidal

© de la cubierta, Sylvia Sans Bassat

© Maeva Ediciones, 2018

Benito Castro, 6

28028 MADRID

emaeva@maeva.es

www.maeva.es

ISBN: 9788417108458

Conversión a formato digital: Newcomlab, S.L.L.

MICHEL LEJOYEUX



TODO EL AÑO



DE BUEN HUMOR



UN PROGRAMA PARA LAS CUATRO ESTACIONES



MAEVA | *inspira*