

JONATHAN HOBAN

**CAMINA
CON
TU LOBO**

Traducción:

JOFRE HOMEDES BEUTNAGEL



MAEVA | *inspira*

En memoria de Mavis, Richard y John Hoban, con amor

Título original:

WALK WITH YOUR WOLF

© Jonathan Hoban, 2020

© de la traducción: JOFRE HOMEDES BEUTNAGEL, 2021

© MAEVA EDICIONES, 2021

Benito Castro, 6

28028 MADRID

www.maeva.es

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*.

Dirijase 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 MAEVA continúe publicando libros para todos los lectores.

ISBN: 978-84-18184-25-3

Depósito legal: M-146-2021

Diseño de cubierta: SANDRA DIOS sobre imagen de SHUTTERSTOCK

Fotografía del autor: © TIMI EROSS www.timieross.com

Preimpresión: Gráficas 4, S.A.

Impresión y encuadernación:  CPI

Impreso en España / Printed in Spain

Desde que *Camina con tu lobo* se publicó por primera vez en el Reino Unido en el año 2019, he escuchado a muchos lectores de todo el mundo admitir que han redescubierto el poder que caminar por la naturaleza otorga a su salud mental y a su bienestar psicológico y espiritual.

Por aquel entonces, mi objetivo era mostrar que era posible tomar medidas que favorecieran la salud mental. Quería que la gente se levantara y paseara por paisajes naturales —por parques, por el campo, por la costa o incluso por rincones ocultos del centro de la ciudad—, y deseaba compartir con ellos las técnicas que había practicado cuando llevé a cabo mi propia terapia; esta ya había resultado muy efectiva en otros clientes, que, de alguna manera, pudieron sacar el máximo provecho a caminar por la naturaleza.

Quería llevar a cabo este proyecto para ayudarlos a «reiniciarse» mientras caminaban, y que sintonizaran con los ritmos naturales que dejamos atrás —generalmente sin saberlo— cuando somos víctimas de las presiones de los lugares de trabajo modernos, donde predomina la luz artificial, el aire viciado y la gente estresada.

Entonces llegó la Covid-19. Las oficinas cerraron. De pronto, la gente se vio confinada en su casa, lejos de aquellos entornos estresantes, pero, al mismo tiempo, se vieron obligados a enfrentarse a nuevas presiones y fuentes de estrés, que abarcaban desde la educación en casa hasta los permisos y despidos, los conflictos familiares y el duelo por los seres queridos que sufrían y por los que habían fallecido.

Además del Covid, la situación estaba lejos de ser tranquila, lo que habría facilitado que nos hubiésemos podido enfrentar psicológicamente a las nuevas circunstancias. El entorno exterior parecía haber sido diseñado para hacernos estallar. En el Reino Unido, las secuelas del Brexit continuaban, con todos los

partidos políticos peleándose tanto en televisión como *online*, al igual que en muchos otros países. En EE. UU., la población se enfrentaba al desafío de encontrar algo de esperanza a pesar de los sucesos políticos que se estaban desarrollando, mientras nosotros observábamos la situación reclusos en nuestros hogares, sintiéndonos indefensos. Las consecuencias de esta circunstancia se verán reflejadas en nuestra salud mental durante años e incluso décadas.

Pero todos podemos tomar medidas que refuercen y alienten nuestras esperanzas, y que nos hagan avanzar con resolución.

Quiero que sepáis que los ejercicios que describo en este libro ayudarán a reconducir las presiones de un mundo «post-bloqueo»; ya han impulsado a muchos a canalizar la presión y la ansiedad antes y durante el confinamiento.

A lo largo del pasado año, ha sido gratamente alentador ver a tanta gente en los espacios verdes, disfrutando de las vistas, de los sonidos y de los olores como si fueran niños descubriendo la naturaleza por primera vez en los patios traseros de sus casas.

Para aquellos de vosotros que durante este tiempo habéis salido al aire libre y os habéis familiarizado con el mundo natural, espero sinceramente que mi libro enriquezca vuestra experiencia y os proporcione una motivación extra para desarrollar una nueva mentalidad en vuestra relación con el trabajo y con la vida.

Para aquellos que os encontréis atrapados en la rutina, que seguís trabajando veinticuatro horas al día en la «oficina en casa» sin saber por qué, me gustaría ayudaros a transformar vuestra forma de pensar. Es más, quiero proporcionaros las herramientas y la inspiración necesarias para que os cambiéis a vosotros mismos, de modo que os comprometáis diariamente a educar los puntos clave de vuestras propias expectativas y las que los demás os han empujado a descuidar.

Con *Camina con tu lobo* aprenderás a respirar profundamente, a sentirte conectado a la tierra y libre en el exterior.

Índice

Introducción.....	9
Capítulo 1: Una fiera que se llama estrés	21
Capítulo 2: Primeros pasos hacia tu verdadero yo	39
Capítulo 3: El ciclo de la vergüenza y el desgaste laboral	52
Capítulo 4: Dar y quitar poder	70
Capítulo 5: Crear nuevos relatos	86
Capítulo 6: Depresión y desconexión	102
Capítulo 7: Tiempos cambiantes, vidas cambiantes.....	118
Capítulo 8: El dolor y la pérdida	134
Capítulo 9: Siempre más: en las garras de la adicción.....	149
Capítulo 10: Conectar el yo, conectar el alma.....	168
Capítulo 11: Mantenimiento de la mente, el cuerpo y el espíritu.....	187
Consideraciones finales.....	199
Agradecimientos	206

Introducción

YA ÍBAMOS POR el último cuarto de hora de la segunda sesión de terapia, y Victoria aún no me había mirado ni una vez a los ojos. Su manera de sentarse, tensa y autoprotectora, y sus pocas palabras evidenciaban todas las señales que producen el estrés y la ansiedad. Se notaba que habría preferido estar en otro sitio tanto como el hecho de que necesitaba ayuda.

Era la típica sala de psicoterapia, gris, sin gracia. A mí ya me había llamado la atención que en ese entorno muchos clientes estaban incómodos y se resistían a abrirse, como le sucedía a Victoria. Se le notaba una presión enorme que acentuaba aún más su tensión y su angustia.

Me pregunté en qué sitios había estado yo más cómodo en mis épocas difíciles. No se trataba de sitios cerrados, como esa habitación, sino al aire libre, entre árboles o en parques. La naturaleza, para mí, se había convertido en una especie de «madre universal», capaz de guiarme, sostenerme y cuidarme con su presencia en algunas de las fases más angustiosas de mi vida. Caminar por la naturaleza me aclaraba las ideas y me proporcionaba el espacio necesario para escucharme a mí mismo. Sin juicios ni distracciones, la naturaleza me conectaba con mi entorno y con mis sentimientos, me aportaba sinceridad y provocaba que me abriera a la posibilidad de una nueva perspectiva. Me hacía estar seguro de que la tendría a mi disposición siempre que la buscase, incondicionalmente mía, y de que nunca volvería a estar solo.

En resumidas cuentas, me salvó la vida.

Miré a Victoria. Estaba triste, asustada y a la defensiva, con el cuerpo encogido en la silla que había colocada frente a la mía.

—Te está costando mucho, ¿verdad? —le pregunté.

Asintió con la cabeza.

—Todo esto ya lo había hecho de más joven y no me sirvió de nada. Lo odio. Tienes la sensación de que aquí dentro no te puedes abrir.

Asintió otra vez. Vi que estaba al borde de las lágrimas.

—Vale, pues ¿sabes qué? La semana que viene no quedaremos aquí. Iremos a dar un paseo. ¿Conoces Wimbledon Park?

Levantó la vista y fue la primera vez que vi que se relajaba.

—Sí —dijo—. Estaría bien. Vale.

Lo hicimos y en ese momento comenzó el viaje de Victoria hacia la recuperación.

Nuestra sociedad está sufriendo una epidemia de estrés, angustia y depresión a gran escala. De hecho, ya lo sabes, porque o bien eres uno de los afectados o conoces a alguno. Te parece que no tienes espacio ni tiempo para relajarte, desconectar y «ser» a secas. El teléfono suena a todas horas. No dejas de recibir correos electrónicos que exigen una respuesta inmediata. Tu entorno laboral es frenético; todos están enganchados a la cafeína, no hay tiempo que perder y no pasa un minuto en el que no se evalúe y controle tu «rendimiento». La presión es constante, implacable.

Todos lo notamos y aun así colaboramos en que el fervor no baje. Nunca se había visto a tanta gente quemada, pero todos colaboramos en que esta situación se perpetúe. ¿Quién se atreve a decir que no, que no estamos dispuestos a hacer más horas de las que nos corresponden, o que sí, que haremos una pausa para comer, sin prestarnos a más exigencias insensatas por parte de directivos cada vez más estresados?

Preferimos buscar desesperadamente «tiempo para nosotros» en plena vorágine de estrés. Metemos con calzador en nuestra agenda una escapada urbana a toque de silbato por aquí y un viaje de trabajo absurdo por allá; nos desesperamos en la playa, rodeados de gente, rezando por que se marchen los niños de al lado que arman tanto escándalo mientras juegan, o vamos a un retiro de yoga durante el que se nos saltan las lágrimas constantemente. A nuestros sentimientos no les suele faltar mucho para estar a flor de piel, pero o bien los reprimimos con la fuerza de quien mete basura en un contenedor a rebosar o los ocultamos como el que esconde un trasto en el desván para no verlos, a pesar de que en el fondo se nos hace insoportable abandonarlos. Ni podemos ni nos queremos abrir a ellos; nos pone nerviosos o se nos hace raro, peligroso, incluso, así que continuamos rindiendo en el trabajo mientras nos automedicamos con alcohol, drogas, sexo, comida basura, sesiones de gimnasia intensiva, horas de terapia o lo que haga falta para calmarnos. Es un círculo vicioso que se repite sin cesar.

La solución...

... es simple. No es necesario pagar cuota de ingreso, ni hacerse socio, ni pedir hora. Lo que sí requiere es tiempo, paciencia, capacidad para desconectar (literalmente) y ganas de restablecer los puentes con todo aquello que te rodea.

La solución es salir a caminar. No acercarse al bar de la esquina ni ir de compras, no; una buena caminata que active el cuerpo y el cerebro para poder relajarte, darte cuenta de lo que es importante y poner en perspectiva todas las dificultades y retos que la vida presenta.

Caminar da espacio para que seas capaz de procesar tus sentimientos y puedas comenzar a entender que quien mejor te cura

es la naturaleza. Al aire libre, haga el tiempo que haga, rodeado por ella, reharás ese lazo vital y decisivo con la tierra que teníamos todos al nacer, pero que por alguna razón se perdió. También aprenderás a relajarte y a escuchar lo que te dice la intuición al margen del «ruido» que acostumbra a silenciarla.

Lo bonito de lo que llamo Caminoterapia es su sencillez. El único requisito es tener tiempo para poner un pie delante del otro en un espacio que sosiegue la mente, estimule los sentidos y te ayude a caminar al lado de tus dificultades, viéndolas tal como son.

Otra puntualización importante es que la naturaleza no son solo lugares remotos e inaccesibles. Si te tomas la molestia de mirar podrás observar que está por todas partes, incluso en las zonas más urbanizadas. Las grandes ciudades del mundo contienen un gran número de parques estupendos y otros espacios abiertos donde es más que posible sentirse cerca de la tierra y en conexión con el entorno. Los tenemos a la vuelta de la esquina, esperándonos con los brazos abiertos. La clave es responder a su llamada. Si lo haces, pasarán cosas maravillosas.

¿Cómo funciona este libro?

Aunque la esencia de la Caminoterapia se basa en la sencillez, esto no es ningún parche. De lo que se trata aquí es de coherencia, determinación, *mindfulness*, resiliencia y conciencia. Para embarcarte en el proceso deberás estar alerta física y mentalmente. Tendrás que caminar con regularidad y aceptar que nadie se cura de la noche a la mañana. Ya sabes que necesitas ayuda con determinadas emociones y situaciones de tu vida, pero debes estar dispuesto a trabajar y a plantearte las cosas con valentía. Si lo entiendes y lo aceptas, los beneficios de la Caminoterapia serán los siguientes:

- Reducción del estrés.
- Un estado de ánimo más positivo.
- Lucidez mental.
- Disminución de la ansiedad.
- Una relación más profunda con tu entorno.
- Mejor salud física.
- Menor dependencia de sustancias o hábitos perjudiciales para «ir tirando».
- Mejor relación contigo mismo y con los que te rodean.

Pero cuidado, porque este libro no es un conjunto de recetas. Cada persona es diferente y tiene su propio ritmo. *Camina con tu lobo* ofrece consejos y ejercicios prácticos e inmediatos sobre cómo afrontar emociones difíciles caminando, pensando y sintiendo. Empezaremos por los primeros pasos y, a medida que se consoliden tus avances, irás entendiendo cómo tu cerebro y tu cuerpo reaccionan de manera positiva al estar en la naturaleza y conectar con los elementos. Yo caminaré a tu lado como amigo y guía, y te mostraré el camino del descubrimiento personal y de la sanación. Aprovecharé para explicar mi propia historia de adicción y recuperación; esta segunda experiencia fue tan positiva que me impulsó a convertirme en psicólogo con la esperanza de hacer por los demás lo que mis psicólogos hicieron por mí. Cuando corresponda, facilitaré ciertas pinceladas acerca de mi propio viaje y te presentaré a algunos clientes cuyas experiencias te animarán a seguir su ejemplo. Frente al estrés, la ansiedad, la depresión, la tristeza, la adicción y las transiciones vitales, por citar algunos de los desafíos que se nos plantean a todos, nuestra respuesta será caminar.

Este libro está escrito para todo el mundo, porque de las presiones de la vida no se salva nadie. Ya no estás solo: emprenderemos este viaje juntos, un trayecto en el que arreglaremos tu relación con el mundo, con las personas que te rodean y contigo mismo.

Nota: Puede que al ir avanzando decidas caminar con un amigo, pero la primera lectura del libro es un viaje terapéutico que hay que hacer solo.

¿Por qué el lobo?

Todos somos animales y poseemos la capacidad innata de conectar con nuestro lado más salvaje e instintivo. El lobo me parece una excelente metáfora de la dualidad de la condición humana. Por un lado representa lo que tenemos de salvaje y peligroso, el miedo que sentimos ante nuestros más profundos y oscuros sentimientos, las energías primigenias que nos hacen reaccionar sin la mediación del pensamiento y todo lo que necesitamos para sobrevivir. Por otro lado, el lobo es una especie muy social, fiel a su manada, comunicativa, instintiva y libre. Es sin duda alguna mi «animal sombra»: sus rasgos caracterológicos personifican ciertos aspectos y dimensiones de mi subconsciente, mi yo y mi espíritu, aunque este tema lo trataré a fondo más adelante. Otra similitud que compartimos con el lobo es la importancia del entorno para el bienestar y la supervivencia.

Personalmente, me identifico con la sensibilidad de este animal, su fidelidad, inteligencia y sociabilidad para con la manada. El lobo necesita espacio para deambular a su aire, del mismo modo que los seres humanos precisamos espacio para «ser». Cuando los lobos no tienen suficiente espacio pierden su instinto de rastreo y caza, lo cual puede ocasionar que sufran una gran cantidad de estrés. En cautiverio ya no pueden comportarse como les dicta su intuición y se vuelven excesivamente vigilantes, mucho más que en su hábitat natural. Su pelaje y sus ojos pierden brillo, su sensibilidad se torna más débil y, aunque con el tiempo acaben aceptando su nueva situación, ya no son los mismos animales que antes del encierro.

¿Te llama la atención algún paralelismo, alguna similitud con lo que sientes? Parece que el espacio que está resuelto a invadir el siglo XXI es el tuyo. Como seres humanos, es necesario que recuperemos nuestra parte salvaje. Como suele decirse, «échame a los lobos y volveré al frente de la manada».

¿Qué pasa cuando estamos encerrados?

Cuando nos pasamos casi todo el tiempo trabajando, o pensando en el trabajo aunque no estemos allí físicamente, aumenta nuestro nivel de cortisol, la hormona del estrés. Unos niveles de estrés permanentemente altos provocan que se tomen peores decisiones, que se pierda la perspectiva y que nos abandonemos a la impaciencia, la ansiedad, la depresión, la adicción (tanto a tu propia adrenalina, que en épocas de estrés también aumenta, como a elementos externos como el alcohol y las drogas), la enfermedad mental... La lista sería interminable. Nos ponemos constantemente en modo de «lucha, huida o parálisis», una situación en la que nuestro cuerpo se desespera por estar a la altura del implacable estrés al que nos sometemos. Perdemos el sentido de los límites personales y se nos olvida por completo que, como «animales» humanos que somos, necesitamos cuidados.

Resumiendo: nos abandonamos y, a juzgar por mi experiencia, los peores traumas no se dan cuando nos abandonan los demás, sino cuando nos olvidamos de nosotros mismos.

¿Y tú, en qué sentido consideras que puedes haberte abandonado? ¿Ya no practicas una afición que antes te gustaba? ¿Ya no te ves con nadie al margen del trabajo? Quizá te hayas abandonado comiendo demasiado, excediéndote con el alcohol o metiéndote en relaciones tóxicas; o, simplemente, trabajando en exceso durante demasiado tiempo. Párate un momento a pensar en qué facetas de tu vida se puede estar produciendo un abandono personal.

Si prestas la debida atención, al fijarte en ellas verás qué aspectos de tu vida se han vuelto incontrolables. Es importante señalar que la falta de control, unida a la pérdida de los límites personales y a la incapacidad de decir «no» o «para», puede generar indecisión, inseguridad y estrés en la vida cotidiana. A largo plazo, el estrés hace que pierdas lucidez y te acabes sintiendo atrapado e impotente. Redescubrir la sensatez y la sinceridad y aprender a gestionar los factores causantes del estrés son los dos grandes motores de este libro.

Ha llegado el momento de que no te abandones y de que te centres en cuidar las partes de tu «yo» que habías dejado apartadas. También, en cierto modo, de que aprendas a ser egoísta. A veces se usa esta palabra para avergonzar a quienes no acatan servilmente las necesidades ajenas, pero ¿se es egoísta por preferir ir solo al cine que al bar con los amigos o los compañeros de trabajo? ¿Se es egoísta por salir a comer una hora al aire libre mientras los demás se quedan a comer en la oficina? Desde luego que no, así que no dejes que nadie use la vergüenza para convencerte de lo contrario. Plantéatelo como una manera de cuidarte. Da igual lo que piensen los demás de ti, lo que cuenta es lo que crees y sientes de manera intuitiva. Es tan fácil dejar que los demás controlen tus verdaderos sentimientos...

Hacia la felicidad caminando

Ya hemos visto cuáles son los riesgos de que aumenten con frecuencia los niveles de cortisol y adrenalina, pero existe un antídoto: la oxitocina. Esta sustancia, llamada «la droga del amor» por su relación con el vínculo madre-bebé, el tacto, la intimidad, las sonrisas, la risa y muchas otras maneras de estar a gusto (incluido caminar), la segregamos al andar, al mismo tiempo que las endorfinas, y los efectos beneficiosos del subidón de hormonas en el cuerpo se hacen notar casi enseguida. Tanto es así

que en 2015 un estudio del Stanford Woods Institute for the Environment de California desveló que en las personas que caminaban regularmente una hora y media en un entorno natural se producía una reducción de la actividad de la región del cerebro relacionada con uno de los factores clave de la depresión.¹ En resumidas cuentas, movernos por la naturaleza aporta bienestar, posee efectos relajantes, nos dota de tiempo y espacio para procesar los pensamientos y los sentimientos, y nos capacita para pensar con lucidez.

A menudo caminar es una solución natural e instintiva ante un problema urgente. ¿Quién, frente un conflicto o una decisión difícil, no ha dicho alguna vez: «¡Se acabó, salgo a dar una vuelta!»? ¿Y quién no ha vuelto con una solución, o como mínimo algo parecido a tener las ideas claras? Sospecho que casi nadie.

¿De verdad se pueden resolver todos los problemas caminando?

Ya he dicho que esto no es ningún parche. La verdad es que no se resuelve nada por ir y volver del súper a pie; hay que moverse, pero en serio. No te estoy proponiendo que escales la montaña que tengas más cerca de tu casa (al menos de momento), pero si aspiras a que tu cerebro funcione con fluidez, necesitas salir y sumergirte en la experiencia de andar por la naturaleza, haga el tiempo que haga.

La decisión de salir a caminar también comporta buscar un hueco en el ajetreo cotidiano para procesar lo que pensamos y sentimos. Tomar conciencia de cómo te sentías antes, durante y después de cada caminata puede ser útil para acostumbrarte a «nombrar» tus sentimientos. Este acto, el de nombrar («estoy contento», por ejemplo, o «estoy nervioso», «melancólico» o «triste»),

¹ www.pnas.org/content/early/2015/06/23/1510459112

ayuda a tu cerebro y a tu cuerpo a gestionar de forma más eficaz tus pensamientos y emociones.

Identificar y nombrar las emociones también puede ayudar a exteriorizar sentimientos que a menudo internalizas sin saberlo, o que prefieres no expresar por miedo a sentirte vulnerable y desprotegido. Encontrar una voz con la que designar y hacer explícitas las emociones que experimentas para ti mismo y para los demás amplía tu vocabulario y conciencia emocionales, mejora tu confianza y tu autoestima, reduce el estrés emocional y físico, y provoca una sensación muy necesaria de liberación y alivio. No tiene nada de vergonzoso verbalizar lo que se siente. Lo que sí es posible, si hasta ahora no lo hacías, es que tardes un poco en acostumbrarte.

Con el movimiento físico empiezas a pensar con mucha más claridad, y al caminar por la naturaleza restableces con ella una conexión espiritual y emocional que habías permitido que desapareciese.

«De pequeña siempre era “la sensible”. Era la etiqueta que me habían puesto. La gente se cree que estoy muy segura de mí misma, pero puedo ser muy tímida y tener una sensibilidad angustiosa. En cuanto Jonathan y yo comenzamos a caminar me di cuenta de que estaba cambiando. Salir a pasear antes del trabajo me garantizaba un buen día. Me fui tranquilizando, y empecé a entenderme de verdad. Ya no bebía ni salía tanto, todo había empezado a mejorar. Aprendí a hablar conmigo misma. Así podía concentrarme. Antes solo sabía dos cosas sobre mi cerebro: que no tenía ni idea de cómo funcionaba y que siempre me fallaba.»

Victoria

Mi objetivo es que al terminar el libro hayas vuelto a ser tal y como naciste para ser. Un objetivo ambicioso, qué duda cabe, pero mi misión es que vuelvas a sentirte *vivo*. Caminar estimulará tus sentidos y te fortalecerá en cuerpo y alma, lo que contribuirá a que recuperes tu esencia. En vez de sentirte estresado, angustiado, deprimido o quemado, encontrarás la paz, porque sabrás que puedes ser sincero contigo mismo y que estás dotado de la lucidez que tanto ansiabas. Vaya, que a la pregunta de si de verdad se pueden resolver todos los problemas caminando, te respondo que sí, porque cuando lo hagas te resultará mucho más fácil introducir los cambios necesarios para que tu vida sea más saludable y feliz.