Reinventarse

Tu segunda oportunidad

Dr. Mario Alonso Puig



Superar los límites
de nuestra mente

En el Oráculo de Delfos, a la entrada del templo de Apolo, en la antigua Grecia, una piedra tenía grabados unos extraños signos. Era una invitación a adentrarse en una de las aventuras más fascinantes que el ser humano pueda emprender, la de conocerse a sí mismo. Este libro es un mapa que nos va a acompañar en ese viaje hacia nuestro propio interior. Poco a poco se irá desvelando el secreto de cómo las personas creamos los ojos a través de los cuales observamos y percibimos el mundo. Son estos ojos los que tantas veces hacen que nos enfoquemos en las culpas del pasado y no en las posibilidades del futuro.

Reinventarse no quiere decir convertirse en alguien distinto a quien se es, sino sacar a flote nuestro verdadero ser. Es en este nuevo espacio de posibilidades donde afloran la creatividad, la sabiduría y la energía que transforman por completo nuestra experiencia, trayendo una mayor serenidad, ilusión y confianza a nuestras vidas. Está en nosotros, en el ejercicio de nuestra libertad personal, hacer elecciones que paulatinamente nos lleven a transformar nuestra forma de mirar.

Decía Marcel Proust que «el verdadero acto del descubrimiento no consiste en salir a buscar nuevas tierras, sino en aprender a ver la vieja tierra con nuevos ojos». Son nuestros nuevos ojos los que nos van a permitir ver lo que antes nos era invisible y son también esos nuevos ojos los que nos van a llevar a descubrir cómo alcanzar aquello que hasta ahora nos había parecido imposible.



Mario Alonso Puig

Reinventarse

Tu segunda oportunidad

ePub r1.1
Titivillus 10.09.15

Título original: *Reinventarse*
Mario Alonso Puig, 2010

Editor digital: Titivillus
ePub base r1.0



A mi mujer, Isabela, y a mis tres hijos, Mario, Joaquín y Borja, por ser para mí seres preciosos que cada día me inspiráis y me ayudáis a ser un poquito mejor. Vosotros sois mis verdaderos maestros y la gran motivación que me ayuda a superar el miedo a romper mis propios límites.

A mi madre, María Celia, un ser lleno de belleza, coraje, compromiso y amor a la vida. Una inspiración constante y un ejemplo de espíritu de superación.

A José María, Manuel, Juan Ignacio, Fernando y Alejandro, mis cinco hermanos. Siempre sentiré una infinita gratitud por la inmensa suerte de haberos encontrado en mi camino.

A la memoria de mi padre, que siempre estará presente en mi vida como alguien que buscó darme raíces para crecer y alas para volar.

A la memoria de Joaquín, una persona a la que jamás olvidaré.

«En nuestra ingenuidad hemos olvidado que bajo nuestro mundo de razón yace otro enterrado.»

CARL GUSTAV JUNG

Introducción

Todos nos enfrentamos en la vida a problemas y obstáculos frente a los cuales muchas veces nos quedamos paralizados. Es como si nos invadiera una profunda convicción de que el problema es insoluble o, sencillamente, que no tenemos el talento o la capacidad necesarios para encontrarle una solución.

Muchas personas no saben qué hacer cuando su relación con otro ser humano no es como les gustaría que fuera. Otras quisieran atreverse más en la vida, ser más decididas, aprender un deporte nuevo, un idioma extranjero o, simplemente, entender mejor cómo funciona un ordenador. Sin embargo, algo se interpone y finalmente abandonan. Hay seres humanos que aspiran a sentirse un poco más valiosos, a potenciar su autoestima, a que los demás les respeten. Finalmente, tras una serie de intentos fallidos acaban resignándose a su situación.

Hoy en día, también hay muchas personas que han experimentado derrota tras derrota y se sienten sin fuerzas para seguir adelante. Son personas que han hecho todo lo que ha estado en sus manos para sacar adelante sus empresas, sus trabajos, sus familias y sus vidas, y sienten que tanto esfuerzo no ha valido la pena, que en el fondo no ha servido para nada. He escrito este libro para todas estas personas porque su sufrimiento no me es ajeno.

He dedicado muchos años de mi vida a intentar entender la complejidad que se encierra en cada ser humano y las curiosas reacciones que se desencadenan en nosotros cuando nos tenemos que enfrentar a esas situaciones a las que consideramos adversas. Mi investigación partió de una sencilla pregunta: ¿Qué es lo que hace que, ante ciertos retos, se nos nuble la mente y nos cueste pensar con claridad, mientras notamos cómo nos invade la angustia, se nos hace un nudo en el estómago y sentimos como si algo nos robara toda nuestra energía?

Ante los profundos cambios que se están produciendo y la enorme incertidumbre en la que vivimos, los cuadros de ansiedad no paran de aumentar en todo el mundo. La fórmula para generar un estado de ansiedad es bien sencilla. Basta imaginarse que en el futuro van a aparecer una serie de problemas y que nosotros vamos a ser incapaces de resolverlos. La ansiedad es un estado de inquietud curioso porque empezamos a sufrir en el presente por algo que ni siquiera sabemos con certeza que se va a manifestar en el futuro. El gran filósofo y matemático francés del siglo XVII Rene Descartes escribió una carta al final de su vida en la que llamaba la atención un comentario singular: «Mi vida estuvo llena de desgracias, muchas de las cuales jamás sucedieron».

Necesitamos ver aquello que está oculto en las profundidades de nuestra mente, porque entonces comprenderemos con mucha más hondura de dónde surgen nuestras verdaderas limitaciones. La explicación a lo que nos pasa no la vamos a encontrar dando vueltas y vueltas a nuestras aturdidas cabezas, sino buscando en un lugar completamente diferente. Como decía Albert Einstein, «ningún problema importante puede ser resuelto desde el mismo nivel de pensamiento que lo generó».

Si la mente tiene tanta capacidad para hacer anidar en nosotros la preocupación, ¿cómo vamos a ser capaces de resolver esta situación utilizando el mismo instrumento que ha creado el problema? Si queremos aumentar nuestra capacidad de resolver problemas y deseamos potenciar nuestra competencia a la hora de descubrir oportunidades, necesitamos aprender cómo trascender los límites que nuestra propia mente nos está imponiendo.

En este libro nos vamos a dedicar a exponer muchos de los aspectos menos conocidos y más importantes del funcionamiento de la mente humana. Tengo la enorme ilusión y la total confianza de que cuando entendamos por qué actuamos como lo hacemos, podremos empezar a diseñar nuevas estrategias que nos permitan alcanzar lo que hasta ahora nos parecía inalcanzable.

Los modelos de formación en general valoran tremendamente la erudición y, de hecho, es lo que califican. Sin embargo, ni califican ni miden la capacidad de escucha, la empatía, el autodominio, la sabiduría, el liderazgo, el coraje, la compasión u otras virtudes que luego tantas veces marcan el éxito en la vida.

Este libro es un viaje hacia el interior, porque algunos de los recursos que más necesitamos para hacer frente a los desafíos que la vida nos presenta sólo los vamos a encontrar dentro de nosotros.

El cambio personal no es un asunto de conocimientos o erudición, sino de motivación, ya que sólo las personas que se sienten verdaderamente motivadas, harán el esfuerzo necesario para hacer aflorar lo que permanece oculto e inexplorado en su interior.

Invito al lector a que caminemos juntos en este proceso de autodescubrimiento, en el que, de forma progresiva, iremos comprendiendo que lo que hay dentro de nosotros es

un espacio sorprendente y mágico. Cuando toquemos un poquito más nuestra verdadera realidad, nos daremos cuenta de que gran parte de la angustia y el sufrimiento que experimentamos en la vida es optativo y que nuestra naturaleza fundamental es fuente de Energía, Sabiduría, Serenidad, Alegría, Creatividad y Amor.

MARIO ALONSO PUIG
Enero, 2010

1. Reinventarse

> «No es la especie más fuerte la que sobrevive, ni la más inteligente, sino la que responde mejor al cambio.»
>
> CHARLES DARWIN

Una de las cosas más difíciles de hacer es mantener una mente abierta a la hora de explorar algunos conceptos que desafían nuestra forma habitual de pensar. Todos sabemos que lo que nuestro cerebro es capaz de percibir es sólo una pequeña parcela de lo que la realidad encierra. Sin embargo, en el momento de actuar, tendemos a hacerlo como si lo que nosotros viéramos fuese lo único que existiera. Cuántas veces, por ejemplo, el ojo verdaderamente entrenado no es el que de un vistazo distingue formas y colores, sino el que descubre lo que las personas sienten y no dicen. Hay facetas de la realidad que, si alcanzáramos a verlas, nos revelarían muchas cosas que añadirían años a nuestras vidas y calidad de vida a nuestros años. Es lógico que nos preguntemos el porqué de esta extraña situación que nos lleva a permanecer ciegos frente a aquellas oportunidades que la vida, sin saberlo nosotros, nos ofrece.

Sólo comprendiendo un poco mejor la interacción entre cerebro y mente, podremos dar una explicación a por qué el

cerebro no funciona con el nivel de eficiencia que esperaríamos de él. Es frecuente escuchar que sólo utilizamos el 10% de nuestro cerebro. Esto no tiene ninguna base científica, y aun así, de alguna manera, todos sabemos, aunque sea a nivel intuitivo, que tenemos recursos, fortalezas y talentos dentro de nosotros que están todavía por descubrir.

El cerebro es un órgano tan complejo que, a pesar de suponer sólo el 2% del peso corporal, consume el 25% del riego sanguíneo. Procesos tales como el análisis, el aprendizaje o el pensamiento creativo precisan de una gran energía que llega en forma de glucosa y oxígeno a través de la sangre. La misión más importante del cerebro es la de ayudarnos a sobrevivir.

Hace más de dos millones de años, el *Homo habilis* sobrevivió, mientras que sus primos, los parantropos, no lo lograron. La razón no fue otra que el hecho de que el primero desarrolló un cerebro mayor y más eficiente.

La tarea de sobrevivir tiene mucho que ver con la capacidad de resolver problemas, tomar decisiones, afrontar obstáculos y aprender de los errores. Nuestra capacidad de observación y análisis, combinada con las facultades de la inteligencia, la memoria, la imaginación y la creatividad, constituye el substrato que necesitamos para hacer frente con eficiencia a los desafíos que la vida nos presenta. Sin embargo, todas estas facultades y capacidades son de muy poca utilidad si frente a los retos nos llenamos de ansiedad o angustia. Nos guste aceptarlo o no, una persona bloqueada emocionalmente está anulada intelectualmente.

Las emociones que sentimos y que tienen tanta importancia a la hora de resolver problemas no surgen de la nada, sino que tienen una fuente de procedencia muy clara y específica. Conocer los orígenes de dichas emociones es

muy importante si queremos gestionarlas de forma adecuada. Esto tiene especial relevancia cuando nos encontramos en situaciones muy difíciles, donde estamos sometidos a mucha presión y en las que nuestras decisiones pueden tener importantes consecuencias.

Cuando emociones tales como el miedo o la desesperanza se apoderan de nosotros, se produce un auténtico «secuestro cerebral», y no importa lo inteligentes que seamos; nuestra inteligencia no brillará por ninguna parte. Lo que hace insoluble la mayor parte de los problemas no es la dificultad del problema, sino nuestra sensación de pequeñez en el momento de hacerle frente. Por eso, la verdadera capacidad para resolver problemas de una manera creativa pasa por lograr que, cuando nos aproximemos a dichos problemas, nuestro cerebro tenga el grado de equilibrio que es necesario tener para que funcione de manera óptima y encuentre una alternativa de solución eficiente.

De la metalurgia hemos adoptado la palabra *resiliencia*, que no es sino la resistencia que ofrece un metal para ser deformado. También hemos adoptado de esta misma ciencia la palabra *elasticidad*, que es la capacidad de ese metal para volver a su forma original cuando la fuerza que lo deformó ha desaparecido. El acero, por ejemplo, ofrece una gran resiliencia porque cuesta mucho deformarlo y a la vez tiene una gran elasticidad para volver a su forma inicial una vez que la fuerza que actuaba sobre él ha desaparecido.

Hay personas que tienen una extraordinaria capacidad de aguante ante la adversidad y que difícilmente pierden su serenidad. Suelen también ser estas mismas personas las que antes se recuperan después de pasar un episodio doloroso en sus vidas.

De la medicina hemos adoptado la palabra *homeostasis*, que es el conjunto de mecanismos que mantienen ciertos parámetros del organismo en unas cifras constantes. Nos interesa conocer cómo desarrollar en nosotros esa resiliencia y esa elasticidad. Nos interesa saber cómo desarrollar mecanismos para mantener nuestra homeostasis, nuestro estado de equilibrio cuando las circunstancias en las que nos encontremos sean difíciles e incluso adversas.

Para lograr semejante competencia, es preciso que nos adentremos en los complejos resortes de la mente humana a fin de descubrir cómo gestionarla de la manera más adecuada posible.

Aunque no me gusta mucho la analogía entre cerebro y ordenador, sí que nos podría ser muy útil a la hora de comprender ciertas cosas que tienden a ser un poco escurridizas. Nuestro cerebro se asemejaría parcialmente a un complejísimo ordenador capaz de hacer los cálculos más sorprendentes y encontrar las soluciones más innovadoras. Sin embargo, al igual que el ordenador funciona de acuerdo con un programa, un software, nuestro cerebro responde también a un software que estaría situado en el plano de la mente.

Un ordenador magnífico con un software mediocre genera resultados mediocres. Un cerebro excepcional con un software mental limitante sólo producirá procesos limitados.

El software mental se fabrica fundamentalmente a través de experiencias. Esas experiencias se convierten en los puntos de referencia que deciden la manera en la que el cerebro ha de operar en el futuro. Imaginémonos, por ejemplo, que alguien hubiera tenido una serie de experiencias muy negativas teniendo como jefe a una

persona del sexo opuesto. El resultado sería que si a esa persona le asignan en su nuevo trabajo a un jefe también del sexo opuesto, probablemente empezará a experimentar un conjunto de emociones muy poco agradables. Entre ellas podríamos tal vez citar la frustración, el resentimiento o incluso la ira. Posiblemente, el rendimiento de esa persona empezaría a ser pobre, teniendo muchos despistes y cometiendo múltiples errores. Éste sería un caso claro de un cerebro perfectamente capaz, vuelto incapaz por un software experiencial que continuamente le está limitando.

Algo similar podría ocurrir con un niño que haya experimentado mucho sufrimiento a la hora de aprender algo nuevo. Sometido a la necesidad de un nuevo aprendizaje, el niño será incapaz de mantener la atención, de comprender y de memorizar.

Parte de las experiencias que hemos acumulado a lo largo de nuestras vidas son esenciales para la supervivencia y, por lo tanto, están muy bien donde están. Sin embargo, otras experiencias son, como hemos visto, profundamente limitantes, e impiden la adaptación ante entornos inciertos y cambiantes. Es precisamente este tipo de experiencias las que más nos interesa conocer y comprender, porque, cuando las cambiamos, nuestro cerebro también cambia y se hace más capaz.

El software, el programa de un ordenador, salvo que contenga tal vez algún tipo de virus informático, no puede dañar el hardware, es decir, la estructura física del ordenador. Sin embargo, el software mental, cuando es disfuncional, sí que puede generar lesiones en la parte física, en el hardware, en el cerebro. Por eso, si cambiamos un programa mental disfuncional por uno funcional, sí que se produce un claro impacto en la estructura física del cerebro humano.

Que el cerebro del adulto es maleable ya tiene poca discusión. Hoy sabemos que, cambiando la forma de pensar, cambiamos los circuitos cerebrales. También sabemos que las personas ancladas en una mentalidad negativa favorecen la muerte neuronal, y que aquéllas que han decidido enfocarse en lo positivo generan nuevas neuronas a partir de células madre cerebrales.

Los seres humanos, cuando cambiamos nuestros programas mentales más limitantes por otros que lo son menos, modificamos físicamente la estructura de nuestro propio cerebro. Tal vez por eso D. Santiago Ramón y Cajal, nuestro primer Premio Nobel de Medicina, en 1906, decía que todo ser humano puede ser, si se lo propone, escultor de su propio cerebro. Es importante que entendamos que Cajal no hablaba metafóricamente, sino literalmente. Esto nos puede llenar de ilusión a todos aquellos que aspiramos a hacer crecer y evolucionar nuestra inteligencia y nuestra capacidad de aprendizaje, a la vez que pone en nuestras manos una gran responsabilidad, la de descubrir qué es lo que necesitamos hacer y entrenar para reinventarnos a nosotros mismos.

Resumen final

Si quiere reinventarse, enfóquese en lo que quiere y no en lo que teme.

2. La mirada interior

«¿Quién es capaz de hacer que el agua turbia se aclare? Déjala quieta y poco a poco se volverá clara.»

LAO TZU

Nuestras experiencias, cuando han sido intensas desde el punto de vista emocional, sobre todo si han tenido lugar durante nuestra niñez, pueden dar lugar a lo que se denominan «creencias inconscientes». Este tipo de creencias son en realidad convicciones que tenemos. Se trata de algo que para nosotros es una auténtica certeza y que, por lo tanto, no admite discusión. No se parecen a ideas, sino a verdaderos sentimientos. Es muy diferente pensar, por ejemplo, que no soy capaz de hacer algo, a sentirme incapaz y a saberme incapaz. Cuando hablamos de estas creencias hablamos de algo muy enraizado en la mente. Me gustaría resaltar que la mayor parte de las convicciones que nos limitan, lo hacen sin que nosotros lo sepamos, esto es, actúan por debajo del plano de la consciencia.

Posiblemente, muchos de nosotros hemos oído hablar del test de cociente intelectual, que, durante muchos años, se consideró que medía la inteligencia de una persona. Es curioso que cuando a una serie de jóvenes se les ayudó a desenmascarar algunas de esas convicciones

profundamente limitantes que tenían sobre quiénes eran y a transformarlas en convicciones más positivas, consiguieron elevar de forma extraordinaria su cociente intelectual. Esto significa, ni más ni menos, que algunas de nuestras convicciones pueden limitar de forma muy importante el despliegue de nuestra inteligencia.

Muchas veces estamos convencidos de que somos de una manera determinada y nos parece imposible llegar a cambiar. Sin embargo, vuelvo a repetir que lo que nuestro cerebro es capaz de reconocer y de captar en nosotros es sólo una pequeña parte de la realidad que somos. Además, conviene saber que nuestro cerebro, en lo que a percepciones se refiere, puede engañarnos por completo.

Cuando uno observa un amanecer y todo el movimiento del sol hasta que éste se oculta, la percepción visual que se tiene es que el sol se ha movido, mientras que yo estaba quieto. Le costó mucho a Galileo que las mentes de la época se abrieran a considerar algo que estaba en línea opuesta, no sólo con lo que pensaban, sino también con lo que veían. Hay una serie de ideas que tendemos a descartarlas de entrada porque están en contradicción con lo que nuestros propios sentidos nos muestran. Pondré otro ejemplo para una mayor claridad. Todos entendemos que la materia está formada por átomos y que, como nuestro cuerpo es material, pues también está integrado por átomos. Cuando observamos nuestro cuerpo, lo vemos sólido y, sin embargo, esto es una percepción que no se sostiene con la realidad.

En una ocasión en la que visité el Museo de la Ciencia en Londres, explicaban algo sorprendente. La parte que podríamos llamar «sólida» de un átomo es el núcleo, que si recordamos de alguno de nuestros estudios de física, está rodeado de una corteza que es un espacio fundamentalmente vacío y por el que se mueven los electrones. Pues bien, para que nos hagamos una idea de lo hueco que está un átomo, el

núcleo tendría el tamaño de un balón de fútbol colocado en medio de la ciudad de Londres, mientras que la corteza ocuparía el espacio de toda la capital británica, cuyo diámetro es de alrededor de 50 kilómetros. Si estamos formados por átomos, como lo estamos, quiere decir que estamos fundamentalmente huecos y, a pesar de ello, nos vemos sólidos.

También nuestras vísceras cambian de tal manera que muchos de los órganos que tenemos actualmente no contienen ninguna de las células que teníamos cuando nacimos. Son células nuevas que han aparecido como consecuencia del proceso de reproducción celular que sucede de manera continua en el cuerpo.

Va a hacer falta, por parte del lector, una mente muy abierta para adentrarse en estas páginas, no porque se vayan a hacer revelaciones de fenómenos extraordinarios, sino porque nos vamos a dar cuenta de que o salimos de nuestra forma tan limitada de pensar o seremos incapaces de ver las cosas desde esa perspectiva que nos va a permitir descubrir puertas donde antes sólo veíamos muros. Necesitamos recuperar la capacidad de sorpresa y asombro de un niño, para introducirnos en lo que Einstein llamaba «la belleza del misterio».

De igual manera que la realidad de los microorganismos se hizo patente con la invención de un instrumento de observación que era el microscopio y que la realidad de las galaxias se ha hecho patente con la utilización del telescopio, vamos a necesitar un instrumento muy especial para adentrarnos en el mundo interior y descubrir aquello que, aun existiendo, permanece oculto. Ese instrumento de observación no es otra cosa que la consciencia.

Me gustaría contarle al lector una historia fascinante que le escuché relatar a Steven Covey:

Dos pescadores se encontraban en un río en Estados Unidos, pescando con la técnica de la mosca. En esta técnica que se ha popularizado en muchas películas, el hilo se mueve como un látigo encima del agua, golpeando ocasionalmente la superficie del agua para dar la impresión de que un insecto ha caído en ella. Esto hace que las truchas inmediatamente se lancen a la captura. Lógicamente, para que al pez le dé tiempo a cazar su presa, ha de sentir que está muy cerca de ella. Por eso, en esta técnica de pesca es de gran importancia que el cebo toque el agua en la proximidad de los peces.

Uno de los pescadores pescaba muchísimo, mientras que el otro no pescaba nada. Preguntados sobre la posible explicación a este hecho tan curioso, muchas personas hablaban de suerte y otras de experiencia. La realidad se aleja mucho de lo que nos parece razonable. El pescador que pescaba tantos peces utilizaba unas gafas especiales que se llaman «gafas polarizadas» y que le permitían distinguir la silueta de los peces debajo del agua. A los que no somos especialmente aficionados a la pesca, no se nos habría pasado ni siquiera por la cabeza que ésta fuera la explicación, ya que no teníamos ni idea de que hubiera gafas capaces de lograr algo tan sorprendente.

Nuestra consciencia se asemeja a las gafas polarizadas de la historia. Ella es la que nos va a ayudar a descubrir qué es lo que hay en nuestro interior, aquello que no nos deja vivir la vida como nos gustaría vivirla en lo que sí que depende de nosotros y que es mucho.

La consciencia necesita de la atención. La consciencia sería como el ojo que ve, y la atención, como la luz que ilumina para que el ojo vea. Sólo cuando llevamos la atención a nuestro interior es cuando podemos descubrir aquello que permanecía cubierto y desvelar aquello que estaba velado.

Resumen final

Debajo de muchos de sus miedos más profundos, no existe una incapacidad real para enfrentarse a ellos,

sino la convicción de que usted es incapaz.

3. Dos consciencias en una única cabeza

«La primera persona del singular —ese diablillo del yo— no es primera, ni persona, ni singular.»

JAMES HILLIMAN

En los años treinta existía un trastorno para el que no había cura alguna. Solía afectar a niños y jóvenes, y no pocas veces les generaba graves lesiones e incluso la muerte. Se trataba de una extraña enfermedad que se denominaba *epilepsia*. Cuando un grupo de células cerebrales que se encontraban generalmente en la proximidad de una pequeña cicatriz situada en la corteza cerebral comenzaba a irritarse, empezaba a producir una serie de descargas súbitas y exageradas. Estas descargas, como si se tratara de una onda que se extiende por la superficie de un lago, llevaban a su vez a que los grupos neuronales situados en la vecindad empezaran también a descargar. En cuanto esa corriente de disparos llegaba al cuerpo calloso, uno de los puentes que conectan los dos lados del cerebro, entonces la totalidad del cerebro entraba en ese estado anormal y la persona experimentaba lo que se denomina un *estatus epiléptico*. El enfermo perdía la consciencia, caía al suelo y empezaba a tener convulsiones. A veces, podía caer sobre una chimenea o sobre un suelo duro, lo cual explicaba

algunas de las dramáticas consecuencias que tal evento tenía la capacidad de producir. Otro de los problemas era que, en el estado convulsivo, la persona podía asfixiarse y morir como consecuencia de ello. Los médicos no sabían qué hacer para resolver semejante trastorno. En aquella época la neurofarmacología no estaba muy evolucionada y no existían todas las alternativas terapéuticas que existen hoy en día y que pueden ser tan eficaces para hacer frente con total éxito a esta dolencia.

Los neurocirujanos fueron entonces los que decidieron presentar una arriesgada solución. Se sabía que la descarga epiléptica comenzaba en una zona del cerebro y que los síntomas y signos que el paciente presentaba podían orientar sobre el lugar de la descarga inicial. A esta constelación de síntomas y signos se la conocía como «aura epiléptica». Si, por ejemplo, el foco inicial estaba situado en una zona visual, el paciente notaba destellos de luz. Si estaba situado en el lóbulo temporal, podía oír sonidos e incluso experimentar alucinaciones.

Los cirujanos pensaban que si conseguían que la descarga no pudiera pasar de un hemisferio del cerebro al otro, al menos podrían evitar que el paciente entrara en el temido estatus epiléptico. Lo que los neurocirujanos planteaban era casi una locura, ya que implicaba la sección del cuerpo calloso, una estructura que tiene más de quinientos millones de fibras nerviosas. ¿Qué sería de un ser humano cuyos dos hemisferios cerebrales no se pudieran comunicar? ¿Sería tal vez peor el remedio que la enfermedad?

Como no se veía ninguna otra alternativa en el horizonte, los médicos decidieron comenzar con la labor experimental y para ello utilizaron a los monos macaco, que han sido siempre de tanta ayuda en la investigación médica. Una vez

anestesiados y abierta la calota craneal, comenzaron la meticulosa sección del puente entre ambos hemisferios. Después llevaron a los monos a la sala de recuperación para observar qué es lo que ocurría cuando aquellos monos se despertaran.

Los científicos no pudieron salir de su sorpresa cuando vieron que la sección del cuerpo calloso en los macacos no parecía tener ningún efecto negativo en ellos. Animados por estos hallazgos, ahora tenían que ir directamente a los seres humanos que padecían la enfermedad. Claro que la diferencia entre un macaco y un ser humano es muy grande, y eso explica por qué en las primeras operaciones, los neurocirujanos sólo se atrevieron a hacer secciones incompletas del cuerpo calloso. El resultado fue que, aunque después de la operación a la descarga epiléptica le costaba más encontrar el puente para saltar al otro hemisferio, ya que parte de él ya no existía, al final encontraba lo que quedaba, pasaba al otro lado y en ese momento se desencadenaba un nuevo estatus epiléptico. De alguna manera, la solución de cortar parcialmente el cuerpo calloso sólo retrasaba el despliegue de toda la sintomatología. Animados porque aquellas personas a las que se les había seccionado parcialmente el cuerpo calloso no parecían tener ninguna secuela postoperatoria, los médicos decidieron ir a por todas y realizaron secciones completas del cuerpo calloso. El resultado fue extraordinario, porque esta vez la descarga epiléptica no podía extenderse a sus anchas y porque, al igual que en los macacos, la sección total del cuerpo calloso no parecía tener ninguna consecuencia. A partir de ese momento, se consideró que el cuerpo calloso era una estructura de la que curiosamente se podía fácilmente prescindir.

Durante muchos años las cosas estuvieron así, hasta que apareció en escena un científico llamado Roger Sperry que empezó a interesarse por la llamada «serie del cerebro dividido de California». Esta serie reflejaba aquellos pacientes a los que hacía años se les había seccionado el cuerpo calloso. Muchos de ellos, niños por entonces, eran ahora adultos que llevaban una vida completamente normal.

Sperry se hizo una serie de preguntas: ¿Cómo es posible que se pueda cortar una estructura de semejantes características sin que el cerebro lo note? ¿De qué manera se puede estar enterando un lado del cerebro de lo que sucede en el otro si no se puede comunicar con él? Ello sin duda le llevó a buscar y buscar, hasta que descifró el misterio, algo que le mereció ganar el Premio Nobel de Medicina y Fisiología en 1981.

Lo que este investigador descubrió en el Instituto Tecnológico de California fue mucho más que una explicación a por qué los enfermos no habían experimentado ningún déficit tras la sección del cuerpo calloso. Roger Sperry descubrió algo tan fascinante y sorprendente que todavía hoy nos cuesta entenderlo del todo.

Permítame el lector que le explique algunas cosas del funcionamiento del cerebro para que pueda comprender con mayor claridad la base de los descubrimientos del profesor Sperry y la importancia que tienen en nuestra vida. Si mantiene los ojos mirando al frente, todo lo que esté situado en el campo visual izquierdo será percibido por el hemisferio cerebral contrario, esto es, el derecho, y todo lo que esté situado en el campo visual derecho será percibido por el hemisferio cerebral izquierdo. Sin embargo, lo que oiga en su lado izquierdo irá a ambos hemisferios del

cerebro, lo mismo que lo que oiga en su lado derecho. Por otro lado, la mitad derecha del cuerpo está controlada por el hemisferio cerebral izquierdo, y la mitad izquierda del cuerpo, por el hemisferio derecho. Por eso, si conoce a alguien que ha tenido un ataque vascular cerebral en el lado izquierdo verá que la zona que le cuesta mover es la zona derecha del cuerpo.

Si yo le proyecto a alguien en una pantalla una imagen, de tal manera que sólo la pueda ver su hemisferio cerebral izquierdo, ya que se la proyecto en el campo visual derecho, y además evito que esa persona pueda mover la cabeza, a menos de que su cuerpo calloso esté intacto, su hemisferio cerebral derecho no tendrá ni idea de lo que la persona está viendo.

Sperry inventó un tipo de lentilla que evitaba que cada lado del cerebro tuviera acceso al campo visual que no le correspondía. Entonces, en el caso de los hombres, entre otras imágenes proyectó el de unas mujeres desnudas. Estas imágenes las proyectó de tal manera que sólo las pudiera registrar el hemisferio cerebral izquierdo. Como aquellas personas tenían su cuerpo calloso seccionado, la información no podía pasar al otro lado del cerebro, al lado derecho.

—¿Qué ven ustedes? —preguntó Sperry.

—Son mujeres desnudas, profesor.

Había algo muy extraño en sus contestaciones, porque no revelaban ninguna emocionalidad en su descripción. Además, su piel no mostraba tampoco ninguna respuesta galvánica. La respuesta galvánica de la piel es la base de los detectores de mentiras, ya que se produce de manera inconsciente cuando algo produce en nosotros una descarga afectiva.

Después Sperry les proyectó en la misma pantalla la palabra *madre* y ocurrió lo mismo: describieron perfectamente lo que significaba y, sin embargo, no había ningún rastro de emocionalidad en su descripción.

Entonces, Sperry cambió la posición de la pantalla y proyectó las imágenes de las mujeres desnudas de tal manera que ahora sólo las pudiera percibir el hemisferio derecho de esas personas, y entonces fue cuando tuvo lugar algo bastante curioso. Los hombres empezaron a sonrojarse y a ponerse nerviosos, mientras que la respuesta galvánica de la piel se disparaba en señal de un claro impacto emocional.

Entonces, Sperry les preguntó sobre lo que les pasaba.

La mayor parte de las personas sólo tienen centros del lenguaje en el hemisferio cerebral izquierdo. Esto implica que hemos de responder a las preguntas desde este lado. Sin embargo, aquellos hombres no podían contestar a lo que Sperry les preguntaba porque su hemisferio izquierdo no había visto las imágenes y por eso su respuesta típica no era otra que: «Doctor, es que hace mucho calor en esta habitación y usted nos pone un poco nerviosos».

Si bien su hemisferio izquierdo no podía ver las imágenes de mujeres desnudas, sí que podía percibir los cambios intensos que habían tenido lugar en el cuerpo, y la forma en la que lo habían interpretado es como lo hicieron, atribuyendo a un supuesto calor y al propio Sperry el origen de sus emociones.

La conclusión de Sperry es que el ser humano no sólo tiene dos hemisferios cerebrales, sino que, además, tiene dos mentes que procesan la realidad de forma diferente y, a la vez, complementaria. Ambas mentes tendrían dos consciencias diferentes.

El hemisferio izquierdo es un gran especialista a la hora de analizar la información y almacenarla. No podríamos aprender nuevas ideas y nuevos conceptos, si no dispusiéramos de un hemisferio cerebral izquierdo. Su función es clave en el momento de aprender nuevas rutinas y patrones de respuesta. De este modo podemos responder de una manera práctica y eficaz a muchos de los retos con los que nos enfrentamos. Sin hemisferio izquierdo, no tendríamos ninguna capacidad para utilizar ni los números ni las letras, los cuales para nosotros carecerían por completo de significado. Además, nos costaría mucho identificar las partes de un todo. El hemisferio izquierdo es el hemisferio del conocimiento y de la erudición, que es algo que nuestra sociedad valora tremendamente.

El hemisferio derecho es mucho más sutil en su funcionamiento. Gran experto en las tareas espaciales, es la cuna de la imaginación y, por lo tanto, es clave en el proceso creativo. El hemisferio derecho, a diferencia del izquierdo, trabaja en paralelo, procesando millones de datos de información simultáneamente. Su gran destreza no está en el análisis de los distintos elementos de algo, sino en encontrar las relaciones entre esos elementos. Además, tiene una conexión mucho más intensa que el hemisferio izquierdo con el sistema límbico, que es nuestro cerebro emocional. Por eso, los sujetos de Sperry mostraban tanta emocionalidad sólo cuando las imágenes se presentaban al hemisferio derecho y no cuando se presentaban al izquierdo. El hemisferio derecho es especialmente activo durante el sueño y en diversas técnicas de meditación, si bien, por ejemplo, en algunas formas de meditación, la principal actividad tiene lugar a nivel anterior del hemisferio izquierdo, donde se despliegan emociones de carácter

fundamentalmente positivas como podrían ser la alegría y la compasión.

Hoy sabemos que el hemisferio derecho está mucho más alerta de lo que ocurre en el cuerpo que el hemisferio izquierdo, especialmente en todo lo que tiene que ver con las reacciones de alarma frente a un posible peligro. El hemisferio derecho es el más importante cuando nos tenemos que enfrentar a un entorno nuevo y desconocido. Incluso en los animales se ve un aumento de la actividad del hemisferio derecho cuando se encuentran con la incertidumbre. La razón podría ser que las conductas estereotipadas que se dirigen desde el hemisferio izquierdo pueden ser muy útiles cuando nos movemos tranquilamente en nuestra área de confort, pero no cuando nos han cambiado el terreno y ya no sabemos dónde estamos. Tengamos en cuenta que el hemisferio derecho está captando muchos datos del entorno sin que ni tan siquiera nos estemos dando cuenta de ello. Además, está conectando esos datos con la información que previamente se tiene y todo con una única finalidad, que es la de descubrir cuáles son los patrones que operan en ese nuevo entorno. Una vez descubiertos y desarrolladas estrategias para moverse con soltura, entonces esa nueva estrategia de actuación quedará almacenada en el hemisferio izquierdo.

Uno de los elementos que más marca una diferencia entre ambos hemisferios es cómo nos transmiten la información para que nos demos cuenta. El hemisferio izquierdo utiliza el pensamiento en forma de palabras, mientras que el hemisferio derecho, al carecer de centros del lenguaje, ha de manejar la información de una forma diferente. Él se comunica por medio de sensaciones corporales, imágenes, símbolos o emociones. Éste es uno de los grandes problemas, que prestamos demasiada atención

a lo que pensamos y muy poco a las sensaciones que tenemos y que de alguna manera podrían enmarcarse dentro de un concepto que es la intuición.

Si recordamos, fue una enfermedad, en este caso la epilepsia, la que ayudó a Roger Sperry a descifrar algunas de las capacidades más sorprendentes que tienen ambos hemisferios cerebrales. Mucho se ha avanzado desde esa época y, por ejemplo, sabemos no sólo que el hemisferio izquierdo ejerce una especie de inhibición sobre el hemisferio derecho, sino que además el hemisferio derecho es la puerta al inconsciente y a una percepción completamente diferente de la realidad de la que tenemos, cuando es el hemisferio izquierdo el que domina en nuestras vidas.

El 10 de diciembre de 1996, una mujer extraordinaria, una neuroanatomista norteamericana llamada Jill Taylor, experimentó un ictus, un accidente cerebrovascular, al rompérsele una malformación arteriovenosa en la superficie de su hemisferio cerebral izquierdo. Este tipo de malformaciones congénitas forman como un ovillo de vasos que están sometidos a mucha presión, por lo cual pueden romperse con cierta facilidad. Gracias a su formación médica, pudo seguir todo el proceso a medida que le ocurría. Sobrecoge su descripción de cómo era incapaz de pedir ayuda, porque no conseguía ni siquiera descifrar los números del teléfono y, sobre todo, de cómo fue perdiendo poco a poco su sentido de identidad, su sentido del yo, mientras entraba en un estado de paz y de alegría difícil de describir. Además, empezó a experimentar la unidad de todo lo que nos rodea en lugar de la compartimentación que vemos en todo lo existente. En su lucha interior por salir adelante, no sólo encontró un obstáculo en su incapacidad para usar el lenguaje y pedir ayuda, sino también en el hecho de que sentía unas emociones tan agradables que prefería mantenerse allí. Finalmente fue rescatada; la intervinieron para extirpar el coágulo que ejercía presión en su cerebro, y al cabo de ocho años se había recuperado por completo. Necesitó una fuerza extraordinaria para volver a familiarizarse con conceptos y conocimientos que antes dominaba, e incluso, para aprender nuevas destrezas y rutinas que previamente manejaba con gran perfección.

No se puede ser categórico en nada de lo que a la ciencia se refiere, pero da la impresión de que gran parte de la construcción de nuestra identidad, de nuestra personalidad y de los patrones de nuestra conducta depende del hemisferio cerebral izquierdo. Esto tendría mucho sentido si consideramos la importancia que tiene el lenguaje en la construcción de nuestra identidad y hasta qué punto la forma en la que interpretamos las cosas afecta a las experiencias emocionales que tenemos. Es posiblemente en nuestro hemisferio cerebral izquierdo donde podemos encontrar los límites mentales que nos imponemos y que se reflejan en nuestros filtros a la hora de observar la realidad. Sin embargo, como ha quedado bien patente en el caso de la Dra. Taylor, no se puede funcionar en nuestra realidad de formas, números, letras y objetos si no se dispone de un hemisferio izquierdo que funcione de manera adecuada.

Ahora bien, si queremos aprender nuevas cosas y cambiar algunos de los patrones establecidos para que se ajusten más a lo que es la realidad, da la sensación de que el hemisferio cerebral derecho es esencial, ya que nos aporta no sólo la experiencia de unidad, sino la de ausencia completa del tiempo.

Si vivimos sólo en el plano de la identidad, de la personalidad, nuestra vida se limitará a un deambular por la zona de confort y, por eso, nos manejaremos bien usando destrezas aprendidas y rutinas establecidas, pero no nos abriremos realmente a un proceso de crecimiento y evolución.

Necesitamos de los dos hemisferios, pero no uno dominando y el otro siendo sometido, sino colaborando estrechamente, para beneficiarnos de lo que es la perspectiva desde ángulos tan diferentes y complementarios.

Resumen final

Usted tiene unas capacidades muy valiosas que le permiten analizar y razonar. Sin embargo, no se olvide de que tiene otros talentos menos aparentes y no por ello menos relevantes. Cultive episodios de silencio y reflexión, y empezará a ver facetas de la realidad que antes se le escapaban.

4. El mapa del tesoro

> «Aunque no vemos poder alguno en un vaso de agua, cuando se convierte en vapor, es capaz de mover los pistones de máquinas muy poderosas.»
>
> T. T. LIANG

Si queremos entender de una manera sencilla y clara cómo es posible que existan en nuestro interior recursos y fortalezas que no conocemos, es importante que exploremos lo que podríamos llamar «el mapa del tesoro». Los mapas de los antiguos bucaneros no eran nada sencillos de interpretar. De alguna manera, aquellos piratas tenían que estar seguros de que sólo los que tuvieran las claves necesarias podrían verdaderamente darles sentido. Una gran fortuna aguardaba a aquella persona que fuera consciente, por una parte, de los senderos que debía evitar porque acechaban múltiples trampas y, por otra, de aquellas pistas que tendría que seguir si quería llegar al preciado botín.

Nuestra mente es como un gran mapa, en el que, de forma más o menos oculta, se encuentran nuestras grandes luces y también nuestras más oscuras sombras, aquello que nos impulsa en la vida y aquello que actúa como un lastre para evitar que alcancemos nuestras ilusiones y más preciados sueños. Sólo desde una perspectiva que nos

permita contemplar cómo las distintas partes de ese mapa se relacionan entre sí, podremos diseñar estrategias de acción más efectivas.

Nuestro mapa mental tiene forma de circunferencia porque una circunferencia no tiene ni principio ni fin. En dicha circunferencia podemos distinguir dos grandes espacios. Uno de esos espacios, aunque existe, es invisible a nuestros ojos. Es como si estuviera dibujado con esa tinta invisible con la que se escribieron muchos documentos secretos y cuyo mensaje sólo se hacía visible al ponerlos junto al calor de una llama.

El otro espacio que existe en nuestro mapa sí que es visible y en él se encuentra todo aquello que sabemos que sabemos y todo aquello que sabemos que no sabemos. En mi caso, yo sé que sé cirugía. Por otro lado, sé que no sé chino, aunque sí sé que hay algo que es la cultura y el idioma chinos, y si tuviera muchísimo interés en ello, podría empezar a estudiar algunos libros sencillos para ir familiarizándome. A este espacio que contiene lo que sabemos que sabemos y lo que sabemos que no sabemos, sí que tiene acceso nuestra consciencia ordinaria. Es por eso por lo que cualquiera de nosotros nos damos cuenta fácilmente de ello.

Gran parte de nuestros conocimientos, de nuestras ideas y de nuestra experiencia está contenida en este espacio accesible a la consciencia ordinaria. Sin embargo, sólo con lo que nos ofrece este espacio, no podemos resolver ni muchos de esos problemas a los que llamamos complejos, ni aquellos desafíos que nos lanza la vida y frente a los cuales no tenemos una experiencia previa que nos ayude a resolverlos.

Necesitamos tener el coraje para adentrarnos en el otro espacio, el que no se ve, el que está oculto, el espacio

inconsciente. Si lo hacemos, descubriremos dos cosas: el origen de nuestras conductas automáticas y nuestro potencial inexplorado.

La primera persona del mundo moderno que entendió el inmenso papel que juega el inconsciente en nuestras vidas fue Sigmund Freud. Observando a Charcot en París, fue elaborando su teoría de que muchos de los trastornos mentales y emocionales se generaban en conflictos que tenían lugar a nivel inconsciente.

A los seres humanos nos encanta controlarlo todo y tendemos a rebelarnos ante la idea de que muchas de nuestras conductas tienen un origen inconsciente y que, por lo tanto, se escapan a nuestro control. Nos parece que eso implica un determinismo, una falta de libertad que es inaceptable. Sin embargo, nadie ha dicho que no tengamos libertad, sino que si no se comprende cómo actúa el inconsciente y cómo conectar con él, seguirá controlando, sin que lo sepamos, muchas de nuestras reacciones ante las cosas que nos suceden. Reacciones cuyas consecuencias no son favorables para nuestras vidas.

El consciente sería como el capitán de un barco velero, y el inconsciente, como el viento que impulsa las velas. Por mucho que le cueste admitirlo, o el capitán aprende a entender el viento y a usarlo a su favor, o no llegará muy lejos.

Esa parte de nuestro mapa que no se ve, porque está dibujada con «tinta invisible», también esconde la localización de un gran tesoro en forma de sabiduría, energía, creatividad, paz, alegría y amor. Si accediéramos a dicho tesoro, nuestra vida experimentaría una transformación positiva en todos los sentidos. De ahí su inmenso valor.

También en ese mismo mapa, y ocultas a nuestra vista, se encuentran las grandes trampas que van a intentar que no alcancemos el tesoro. Estas trampas recuerdan a algunas de aquéllas a las que tuvo que enfrentarse Ulises en la Odisea. Los cantos de las sirenas eran tan bellos que los marineros, incapaces de resistirse a tales encantos, dirigían sus navíos contra las rocas, se estrellaban en ellas y perecían. Ulises, sabedor del peligro que les acechaba, ordenó a sus hombres que se pusieran unos tapones en los oídos para no quedar seducidos por esas sirenas que sólo buscaban su perdición.

Las trampas que van a intentar evitar que alcancemos el tesoro, como ya vimos en un capítulo anterior, se llaman «filtros mentales» y su gran poder estriba en que tienen la capacidad de alterar la percepción de lo que vemos, y pueden por ello conducirnos a nuestra propia destrucción sin que ni tan siquiera nos percatemos.

Lo más importante de destacar ahora es que, mientras no seamos capaces de trascender estos filtros, es decir, mientras no seamos capaces de ir más allá de ellos, no podremos entrar en contacto con nuestro auténtico potencial, con nuestro verdadero tesoro.

La forma más efectiva de alterar la percepción de lo que vemos es crear ciertas emociones. ¿Verdad que aquellos días en los que usted se levanta con «el pie torcido» ve que la gente es especialmente desagradable y que hacer cualquier cosa le cuesta más?

Cuando una persona está contenta porque algo le ha salido bien, tiende a ser más amable y más paciente. Sencillamente es que ve las cosas de una manera diferente. Por eso, cuando uno cambia la forma de ver las cosas, las mismas cosas cambian.

Los filtros personales y colectivos tienen una enorme capacidad para dejar o no dejar pasar la información que nos llega del entorno. Imagínese el lector una de esas cajas que son como pequeños juguetes para niños pequeños. Cada cara de la caja, que con frecuencia suele ser de color rojo, tiene pequeñas aperturas con distintas formas. Algunas de las formas son de estrellas, otras de luna, otras de pez y así toda una extensa variedad. La otra parte del juguete está formada por pequeñas piezas, generalmente de color amarillo y con formas diversas, como pueden ser una estrella, una luna o un pez. El niño, para desarrollar su capacidad psicomotora, ha de encontrar la cara de la caja en la que existe una apertura similar a la pieza amarilla que tiene en la otra mano. Cuando la pieza que tiene en una mano es la de un pez y la quiere meter por una hendidura en forma de luna, por más que se esfuerce, el niño no conseguirá meter la pieza dentro de la caja.

Nuestros filtros mentales funcionan de una manera algo parecida. Tienen unos espacios que permiten que llegue información del exterior a nuestra consciencia, pero si la forma del filtro es una determinada, ciertos fragmentos de la realidad, aunque sean tan reales como lo es la figurita del pez del niño, no podrán ser percibidos por la consciencia.

Recuerdo el caso de una persona que conocí y que había nacido y se había criado en un lugar alejado de lo que denominamos «la civilización». Cuando llegó a ella y entró en un cine no podía entender qué era eso que había visto, ya que lo único que ella había podido percibir era una serie de puntos grises que se movían enloquecidamente. Si bien todos tenemos en nuestro cerebro las áreas visuales que nos permiten captar las imágenes de una película, cuando en un filtro mental de una persona no hay espacio para que esto sea posible, aunque los sentidos capten las imágenes, lo que va a ser percibido va a estar profundamente distorsionado.

Sé que da mucho vértigo esta idea de que nuestra percepción puede estar limitada de una manera tan profunda. Sin embargo, me gustaría invitar al lector a verlo desde otra perspectiva.

¿Son las oportunidades que vemos las únicas que realmente existen?

¿Somos capaces de imaginarnos las cosas que podríamos descubrir en nosotros, en los otros y en el mundo, si pudiéramos ir más allá de lo que nuestros filtros nos permiten ver?

Resumen final

Muchas veces lo más valioso está oculto a nuestros ojos. Acercarse a lo que ya conocemos con un espíritu abierto puede ayudarnos a descubrir mucho más.

5. Dibujando el más valioso de los cuadros

«Un mal hábito entra como un huésped, se une a la familia y, finalmente, se hace con el control.»

EL TALMUD

Para comprender cómo creamos nuestra personalidad, tenemos que ir hacia nuestro pasado para darnos cuenta de la manera en la que ciertos procesos mentales fueron dándole forma. Mientras sigamos pensando que la personalidad es algo que, como adultos, ya tenemos completamente definido, esa misma convicción va a dificultar mucho que podamos hacer nada para cambiar aquellas partes de nuestra forma de ser que verdaderamente queremos cambiar. Ya hemos visto hasta qué punto nuestras convicciones profundas afectan a nuestra percepción de la realidad.

Me gustaría que viéramos nuestra personalidad, nuestra identidad, no como una estructura rígida y definida, sino como un proceso dinámico. Si la personalidad es un proceso dinámico, tienen que haber ciertas fuerzas que la vayan creando, ciertas fuerzas que le den estabilidad y también ciertas fuerzas que puedan alterarla. Comprender este juego de fuerzas es importante si queremos abrirnos a un proceso de cambio personal.

Para centrarnos en el origen de nuestra personalidad, quisiera pedirle al lector que recuerde uno de esos momentos en los que tal vez siendo niño se encontraba pasando un verano u otra época del año junto al mar. Posiblemente en más de una ocasión se haya acercado a la orilla para construir una figura en la arena.

¿Se acuerda de la desolación que experimentaba cuando una ola más grande de lo previsto se llevaba en un instante aquella figura que usted, tal vez con algún amigo y con tanto esfuerzo, había construido?

Algo similar nos pasa a las personas en la construcción de nuestra personalidad, es decir, en la definición que hacemos de nosotros mismos, en la descripción que nos hacemos de nosotros a nosotros mismos. Con el tiempo vamos creando algo similar a una imagen en la arena, que en este caso sería un autorretrato que nos representa. Cada vez que decimos «yo soy así» o «yo no soy así», vamos añadiendo nuevos matices a ese cuadro, a esa figura dibujada en la arena. Es fácil deducir que, si me veo de una manera, todas las conductas, todas las acciones que emprenda tendrán mucha relación con la forma en la que me veo a mí mismo.

Para definirnos a nosotros mismos, tomamos información de todas partes y, por supuesto, de las personas que tenemos a nuestro alrededor, en casa, en el colegio, en la calle. Siempre que alguien utiliza el verbo «ser», da una pieza de información que tenderemos a utilizar en la construcción de nuestro propio autorretrato. Así, por ejemplo, si alguien de gran autoridad para nosotros dice: «¿Para qué lo intentas si no eres capaz?», ese comentario puede añadir un elemento de distorsión a esa imagen nuestra que estamos creando. Las personas no somos conscientes de la importancia que tiene todo aquello que

sigue al verbo «ser», ya que es a partir de este verbo que construimos mucho de lo que conforma nuestra personalidad. Por eso, los que tenemos hijos, sobrinos o alumnos hemos de ser especialmente cautos y procurar no hacer comentarios del tipo: «eres desordenado», «eres lento», «eres incapaz», «eres torpe». Suele ser más recomendable cambiar el verbo «ser» por otros verbos: «hay desorden», «actúas con lentitud», «te sientes incapaz», «has cometido una torpeza».

Lo lógico sería que nos diéramos cuenta de que nuestro autorretrato es una simple descripción que hemos hecho de nosotros mismos, pero que somos mucho más. Sin embargo, como esta descripción la vamos haciendo en etapas muy tempranas de la vida, no nos damos cuenta de hasta qué punto nos estamos identificando y apegando a ella. Una vez que ese autorretrato está definido, cuando la vida nos presenta una oportunidad en forma de reto, consultamos la imagen de nosotros mismos como si fuera un «espejito mágico» que nos revelará si, dados quienes somos, podemos hacer frente a tal desafío. Si lo que el espejo nos responde es que no, nos invadirán sentimientos de incapacidad e insuficiencia que nos bloquearán por completo. Por eso, el filósofo norteamericano Emerson nos decía que «el mejor regalo que puede hacernos un amigo es poner frente a nosotros un espejo que refleje una noble imagen de nosotros mismos».

Cuando cualquier evento de la vida o simplemente otra persona intente cambiar esa imagen que hemos creado, nos resistiremos como se resiste el niño a que la ola del mar altere la forma de la figura que, con tanto esfuerzo, ha construido en la arena. De alguna manera nos hemos llegado a creer que esa imagen, que esa personalidad, somos nosotros mismos, en lugar de entender que es una

representación de nosotros mismos, pero que nosotros somos mucho más. Resulta sorprendente hasta qué punto podemos resistirnos a un cambio en dicha imagen. Sin embargo, tampoco nos puede extrañar si tenemos en cuenta que nuestra personalidad es aquello a lo que nos aferramos para saber quiénes somos. Es fácil entender que exista tanto miedo a que esta imagen cambie, porque tenemos la certeza de que, si cambia, seremos incapaces de reconocernos a nosotros mismos.

Recuerdo a un alumno de un máster de recursos humanos del que yo era profesor que mostró un gran enfado cuando comenté que yo veía en el interior de todo ser humano un precioso diamante.

—¿Acaso no habrá entre nosotros alguien que no sea sino un pedazo de negro y sucio carbón?

No fue tanto lo que dijo sino cómo lo dijo, la tensión en su rostro y la dureza en su tono. Como considero que nadie que no reconozca el diamante que hay en su interior puede reconocer la posibilidad de la existencia de otro de igual valor en todo ser humano, tal vez aquel participante no hablaba de otros sino de él mismo.

Hay personas que están en un estado depresivo y no quieren salir de dicha situación aunque parezca que sí. A nivel inconsciente sabotean todos sus deseos conscientes de recuperación. En las profundidades de su mente existe el convencimiento de que «yo soy así y nada se puede hacer para que cambie».

¿Cómo es posible que el ser humano, que se sabe tan inteligente, pueda caer en semejante trampa?

Sencillamente, y como ya hemos visto, porque la crea sin darse cuenta de que la está creando.

En algunos sitios de Asia, para capturar ciertas variedades de monos, utilizan una trampa muy curiosa y que me trae algunas asociaciones con lo que estamos hablando. Es una caja de madera atada a un árbol. La caja tiene un orificio circular que permite que la mano estirada del mono pueda penetrar en el interior de la caja. Dentro de la caja se pone un alimento que el mono percibe como exquisito y entonces lo único que hay que hacer es esperar. Al cabo de un tiempo aparece un mono que empieza primero a explorar el lugar, para luego poco a poco introducir su mano por el orificio y agarrar el manjar que está dentro de la caja. Con el puño cerrado para que no se le escape su festín, intenta sacar la mano del orificio, pero ahora al estar cerrada y con la comida agarrada, no puede sacarla. En ese momento salen de su escondite los cazadores y con facilidad pasmosa atrapan al mono.

Nosotros somos un poco parecidos al mono: construimos una identidad, una personalidad, una descripción de nosotros mismos y nos aferramos a ella, no queremos soltarla, y cuando la vida nos dice que si queremos mantener nuestra libertad real hemos de soltar esa identidad, cambiar, transformarnos, no lo hacemos.

Hay una razón profunda para no soltar la identidad, la personalidad, y es fácil de entender al menos intelectualmente. Cuando uno se ha identificado completamente con una imagen, si esa imagen desaparece, entonces la sensación que tenemos es que nos morimos, que desaparecemos. Por eso, no es que las personas no podamos cambiar, es que por dentro nos resistimos tremendamente al cambio sin darnos cuenta de ello. Es algo así como un gusano que se resistiera a verse convertido en mariposa. Yo me imagino que en el momento en el que el gusano entra en ese espacio oscuro e informe que es el capullo para dejar que las enzimas proteolíticas le liberen de su identidad de gusano, sólo la confianza en que la naturaleza tiene una inteligencia superior puede hacer que se mantenga dentro del capullo y comience su fase de

crisálida. Cuando se abre el capullo, el ser que sale de ahí ya no es un gusano, sino una mariposa. Ha habido no ya un cambio, sino una verdadera transformación. Desde la identidad de gusano, aunque él no lo supiera, volar era una posibilidad. Sin embargo, sólo su transformación en mariposa ha hecho que esa posibilidad se despliegue en una extraordinaria realidad. Lo mismo ocurre con una bellota, la cual encierra en su interior la posibilidad de una encina. Sin embargo, hasta que no desaparezca la bellota, no podrá aparecer la encina.

> Quiero pedirle al lector que haga un ejercicio de imaginación y se ponga en la piel del gusano, un ser que camina lentamente, casi arrastrándose. ¿Verdad que para un gusano es imposible saltar de una rama a otra rama sin matarse?

De la misma manera, una serie de cosas que serían posibles para nosotros, si actualizáramos nuestro potencial, no lo son porque no entran dentro de lo que es sensato y razonable desde la perspectiva de nuestra identidad. Sin embargo, lo que no es sensato ni razonable desde la perspectiva del gusano, algo que es la posibilidad de volar, sí es perfectamente sensato y razonable desde la perspectiva de la mariposa. Dicho de otra manera, cada identidad tiene una perspectiva única desde la que contempla todo y no se puede alcanzar otra perspectiva hasta que no se esté dispuesto a trascender la propia identidad, a descubrir que no somos seres rígidos con un papel fijo y determinado en la vida, sino que somos criaturas capaces de expresar una creatividad asombrosa. En esto consiste el hecho de descubrir nuestra propia magia.

Resumen final

En la vida, cuando algo nos importa de verdad y sentimos el miedo al vacío, hemos de confiar en que, cuando demos un paso adelante, a pesar de nuestro miedo, comenzarán a desplegarse nuestras alas.

6. El legado más hermoso

«La atención es la moneda más valiosa que tengo para pagar la libertad interior.»

GURDIEFF

El soberano de un gran reino se encontraba ya en una avanzada edad y quería asegurarse de que, antes de abandonar el mundo, le transmitía a su hijo una importante lección. A lo largo de las épocas más difíciles de su reinado, aquello había sido clave para mantenerse firme y conseguir que finalmente reinara en su país la paz y la armonía. Por alguna razón, el joven príncipe no acababa de entender lo que su padre le decía.

—Sí, padre, comprendo que para ti es muy importante el equilibrio, pero creo que es más importante la astucia y el poder.

Un día, cuando el rey cabalgaba con su corcel, tuvo una gran idea.

—Tal vez mi hijo necesita no que yo se lo repita más veces, sino verlo representado de alguna manera.

Llevado por un lógico entusiasmo, convocó a las personas más importantes de su corte en el salón principal del palacio.

—Quiero que se convoque un concurso de pintura, el más grande e importante que se haya nunca creado. Los pregoneros han de hacer saber en todos los lugares del mundo que se dará una extraordinaria recompensa al ganador del concurso.

—Majestad —preguntó uno de los nobles—, ¿cuál es el tema del concurso?

—El tema es la serenidad, el equilibrio. Sólo una orden os doy —dijo el rey—: bajo ningún concepto rechazaréis ninguna obra, por extraña que os parezca o por disgusto que os cause.

Aquellos nobles se alejaron sin entender muy bien la sorprendente instrucción que el rey les había dado.

De todos los lugares del mundo conocido acudieron maravillosos cuadros. Algunos de ellos mostraban mares en calma, otros cielos

despejados en los que una bandada de pájaros planeaba creando una sensación de calma, paz y serenidad.

Los nobles estaban entusiasmados ante cuadros tan bellos.

—Sin duda, su majestad el rey va a tener muy difícil elegir el cuadro ganador entre obras tan magníficas.

De repente, ante el asombro de todos, apareció un cuadro extrañísimo. Pintado con tonos oscuros y con escasa luminosidad, reflejaba un mar revuelto en plena tempestad en el que enormes olas golpeaban con violencia las rocas oscuras de un acantilado. El cielo aparecía cubierto de enormes y oscuros nubarrones.

Los nobles se miraron unos a otros sin salir de su incredulidad y pronto irrumpieron en burlas y carcajadas.

—Sólo un demente podría haber acudido a un concurso sobre la serenidad con un cuadro como éste.

Estaban a punto de arrojarlo fuera de aquella sala cuando uno de los nobles se interpuso diciendo:

—Tenemos una orden del rey que no podemos desobedecer. Nos dijo que no se podía rechazar ningún cuadro por extraño que fuese. Aunque no hayamos entendido esta orden, procede de nuestro soberano y no podemos ignorarla.

—Está bien —dijo otro de los nobles—, pero poned este cuadro en aquel rincón, donde apenas se vea.

Llegó el día en el que su majestad el rey tenía que decidir cuál era el cuadro ganador. Al llegar al salón de la exposición, su cara reflejaba un enorme júbilo y, sin embargo, a medida que iba viendo las distintas obras su rostro transmitía una creciente decepción.

—Majestad, ¿es que no os satisface ninguna de estas obras? —preguntó uno de los nobles.

—Sí, si son muy hermosas, de eso no cabe duda, pero hay algo que a todas les falta.

El rey había llegado al final de la exposición sin encontrar lo que tanto buscaba cuando, de repente, se fijó en un cuadro que asomaba en un rincón.

—¿Qué es lo que hay allí que apenas se ve?

—Es otro cuadro majestad.

—¿Y por qué lo habéis colocado en un lugar tan apartado?

—Majestad, es un cuadro pintado por un demente, nosotros lo habríamos rechazado, pero siguiendo vuestras órdenes de aceptar todos los que llegaran, hemos decidido colocarlo en un rincón para que no empañe la belleza del conjunto.

El rey, que tenía una curiosidad natural, se acercó a ver aquel extraño cuadro, que, en efecto, resultaba difícil de entender.

Entonces hizo algo que ninguno de los miembros de la corte había hecho y que era acercarse más y fijarse bien. Fue entonces cuando, súbitamente, todo su rostro se iluminó y, alzando la voz, declaró:

—Éste, éste es, sin duda, el cuadro ganador.

Los nobles se miraron unos a otros pensando que el rey había perdido la cabeza. Uno de ellos, tímidamente, le preguntó:

—Majestad, nunca hemos discutido vuestros dictámenes, pero ¿qué veis en ese cuadro para que lo declaréis ganador?

—No lo habéis visto bien, acercaos.

Cuando los nobles se acercaron, el rey les mostró algo entre las rocas. Era un pequeño nido donde había un pajarito recién nacido. La madre le daba de comer, completamente ajena a la tormenta que estaba teniendo lugar.

El rey les explicó qué era lo que tanto ansiaba trasmitir a su hijo el príncipe.

—La serenidad no surge de vivir en las circunstancias ideales como reflejan los otros cuadros con sus mares en calma y sus cielos despejados. La serenidad es la capacidad de mantener centrada tu atención, en medio de la dificultad, en aquello que para ti es una prioridad.

Este cuento refuerza aún más hasta qué punto la manera en la que enfocamos nuestra atención puede ser fuente de equilibrio o de desequilibrio en nuestras vidas. Si la enfocamos en aquello que para nosotros es incómodo o desagradable, aquello que son «las tempestades de la vida», nos llenaremos de tensión y perderemos nuestro equilibrio personal. Sin embargo, si somos dueños de nuestra atención y decidimos enfocarla en lo que para nosotros es lo más importante, mantendremos una mente clara y centrada cuando todos los demás la pierdan.

Por eso es tan importante entrenarse, ejercitarse en la capacidad de mantener la atención centrada. Por eso hay que apartarse de ciertas compañías, de esas personas que son como agujeros negros, que merman nuestra energía, nuestra eficiencia y nuestra salud. Son personas que parece que sólo disfrutan recordándonos de manera continua todo lo que está mal en el mundo, todo lo que es imposible de alcanzar y todo lo que hay de defectuoso en nosotros o en los otros. Si les prestamos atención, acabaremos viendo la

realidad como ellos. Tal vez sea lo que buscan para sentir que controlan otras vidas, mas no creo que sea lo que a nosotros, en el ejercicio de nuestra libertad, más nos interese elegir.

Resumen final

Sea usted el dueño de su atención. El precio de la libertad es la vigilancia permanente. Recuerde que donde vaya su atención irán sus emociones y su energía. Donde ponga su atención se hará siempre más real para usted.

7. Saltando el precipicio

«Aquéllos que deliberan exhaustivamente antes de dar un paso, se pasan la vida sobre una sola pierna.»

ANTHONY DE MELLO

En una ocasión, estaba impartiendo una conferencia a un grupo de personas, explicándoles lo que era la zona de confort, ese espacio en el que nos hemos acostumbrado a vivir, cuando llegó la hora de hacer un pequeño descanso. Uno de los organizadores de la sesión se me acercó para comentarme que entre la audiencia se encontraba una abogada muy experta en el asesoramiento de mujeres que habían sido sometidas a malos tratos. Aproveché para acercarme, saludarla y hacerle una pregunta:

—Dime una cosa, por favor, porque no acabo de entenderlo: ¿por qué vuelven esas mujeres a sus casas cuando saben que las van a maltratar?

Yo imaginaba que ella me contestaría que lo hacían por sus hijos o por la falta de recursos para vivir de forma independiente, pero la verdad es que la contestación que en aquel momento recibí fue muy distinta. Primero me miró con una cierta cara de sorpresa y después me respondió:

—Mario, si tú mismo lo acabas de explicar. Ellas vuelven porque el mundo de fuera les da un miedo enorme y, aunque en el mundo que conocen tienen asegurado que van a sufrir, al menos es un mundo del que en cierta medida saben lo que pueden esperar.

Estoy convencido de que ésta es sólo una explicación parcial y de que hay muchas otras ocasiones en las que son otros los motivos que empujan a esas mujeres a volver a sus casas. Sin embargo, esta experiencia me sirvió para

darme cuenta de hasta qué punto, en algunas ocasiones, aferramos a una zona conocida puede impedirnos adentrarnos en otros espacios de descubrimiento y evolución.

Muchas veces sólo cuando llegamos a ese punto de insatisfacción inspiradora en el que decimos: «hasta aquí», «se acabó», «así no sigo», y resolvemos con verdadera determinación dar un paso adelante, no reunimos el coraje que es necesario para pasar de lo conocido a lo desconocido. Sin embargo, hay otras veces en las cuales no es necesario que toquemos fondo, sino que sencillamente algo o alguien nos inspiran para romper nuestros aparentes límites y dar ese salto metafórico al vacío. Es ese momento, «cuando el gusano creía que se acababa el mundo, fue cuando comenzó su transformación en mariposa».

Hay una preciosa historia que en una ocasión leí y que al parecer ocurrió realmente en Ghana, África. Una aldea de Ghana había pasado por una época muy difícil y su gente se sentía abatida y desesperanzada. Alguien les contó esta historia que fue pasando de boca en boca y que empezó a mover resortes muy potentes en el interior de sus corazones. Poco a poco, aquellos seres humanos fueron remontando hasta que recuperaron su alegría y su entusiasmo.

No cabe duda de que hay historias que son capaces de despertarnos a nuevas realidades. Tal vez para usted ésta también pueda ser una de ellas.

Un pastor que vivía en una cabaña cerca de un bosque y a cierta distancia de una montaña tenía un corral con gallinas y un rebaño de cabras.

Aquel año hubo una gran sequía, con lo cual la mayor parte de la hierba desapareció. Por esa razón, el pastor decidió llevar sus cabras a lo alto de la montaña, donde probablemente al haber más humedad,

encontraría algo de hierba tierna para sus animales. Así lo hizo y, después de un largo caminar, llegó junto a la cima de la montaña. Allí sus animales pastaron durante unas horas, hasta que fue cayendo la tarde y el pastor decidió volver de nuevo a la cabaña donde vivía.

Bajaba entre las piedras con su rebaño cuando vio frente a él algo grande, que en seguida reconoció como un nido de águilas. Al acercarse observó que en el interior había dos polluelos, uno de los cuales se había matado al desprenderse el nido de la roca en la que se encontraba. El otro polluelo, aunque algo se movía, parecía estar gravemente herido.

Al pastor no le gustaban nada las águilas porque las tenía por enemigas. En alguna ocasión habían atacado a sus cabras e, incluso, se habían llevado a alguna de sus gallinas. No obstante, llevado por la lástima, el pastor se agachó, cogió con delicadeza el polluelo herido y lo llevó a su cabaña. Allí lo curó como pudo y empezó a alimentarlo con pequeños trozos de carne, mientras dejaba que la naturaleza hiciera el resto. El animal se recuperó por completo y empezó a crecer y crecer hasta que se convirtió en un magnífico ejemplar adulto de águila.

A partir del momento en el que el águila se hizo adulta, las cosas empezaron a cambiar. El pastor, que inicialmente se sentía tan orgulloso por lo que había hecho, empezó a sentirse cada vez más inquieto con la presencia de aquel animal. De alguna manera, no lograba evitar que imágenes cargadas de emoción le vinieran a la cabeza y le recordaran lo que animales como aquél habían hecho con sus cabras y sus gallinas.

Un día, el pastor llegó a una decisión, la de abandonar el animal en el bosque, pensando que sin duda la naturaleza se ocuparía de nuevo en ayudarlo a sobrevivir. Tres veces llevó el pastor el águila al bosque y tres veces el águila le siguió dando pequeños saltitos en el suelo.

No sabiendo ya qué hacer para deshacerse del animal el pastor pensó y pensó, hasta que se le ocurrió la más absurda de las ideas: metería el águila en el corral con sus gallinas.

Cuando las gallinas vieron entrar en el corral a ese animal al que tanto temían, se adentraron despavoridas en la pequeña caseta en la que se refugiaban. Pronto se dieron cuenta del extraño comportamiento de aquel animal, que permanecía quieto y solo, y se fueron acostumbrando de forma progresiva a su presencia en aquel lugar.

Los años fueron pasando y aquella águila se acostumbró a vivir como una gallina. Comía lo mismo que comen las gallinas, se movía como las gallinas e incluso aprendió a emitir los mismos sonidos que emiten las gallinas.

Estaba la situación así, cuando pasó por aquella región un naturalista que estaba haciendo un estudio sobre las águilas de aquella región y, al pasar junto a la cabaña del pastor, contempló, incrédulo, el espectáculo que se ofrecía: ni más ni menos que un águila conviviendo con gallinas.

Corriendo, golpeó con fuerza la puerta de la cabaña del pastor, el cual al oír los ruidos abrió sobresaltado.

—¿Quién es usted, qué es lo que quiere?

—Le ruego que me perdone, soy un naturalista que me dedico al estudio de las águilas y he visto algo inaudito, un águila viviendo entre gallinas.

El pastor comprendió perfectamente la causa de la sorpresa de aquel investigador y, después de invitarle a entrar en su cabaña, le explicó la historia de cómo la encontró, la curó y la crió entre las gallinas.

El naturalista escuchaba absorto la historia, hasta que algo le «sacudió» bruscamente, algo aparentemente inocente, ya que fue sólo un sencillo comentario que hizo el pastor.

—Verá, amigo mío, el animal ha vivido tanto tiempo entre gallinas que ya no me queda la menor duda de que, aunque su forma siga siendo de águila, en su interior no es ya nada más que una gallina.

—De verdad que lo siento, pero no puedo estar más en desacuerdo con lo que acaba de decir —contestó el naturalista.

El pastor se sintió tal vez un poco agraviado, porque quizás considerara que nadie conocía tan bien a aquel animal como él.

—Si está tan convencido, ¿por qué no me lo demuestra sencillamente haciendo que vuele?

El naturalista se fue al corral, cogió el águila e hizo lo primero que se le ocurrió, que fue lanzarla por los aires gritando

«¡Vuela!». El animal cayó pesadamente y se escondió en el interior del corral. El pastor hizo una mueca irónica, aunque ello no hizo que el naturalista se diera por vencido. Entonces, empezó a mirar a su alrededor como si buscara algo, hasta que se fijó en que a unos metros de allí había una escalera. Se acercó, la cogió y la apoyó en una de las paredes de la cabaña del pastor.

Entró de nuevo en el corral, agarró el águila y subió con ella por la escalera hasta llegar al tejado. Desde allí, lanzó el águila por los aires diciendo «¡Vuela!». El pobre animal se precipitó como una bola de plumas contra el suelo y se quedó unos instantes aturdido. En cuanto recuperó su compostura, rápidamente se escondió en el interior del corral.

El pastor le dijo entonces:

—Si sigues así vas a matar a mi gallina.

Por alguna razón, y a pesar de todas las evidencias en contra y de todas las críticas de aquel pastor, el naturalista tenía una absoluta certeza en que el espíritu de un águila jamás muere y, por eso, a pesar de todo, no se dio por vencido.

De repente, algo en el horizonte captó su atención.

—¿Qué es aquello que se ve al fondo?

—Es el pico de la montaña donde encontré el águila cuando se desprendió el nido, ¿por qué?

—Porque la voy a llevar allí, donde ella nació, tal vez pueda así recordar sus orígenes y se dé cuenta de que puede volar.

—Tú estás loco, eres un insensato incapaz de darte por vencido. ¿Acaso no has tenido suficientes evidencias de lo absurdo de tu teoría, de esa estupidez de que el espíritu de un águila nunca muere?

El naturalista no se defendió, simplemente actuó. Entró de nuevo en el corral, cogió el águila y empezó a caminar con la vista puesta en el pico de aquella montaña. El pastor, sin entender muy bien por qué y viendo que caía la noche, cogió una linterna y les siguió. Durante toda la noche estuvieron subiendo por la montaña sin que el naturalista supiera qué hacer para despertar el espíritu dormido del águila.

Cuando llegaron al pico de la montaña, donde el águila había nacido, empezó a amanecer y entonces el naturalista observó algo curioso: el águila apartaba la mirada del sol. Sin saber muy bien por qué, agarró el pescuezo del animal y lo obligó a mirar al sol. En ese momento, el águila hizo unos extraños movimientos, abrió unas espléndidas alas y se puso a volar. Aquel día el águila recordó quién era en realidad y recuperó su verdadera identidad, que no era de gallina, sino de águila.

Un águila no es mejor que una gallina y, sin embargo, ve ochenta y dos veces mejor que una gallina y por eso puede ver presas a más de dos kilómetros de distancia. Además, un águila es capaz de ver paisajes que una gallina ni siquiera sería capaz de soñar. Es cierto que la vida de una gallina es más cómoda porque la comida le es dada, mientras que el águila tiene que cazar; sin embargo, el precio que se paga tal vez sea demasiado alto porque no es nada más y nada menos que el ejercicio de la libertad.

A los seres humanos nos pasa algo muy parecido a lo que le pasaba al águila de la historia. Nos hemos olvidado de quiénes somos en realidad y hemos adoptado una nueva identidad que, como no se corresponde con nuestra realidad, nos deja siempre, tengamos lo que tengamos, con una sensación de vacío interior. Para poder llenar esta sensación de que nos falta algo, intentamos adornar esa identidad que hemos tomado para que parezca más llamativa y valiosa. Por eso, tantas veces soñamos con esa

persona que quisiéramos ser y con esa forma de ser que nos gustaría tener. Nuestro mundo personal y social está lleno de «deberías», «no deberías», de «tendrías» y «no tendrías». Así, uno debería ser más cauto, y no debería ser tan ingenuo. Además, tendría que ser más precavido, y no tendría que ser tan confiado. Todas estas exigencias tienen perfecto sentido cuando uno se contempla a sí mismo como defectuoso e incompleto, pero no tienen sentido cuando comprende que lo que está más allá de la identidad aparente es una esencia llena de inteligencia, creatividad y amor, y que, por su propia naturaleza, es perfecta, esto es, completa.

Por eso, el entrenamiento que verdaderamente ofrece resultados no es el que nos ayuda a mejorar nuestra falsa identidad para que seamos como nosotros u otros pensamos que deberíamos ser, sino aquél que nos ayuda a trascender esa misma identidad para reencontrarnos con quienes somos en realidad.

Resumen final

Usted no tiene que convertirse en nadie diferente a quien ya es, porque, en su esencia, usted ya es perfecto, esto es, completo. Lo único que tal vez necesite es descubrir qué hay realmente detrás de las palabras YO SOY.

8. Las puertas de la percepción

> «El cuerpo y la psique no son dos entidades independientes, más bien constituyen los dos modos por los que el hombre, con su visión racional y dividida, se percibe a sí mismo.»
>
> KARLFRIED VON DURKHEIM

William Blake nos decía que «si las puertas de nuestra percepción fueran limpiadas, la realidad aparecería como es, infinita. El mundo en un grano de arena, el paraíso en una flor, la eternidad en una hora y todo lo existente en la palma de mi mano».

Nos es fácil comprender que la realidad que percibe una hormiga no es la misma que la que percibimos nosotros, aunque la realidad con sus obstáculos, sus leyes y sus exigencias sea la misma para todos. Así, la ley de la gravedad afecta a la hormiga de la misma manera que nos afecta a nosotros. La realidad percibida es ese espacio de la realidad total que nosotros, gracias a nuestros cinco sentidos y a los procesos cerebrales y corporales de los que disponemos, podemos captar. Las palomas perciben los campos magnéticos de la Tierra y, sin embargo, los seres humanos si no contamos con unos instrumentos determinados, no podemos captarlos. Los perros perciben los ultrasonidos, mientras que nosotros no podemos.

La información que es recogida por nuestros sentidos para que podamos percibirla, es decir, para que nos demos cuenta de que existe, tiene que andar un largo camino, aunque nos dé la impresión de que todo sucede en un instante.

Entre los factores que más alteran la percepción están las emociones y los estados de ánimo. Lo primero que necesitamos hacer es diferenciar lo que es una emoción de lo que es un estado de ánimo. Una de las diferencias fundamentales tiene que ver con el elemento tiempo. Una emoción es un fenómeno físico en el que se producen una serie de cambios fisiológicos que afectan a nuestras hormonas, a nuestros músculos y a nuestras vísceras. Estos cambios tienen una duración limitada a minutos o, como mucho, a algunas horas. Digamos que una vez que el elemento interno (un pensamiento angustioso) o externo (un insulto) han pasado, la reacción emocional que se ha desencadenado poco a poco va remitiendo hasta que volvemos al estado en el que nos encontrábamos antes de que el pensamiento o el insulto se produjeran.

Un estado de ánimo es algo mucho más prolongado en el tiempo, ya que puede durar días, meses y años. De alguna manera nos quedamos como congelados en un tipo de emoción, hasta el punto de que llegamos a identificarnos con ella, casi como si formara parte de la realidad que somos. Por lo tanto, tenemos emociones y vivimos en estados de ánimo.

Hay estados de ánimo que aportan muchas ventajas competitivas y hay otros que son muy disfuncionales y nos generan un enorme sufrimiento, una pérdida de eficiencia, y que, además, tienen la capacidad de dañar nuestras relaciones con los demás.

La verdadera importancia de un estado de ánimo no está tanto en cómo le hace a uno sentir, aunque esto sea sin duda importante. La verdadera importancia de un estado de ánimo es que tiene por sí solo la capacidad de alterar profundamente la manera en la que se comporta nuestro cerebro y nuestro cuerpo. Hay estados de ánimo que generan salud y vitalidad. Además, ayudan al despliegue de la inteligencia y la creatividad. Son estados de ánimo que favorecen la conexión entre las personas, la colaboración y el trabajo en equipo. Hay estados de ánimo que hacen justo lo contrario. Los estados de ánimo afectan individualmente a las personas y colectivamente a familias, ciudades y países. Recordemos, por ejemplo, el estado de ánimo que existía en Alemania después de la Primera Guerra Mundial, cuando, además de la enorme deuda económica con los países ganadores de la contienda, tenían seis millones de parados.

Para que podamos mantener nuestra atención en lo que es relevante y a fin de ver las cosas con una cierta perspectiva, necesitamos que ciertas partes del cerebro estén especialmente activas. Ello implica, por parte de las neuronas que integran estas áreas, la necesidad de que se les aporte un suministro extra de energía en forma de glucosa y oxígeno. Pues bien, los estados de ánimo que están caracterizados por la ilusión, la confianza y el entusiasmo se asocian con un aumento del riego sanguíneo en la zona prefrontal izquierda, mientras que los estados de ánimo marcados por la angustia, la desesperanza o la frustración muestran una disminución del riego sanguíneo a dicho nivel. La zona prefrontal izquierda es clave para mantener el equilibrio personal y la homeostasis emocional. Gracias a ella podemos ver las cosas con mayor perspectiva y claridad.

La realidad es la que es; sin embargo, dependiendo de nuestra capacidad para mantenernos equilibrados, podemos estar viviendo en un espacio de la realidad o en otro, sin saber que tenemos la opción de elegir.

Imaginémonos, por ejemplo, una casa con distintas habitaciones, en las cuales están teniendo lugar eventos diferentes. En una de ellas hay tres personas que se están peleando. En otra de las habitaciones hay seis personas que están diseñando un proyecto que puede traerles una gran prosperidad. En una tercera habitación hay una biblioteca maravillosa y hay una puerta que da a un jardín precioso.

La realidad estaría representada por el conjunto de la casa en la que todo está sucediendo de una manera simultánea. Lo que ocurre es que los que están en una habitación determinada no saben que existen otras habitaciones en las que podrían elegir estar. Nuestros estados de ánimo «nos introducen», sin que nos demos cuenta de ello, en una u otra de las «habitaciones», de los espacios o universos paralelos que nos ofrece la realidad. La persona que está habitualmente malhumorada se verá con frecuencia en la habitación donde hay gente que se pelea. La persona que se siente ilusionada y confiada, se verá hablando con personas y teniendo encuentros que generan abundancia y prosperidad. La persona que se busca a sí misma, se verá en la biblioteca estudiando libros y buscando inspiración en diferentes autores. Llegará un momento, en el que esta persona se dará cuenta de la puerta que siempre estuvo ahí y que no le lleva a otro lugar sino a su propio ser, su verdadera esencia, su auténtica naturaleza.

Sé que resulta muy difícil no sentirse herido cuando a alguien le atacan y que resulta muy difícil mantener la alegría y la ilusión en medio de la adversidad. Sin embargo,

ir recuperando poco a poco ese espacio que existe entre lo que me ocurre y mi respuesta es absolutamente crucial. Si no sustituimos nuestras reacciones automáticas por respuestas elegidas, no podemos sostener que tenemos verdadera libertad interior. En capítulos posteriores veremos estrategias para abrir ese espacio de libertad y trascender aquellos automatismos que sólo traen escasez y sufrimiento a nuestras vidas y a las de aquellos que nos rodean.

Resumen final

Cuando vea a una persona, no se fije sólo en el ser humano que tiene ante usted, fíjese en el estado de ánimo en el que se encuentra. Le será muy difícil conectar con otra persona si previamente no se encuentran usted y ella en un estado de ánimo adecuado.

9. Preguntas que sanan y preguntas que enferman

«El cuerpo sigue a la mente como la sombra sigue a la sustancia.»

T. T. LIANG

Nuestra identidad impostora, aquélla que pretende que la tomemos por quienes somos en realidad, precisa estar a cargo de nuestras emociones, ya que es así como va a controlar nuestra percepción. De esta manera consigue que tengamos las evidencias que ella necesita que tengamos para poder mantenerse en su lugar.

Así, por ejemplo, si nos hemos identificado con una personalidad depresiva, es necesario que se genere una percepción que anule todo lo bello y agradable de la vida, todo aquello que sea luminoso e inspirador y lo sustituya por lo oscuro y desagradable. Por eso, la persona deprimida no ve nada ilusionante, porque su percepción se encarga de teñirlo todo de negro.

No es sencillo que una persona que sufre tanto y que contagia su sufrimiento a tantos otros se abra a la posibilidad de que es ella misma, sin saberlo, la que puede estar generando esas emociones disfuncionales.

Por eso es por lo que necesitamos movernos en dos planos, el de lo que parece que es y el de lo que realmente

es, el plano de aquello de lo que somos conscientes y el plano de lo que somos inconscientes.

Ahora puede ser interesante saber cómo se las arregla nuestra identidad impostora para fabricar esos estados de ánimo que, a su vez, alteran la forma en la que vemos las cosas.

Nuestra identidad impostora toma los mandos de tres cosas. La primera de ellas es la atención de la que ya hemos hablado anteriormente. Nuestra identidad hace que nos fijemos sólo en eso que quiere que nos fijemos y que no veamos nada del resto. Si yo, por ejemplo, entro en una habitación y sólo veo aquello que me disgusta, no habrá espacio en mi mente para que vea aquello que sí que me gusta.

Vamos a hacer un pequeño ejercicio para entenderlo con más claridad. Le voy a pedir que durante medio minuto gire la cabeza hacia atrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, y busque algo de color amarillo.
Supongo que, cuando le he pedido que haga el ejercicio, habrá intentado encontrar todos los objetos de color amarillo. Ahora, me gustaría preguntarle sobre aquellos objetos que tienen color morado. Si no ha visto ninguno, gire de nuevo la cabeza y, por favor, busque. Nuestra atención es selectiva y tiende sólo a ver lo que se busca de forma activa.

Le pondré otro ejemplo. Si es usted mujer y ha estado alguna vez embarazada, se dará cuenta de la cantidad de mujeres embarazadas que empieza a ver por la calle.

Si usted está pensando en comprarse un coche negro o rojo, verá cómo empieza a ver muchos coches de ese color. Este fenómeno tan sorprendente se debe a que en el tallo del cerebro existe una estructura, llamada «sistema reticular activador ascendente» o SRAA, cuya misión es dirigir la atención hacia aquello que es más relevante para nosotros. Nuestra atención es selectiva y, por eso, «lo que el corazón quiere sentir, la mente se lo muestra».

Una de las maneras más rápidas y potentes para llevar nuestra atención a un determinado lugar es por medio de

las preguntas. Toda pregunta es una invitación a mirar en una dirección determinada. Tal vez por eso, Einstein nos decía que la clave no es encontrar la respuesta a viejas preguntas, sino hacernos nuevas preguntas, preguntas que nunca antes nos hayamos formulado. Cuando la Ciencia se hace una pregunta, esta sencilla pregunta tiene la capacidad de abrir toda una línea de investigación. Por eso, el joven Einstein, en una ocasión en la que iba en bicicleta, se hizo una pregunta: «¿Qué pasaría si fuera en mi bicicleta a la velocidad de la luz y encendiera mi faro? ¿Se vería?». Durante diez años reflexionó sobre esta pregunta. El resultado fue la formulación de la teoría de la relatividad.

Si lo llevamos un poco más a nuestra vida cotidiana, también podemos darnos cuenta del poder que tienen las preguntas que nos hacemos. Por ejemplo, si ante un error cometido, me hago la pregunta: «¿Por qué hago siempre tantas estupideces?», mi sistema reticular activador ascendente buscara causas de ello y responderá con cosas como: «es que soy un poco corto», «es que no sé lo suficiente», «es que siempre estoy solo». Me permito sugerirle al lector que se pregunte si cuando se ha contestado de esta forma, ha creado nuevas posibilidades de mejora o se ha hundido más todavía.

El dominio del foco de la atención, como hemos visto en repetidas ocasiones, es algo tan importante que no podemos permitirnos el lujo de no entrenarlo. Para poder entrenar dicha competencia, hay por lo menos dos estrategias muy útiles y prácticas.

La primera de dichas estrategias consiste en poner toda nuestra atención en lo que estamos haciendo en cada momento. Sería como si aceptáramos que donde estamos y lo que estamos haciendo en ese preciso momento es lo más importante de todo, es decir, que ni quisiéramos estar en

otro lugar ni quisiéramos estar haciendo otra cosa diferente. Cuando nos abrimos al momento presente, cuando lo aceptamos, cuando actuamos como si lo hubiéramos elegido, entonces trascendemos nuestros límites mentales y empezamos a descubrir cosas que previamente estaban veladas a nuestros ojos.

En el mundo de la medicina sabemos que el poder de las preguntas a la hora de combatir exitosamente una enfermedad es tan grande que tenemos que ser muy conscientes de cómo podemos ayudar a una persona a la que se le diagnostica un problema serio de salud. Cuando a una persona le dicen que padece una enfermedad, con toda sensatez no quisiera estar ni ahí, ni tampoco escuchando lo que le dicen. Sin embargo, cuando acepta el momento presente y se reconcilia con la realidad, es decir, cuando asume que ésa es la situación, entonces puede deshacerse de cargas enteras de miedo, angustia, ira, frustración y desesperanza.

Yo, que por mi profesión de médico y cirujano, he tenido que comunicar tantas veces a un ser humano que padecía una enfermedad seria, puedo entender el shock y la devastación que esas palabras producen, aun cuando se digan con gran cariño y cercanía. Sin embargo, creo que quedar atrapado en un estado de ánimo de angustia y de desesperanza es el peor posicionamiento que podemos adoptar para llevar a cabo una superación de la enfermedad.

Las personas que se quedan encerradas durante semanas y meses en la pregunta constante de «¿por qué a mí?», sin ser conscientes de ello, generan una enorme tensión interna que se asocia a un aumento de las cifras del cortisol en sangre. El cortisol es una hormona que segregan las glándulas suprarrenales de manera fisiológica. Estas

glándulas están situadas encima de los riñones. Cuando los niveles de cortisol que existen en sangre son los normales y se siguen los ritmos circadianos, no surge problema alguno. Sin embargo, cuando nos apresan estados de ánimo como la ira, el miedo o la desesperanza, se elevan los niveles de cortisol y ello entorpece el funcionamiento del sistema inmunitario, que es precisamente el que nos debe proteger frente a bacterias, virus y tumores.

La pregunta «¿por qué a mí?», para empezar, no tiene respuesta y, además, no genera nada valioso. Sabemos que el cuerpo responde de una manera completamente diferente si las preguntas que nos hacemos son otras, como «¿qué es lo que puedo hacer para superar esto?» o «¿qué puede haber de positivo en lo que me está ocurriendo?». No sólo es que los estados de ánimo que facilitan este tipo de preguntas no elevan los niveles de cortisol, sino que, además, si insistimos en la pregunta, nuestro sistema reticular activador ascendente nos mostrará algo, tal vez un camino de lucha y recuperación. Este camino, sin las preguntas oportunas podría permanecer velado.

Los estados de ánimo negativos generan daño cardiovascular y digestivo, además de favorecer la impotencia y la infertilidad.

Quisiera que abordáramos ahora un tema relacionado con los estados de ánimo y la salud, que es de máxima actualidad y tan sorprendente que resulta difícil de creer. ¿Qué le parecería, querido lector o lectora, si se demostrara que los estados de ánimo también afectan a nuestra genética?

La Dra. Elisabeth Blackburn es una de las máximas autoridades en el mundo en el estudio de los telómeros y, de hecho, ha ganado el Premio Nobel de Medicina y Fisiología por sus estudios científicos. Nosotros sabemos que

tenemos unas estructuras que se denominan «cromosomas» y que tienen forma de «X». Dentro de los cromosomas está el ADN y las unidades funcionales del ADN se llaman «genes». Todos hemos oído de alguna manera la trascendencia que tienen los genes en nuestra vida, ya que determinan tanto el color de nuestros ojos como la posibilidad de que padezcamos o no ciertas enfermedades. Pues bien, cada extremo de esa X que es el cromosoma está envuelto en una especie de capuchón que se llama «telómero». La función del telómero es evitar que el cromosoma se desfleque, ya que, si esto sucede, la vida del cromosoma se reduce y, por lo tanto, la persona envejece más rápidamente. Como los telómeros se van desgastando con el tiempo, hay una enzima en el interior del núcleo de la célula que es donde están los cromosomas y que se denomina «telomerasa».

Las enzimas son sustancias que aceleran enormemente la velocidad a la que tienen lugar ciertas reacciones químicas en la célula. La función de la telomerasa es reparar los telómeros a medida que se desgastan. Pues lo interesante es que se ha visto que hay menores niveles de telomerasa en aquellas personas que están atrapadas en estados de ánimo disfuncionales. Por eso, algunas de nuestras identidades impostoras generan activamente estados de ánimo que merman severamente la salud, favorecen el envejecimiento y predisponen a la enfermedad.

Las personas que tienen una red de personas que les quieren y que se ocupan de ellas, una serie de personas que sienten que les apoyan en momentos de máxima dificultad, no experimentan esta reducción en los niveles de telomerasa.

El verdadero encuentro entre los seres humanos no sólo es uno de los mejores antidepresivos que existen, sino que

además prolonga la vida. Tal vez a la vista de estos datos, la comunicación pueda retomar el papel en nuestra vida que nunca tendría que haber perdido.

Resumen final

Muchas veces lo más relevante no es impartir conocimientos o dar explicaciones, sino hacernos preguntas que nos permitan explorar cosas que previamente ni nos habíamos planteado.

10. Las palabras crean realidades

«Detrás de la depresión está la agresión vuelta contra uno mismo.»

SIGMUND FREUD

Hay un segundo mecanismo por el cual la identidad impostora puede alterar nuestro estado de ánimo y es la utilización del lenguaje. El lenguaje no sólo describe, sino que crea nuestra realidad. Las palabras abren «cajones emocionales» de manera rápida y automática. El tipo de «cajones emocionales» que abren depende de las experiencias que asociemos a esas palabras.

El hecho de que el lenguaje tenga acceso a este mundo emocional personal, íntimo e intransferible, tiene mucha lógica si entendemos que todos usamos las palabras para interpretar lo que nos sucede. Es a través de nuestras interpretaciones y de las valoraciones de aquellas cosas que nos pasan, como vamos generando nuestras certezas y convicciones que, poco a poco, van configurando nuestra identidad, nuestra personalidad. Son estas convicciones instaladas a nivel inconsciente las que se convierten en los puntos de referencia a la hora de determinar cuál va a ser el significado que vamos a otorgar a ciertos eventos.

En una ocasión me invitaron a participar en un programa de televisión sobre el liderazgo. Entre las personas invitadas estaban el presidente de una organización, un conocido psicólogo social y una mujer cuya profesión de momento no revelaré.

Antes de entrar en el plató se nos invitó a tomar un aperitivo, que sirvió para que nos presentáramos unos a otros. Tuve la sensación de que, escuchando el perfil de la mujer invitada, era importante que llegáramos a un cierto acuerdo sobre qué entendíamos cada uno por líder. Así lo manifesté, pero se me comentó que ya lo expresaríamos cada uno en el plató. Comenzó el programa y la presentadora, después de comentar quiénes éramos cada uno de nosotros, empezó preguntándole al presidente de la compañía qué era para él un líder.

Aquel hombre explicó lo que para él era un líder empresarial. Hasta el momento, todo iba bien y el programa transcurría de una manera fluida y natural.

Después de la intervención del primer invitado, llegó mi turno y la presentadora me preguntó a mí lo mismo, qué era lo que yo entendía por un líder. Yo comenté que para mí un líder era una persona capaz de sacar lo más valioso de sí mismo y de inspirar a otros a través de su ejemplo. Mientras yo hablaba, también observaba cómo me miraba la otra mujer y cómo su rostro se iba deformando, a la vez que todo su cuerpo se tensaba. De repente se puso de pie y, con tono provocativo y haciendo una serie de aspavientos, empezó a dirigirse a mí, como si, por una parte, la estuviera ofendiendo, y por otra parte, se hubiera olvidado por completo de que estábamos en un plató de televisión.

—Eso no es un líder. Un líder es alguien que te lava el cerebro, te manipula y te esclaviza. Eso sí que es un líder y no lo que tú estás diciendo.

Recuerdo cómo la presentadora se quedó casi sin habla, cogida completamente por sorpresa ante una reacción tan particular.

Me gustaría preguntarle al lector: ¿cuál era la profesión de aquella mujer? Si recordamos que las palabras tienen la capacidad de abrir cajones de experiencias, el cajón que se debió de abrir en aquella mujer cuando yo hablaba de lo que entendía por líder debía de estarle trayendo recuerdos muy dolorosos.

Ahora sí puedo revelar su profesión: era la máxima autoridad en sectas de aquel país. Todos sabemos el efecto

tan devastador que ciertos «líderes» de sectas han tenido en sus seguidores.

El lenguaje es tan potente que basta que una persona cambie, por ejemplo, la frase «esto es algo espantoso» por «esto es un inconveniente» para que note, aunque sea ligeramente, un cambio en su mundo emocional. Recordemos que, en apariencia, las palabras son simples signos que se corresponden con unos sonidos, pero que en realidad son conexiones directas a mundos emocionales personales, íntimos e intransferibles.

Llamamos «lenguaje transformacional» a aquel que tiene por sí mismo la capacidad de afectar a las emociones y los estados de ánimo. En este sentido, son fascinantes algunos de los estudios científicos que se han hecho para medir el impacto que las palabras tienen en nuestra propia fisiología, en nuestro cuerpo.

A un grupo de voluntarios se les citó en un hospital de Estados Unidos y se les pidió que, durante unos minutos, observaran una serie de palabras de tipo negativo que aparecían proyectadas en una pared. Por ejemplo, entre estas palabras podían estar algunas como «imposible», «complejo», «insuperable», «peligroso», «desagradable» o «atemorizador». A continuación se les tomó una muestra de saliva para medir hormonas con la técnica de radioinmunoensayo.

La segunda parte del experimento consistía en que se cambiaban las palabras que aparecían proyectadas en la pantalla por otras de tono mucho más positivo. Entre ellas podían aparecer algunas como «posible», «accesible», «superable», «capaz» o «valioso». Después, se les volvió a tomar una muestra de saliva para radioinmunoensayo.

Los resultados fueron bastante curiosos, ya que en el primer ejercicio, el grupo presentó un aumento marcado de cortisol, mientras que en el segundo ejercicio, frente a la visión de las palabras más positivas, el mismo grupo de voluntarios presentó un descenso en las cifras de cortisol.

Nosotros, que ya conocemos cómo está asociado el cortisol a cambios muy profundos en el funcionamiento del cerebro

y del cuerpo, no podemos seguir ignorando el hecho de que seguir usando una y otra vez palabras llenas de negatividad no sólo no nos va a ayudar a resolver los problemas que esas mismas palabras describen, sino que, muy al contrario, lo va a hacer aún mucho más difícil. No estoy hablando de desterrar las palabras negativas de nuestro vocabulario, sino de procurar modular los vocablos que utilizamos. No tiene el mismo efecto en una persona decirle, por ejemplo, que algo es imposible que decirle que algo es improbable.

Como toda experiencia es la integración de un hecho, una emoción y una valoración, alteramos nuestros recuerdos experienciales cuando cambiamos la manera en la que interpretamos lo que nos sucede.

Hace años, psicólogos y psiquiatras de Estados Unidos hicieron una advertencia muy seria a familiares de mujeres que habían sido violadas, ya que descubrieron que un evento tan duro y con tanto impacto emocional podía dejar mucha más marca en la vida de esa mujer si los familiares más directos, cuando iban al hospital o a la comisaría, al visitarlas cometían una torpeza sin ser conscientes de ello. Con mucha frecuencia estos familiares, además de intentar consolar a la víctima de la violación, añadían comentarios como: «Si es que ya te lo había dicho, no tienes que ir sola por esos sitios tan oscuros», «Si es que ya te dijimos que ese chico no nos gustaba nada» o «Si es que eres una persona demasiado confiada, cuántas veces te hemos dicho que no hay que fiarse de nadie».

Nosotros, que ya sabemos cómo se genera el recuerdo y la importancia de las interpretaciones, podemos entender que junto al evento, las emociones y las valoraciones que estas mujeres ya habían hecho, facilitadas por estos comentarios, se creaban nuevas valoraciones, como: «Si es que soy estúpida», «Sólo soy una ingenua» o «No hago

nada bien». Estas valoraciones pueden generar experiencias muy intensas de culpa y vergüenza que refuerzan aún más la sensación de pequeñez y limitación.

Por eso, se sugirió a los familiares que silenciaran ese deseo de adoctrinar y cambiaran su mensaje de tal manera que esas personas sometidas a tan dolorosa experiencia, lejos de sentir desprecio por sí mismas, sintieran aprecio. Fue entonces cuando empezaron a aparecer comentarios como: «Qué valor has mostrado a pesar de lo que te ha pasado, acudir a pedir ayuda» o «Has demostrado tal fortaleza y estás demostrando tanta entereza que esto sin duda lo vas a superar».

Recordemos que las palabras tienen un enorme poder a la hora de afectar al tipo de experiencia que creamos. Este tipo de valoraciones tuvieron la capacidad de alterar el recuerdo a pesar de no haber cambiado el evento, el hecho en sí.

Hay un relato muy sugerente que procede de Japón y que nos recuerda el extraordinario poder de las palabras y su capacidad para alterar nuestras emociones:

Había una vez un samurái que era muy diestro con la espada y a la vez muy soberbio y arrogante. De alguna manera, él sólo se creía alguien y algo cuando mataba a un adversario en un combate y, por eso, buscaba continuamente ocasiones para desafiar a cualquiera ante la más mínima afrenta. Era de esta manera como el samurái mantenía su idea, su concepto de sí mismo, su férrea identidad.

En una ocasión, este hombre llegó a un pueblo y vio que la gente acudía en masa a un lugar. El samurái paró en seco a una de aquellas personas y le preguntó:

—¿Adónde vais todos con tanta prisa?

—Noble guerrero —le contestó aquel hombre que, probablemente, empezó a temer por su vida—, vamos a escuchar al maestro Wei.

—¿Quién es ese tal Wei?

—¿Cómo es posible que no le conozcas, si el maestro Wei es conocido en toda la región?

El samurái se sintió como un estúpido ante aquel aldeano y observó el respeto que aquel hombre sentía por ese tal maestro Wei y que no parecía sentir por un samurái como él. Entonces decidió que aquel día su fama superaría a la de Wei y por eso siguió a la multitud hasta que llegaron a la enorme estancia donde el maestro Wei iba a impartir sus enseñanzas.

El maestro Wei era un hombre mayor y de corta estatura por el cual el samurái sintió de inmediato un gran desprecio y una ira contenida.

Wei empezó a hablar:

—En la vida hay muchas armas poderosas usadas por el hombre y, sin embargo, para mí, la más poderosa de todas es la palabra.

Cuando el samurái escuchó aquello, no pudo contenerse y exclamó en medio de la multitud:

—Sólo un viejo estúpido como tú puede hacer semejante comentario. —Entonces, sacando su katana y agitándola en el aire, prosiguió—: Ésta sí que es un arma poderosa, y no tus estúpidas palabras.

Entonces Wei, mirándole a los ojos, le contestó:

—Es normal que alguien como tú haya hecho ese comentario; es fácil ver que no eres más que un bastardo, un bruto sin ninguna formación, un ser sin ningunas luces y un absoluto hijo de perra.

Cuando el samurái escuchó aquellas palabras, su rostro enrojeció y con el cuerpo tenso y la mente fuera de sí empezó a acercarse al lugar donde Wei estaba.

—Anciano, despídete de tu vida porque hoy llega a su fin.

Entonces, de forma inesperada, Wei empezó a disculparse:

—Perdóname, gran señor, sólo soy un hombre mayor y cansado, alguien que por su edad puede tener los más graves de los deslices. ¿Sabrás perdonar con tu corazón noble de guerrero a este tonto que en su locura ha podido agraviarte?

El samurái se paró en seco y le contestó:

—Naturalmente que sí, noble maestro Wei, acepto tus excusas.

En aquel momento Wei le miró directamente a los ojos y le dijo:

—Amigo mío, dime: ¿son o no poderosas las palabras?

El relato dice que en ese momento el samurái comprendió cómo lo que para él eran simples palabras habían tenido la capacidad de alterarle más que muchos de sus anteriores contrincantes, y cómo también las palabras habían tenido la capacidad de devolverle a un estado de equilibrio y serenidad como hacía tiempo que no conocía. En aquel momento, algo en su interior empezó a transformarse.

Seamos por eso muy cautos con el tipo de palabras que usamos y con el tipo de valoraciones que generemos, para evitar que no sean los eventos, sino nuestras propias valoraciones, los que nos roben nuestro poder personal y nos generen un sufrimiento innecesario.

Resumen final

Las palabras no se las lleva el viento sino que crean realidades. Busque palabras para ayudar y no para anular.
Tal vez se sorprenda de lo que empiece a suceder.

11. Espera victoria y obtendrás victoria

«Estamos encadenados a formas de movernos, a formas de pensar y a formas de percibir y sentir.

Somos esclavos de nuestros propios automatismos.»

F. M. ALEXANDER

El tercer elemento al que ha de tener acceso nuestra identidad es nuestro cuerpo, nuestra fisiología. Dado que no podrían existir ni emociones ni estados de ánimo si no tuviéramos cuerpo, el acceso directo al cuerpo produce de forma muy rápida un cambio emocional. Se puede acceder a las emociones a través del cuerpo de varias maneras.

La primera de ellas es la postura, el nivel de tensión muscular y la manera de movernos. Tan acostumbrados estamos a pensar que todo se controla desde la cabeza y a través del pensamiento, que muchas veces nos resistimos a creer que un simple cambio en la postura o en la forma de movernos pueda tener un impacto tan grande en nuestra manera de sentir, percibir y razonar.

Si usted hace ejercicio físico tal vez haya tenido la siguiente experiencia: ha tenido un día complejo con gente de comportamiento difícil, con reuniones interminables y se siente sin energía, agotado física y mentalmente. Le ha dedicado tiempo a reflexionar sobre todo lo

acontecido, ha pensado y pensado sobre ello, y no nota ni más claridad ni menos tensión y, por supuesto, su nivel de agotamiento no ha cambiado. Entonces decide ponerse unas zapatillas y ropa un poco cómoda, y se pone a correr. Al principio, los pensamientos le bombardean, pero llega un momento en el que empiezan a pararse y usted está mucho más en lo que está, esto es, corriendo. No sería extraño que cuando hubiera terminado de correr se sintiera con mucha más energía y claridad, y que se sintiera menos tenso y más capaz de ver los acontecimientos desde otra perspectiva.

Curioso que el cuerpo haya sido capaz de resolver lo que la cabeza, por más que lo intentara, no conseguía. Para que se haga una idea de la importancia de mover el cuerpo, de pasear ligero, de hacer algo de ejercicio, le diré que no sólo está asociado con una reducción de la muerte prematura, sino que también produce un aumento de la generación de neuronas en las áreas cerebrales que son necesarias para llevar a cabo nuevos aprendizajes. Además, esta región llamada «hipocampo» es muy importante para regular los núcleos amigdalinos que se encuentran en el cerebro, justo delante de los hipocampos y que ponen en marcha reacciones de pánico y de ira. ¿Verdad que cuando uno cambia su vida sedentaria por una de mayor movilidad, siente que se altera menos ante los acontecimientos que podríamos llamar negativos? Esto es debido a que los hipocampos modulan a las amígdalas para que no se activen ante el más pequeño de los estímulos.

La importancia de la postura en aspectos que en apariencia no tienen ninguna relación, como es la gestión emocional, se conoce y practica en el yoga y otras disciplinas. En Occidente fue Matthias Alexander la persona que, probablemente, más nos ilustró sobre este aspecto fundamental de nuestra fisiología.

Frederick Matthias Alexander nació en 1869 en Tasmania (Australia). Este hombre era un actor especializado en interpretar a Shakespeare. En un momento determinado, Alexander empezó a experimentar un problema muy serio con su voz. En medio de la representación teatral, se quedaba sin voz. Ya nos podemos imaginar lo que tiene que suponer quedarse sin voz para alguien cuya vocación y profesión es la de actor.

A pesar de que Alexander consultó a varios especialistas médicos, ninguno le supo encontrar ni una causa a su dolencia ni mucho menos una solución, aunque fuera solamente parcial. Ante ello, este hombre excepcional, en lugar de abandonar o desesperarse, comenzó a investigar para encontrar una respuesta a la pregunta «¿qué es lo que me está pasando?».

Lo primero de lo que se dio cuenta mediante la utilización de espejos fue que sus sistemas de referencia sensorial no le daban una información correcta. Cuando él tenía la sensación de que llevaba la cabeza en una cierta posición, al pasar frente a un espejo, se daba cuenta de que la llevaba o más adelante o más atrás de lo que pensaba.

Su segundo gran descubrimiento fue que el cuerpo tiene sus propios sistemas de autocorrección, pero que los bloqueamos con una serie de patrones mentales y automatismos que se ven reflejados en la manera en la que usamos nuestro cuerpo. Para Alexander, si evitamos que suceda lo que es disfuncional, sencillamente dándonos cuenta de ello y corrigiéndolo, sólo aparecerá lo que es funcional. Por tanto, para él, la clave era primero ser conscientes, luego inhibir la reacción incorrecta y, finalmente, dirigirla hacia lo correcto.

Todo cambio personal importante requiere pasos semejantes. Primero, pasar de la incompetencia inconsciente a la incompetencia consciente. Ello implica una elevación del nivel de consciencia, es decir, de la capacidad de darnos cuenta de algo de lo que no nos habíamos dado cuenta antes.

El segundo paso es de la incompetencia consciente a la competencia consciente. Aquí lo que hacemos es usar nuestra fuerza de voluntad y nuestro compromiso para hacer lo que hemos decidido hacer aunque nos cueste. Ésta es una fase muy dura porque hay que estar en lucha permanente para evitar que los viejos automatismos nos apresen.

El tercer y último paso es el de la competencia consciente a la competencia inconsciente, es decir, que se ha creado un hábito mucho más beneficioso y saludable.

Negarse a seguir la reacción de máquina lleva, poco a poco, a la manifestación de una respuesta más natural. De alguna manera, no puede suceder lo correcto hasta que no dejamos de hacer lo incorrecto.

Matthias Alexander era consciente de que la manera en la que nos usamos a nosotros mismos afecta a nuestros estados de ánimo y que aprender a sentarse de una manera correcta, moverse de una manera adecuada y hablar manteniendo la cabeza en una posición equilibrada tiene repercusiones no sólo en cómo uno se siente, sino también en su nivel de claridad mental e incluso en la potencia de la voz.

Alexander daba más importancia a la dirección que se seguía que al objetivo en sí. Consciente de lo arraigados que están muchos de nuestros hábitos, era esencial que tuviéramos claro hacia dónde queríamos ir, sin que nos importara el coste. Lo correcto poco a poco se va desplegando y nuestra misión es sencillamente no entrometernos. Solamente la confianza y la certeza de que el cambio se va a producir antes o después, es lo que hace que las personas no tiremos la toalla.

Muchos hábitos cierran puertas y lo que tenemos que hacer es abrirlas a base de prestar mayor atención a lo que hacemos. Se trata de una atención que no juzga, ya que lo que se busca en este caso es simplemente potenciar la capacidad de observar. Alexander nos invitaba a dar mucha más libertad a nuestro cuello, a liberar parte de su gran rigidez. También nos animaba a dejar que el tronco se alargara y se expandiera, desprendiéndonos de esas posturas contraídas y restrictivas.

Matthias Alexander no sólo recuperó y potenció su voz como actor, sino que ayudó a muchas personas en el mundo a recuperar funcionalidades que tenían perdidas.

Metodologías como el Yoga, el Tai chi Chuang o el Qi Gong son tan potentes y efectivas porque también ellas nos ayudan a armonizar y equilibrar nuestra mente a través del cuerpo. Todas ellas, desde hace miles de años, nos vienen revelando algo fascinante: el cuerpo posee una sabiduría que el pensamiento no alcanza a comprender.

Resumen final

El cuerpo es el inconsciente, y por eso, cuando usted cuida su cuerpo, cuida su mente, y cuando cuida su mente, también cuida su cuerpo.

12. El fuelle de la vida

«Nadie ve realmente una flor; es tan pequeña que no tenemos tiempo, y ver requiere tiempo.»

GEORGIA O’KEEFE

No podemos hablar del impacto que tiene la postura o el movimiento en los estados de ánimo, sin hablar también de algo que tiene una gran relevancia en nuestro mundo emocional. Me refiero a la respiración, algo que nos parece tan básico que apenas le prestamos atención.

El comienzo de la respiración cuando nacemos marca nuestra entrada en el mundo. Su cese marca nuestra salida de él y nuestra partida hacia una nueva dimensión.

Si estamos atentos a los cambios en nuestra respiración, nos daremos cuenta inmediatamente de que éstos nos informan de que está habiendo un cambio mental y emocional. La depresión tiene su propia forma de constreñir la respiración, limitando el movimiento del diafragma. La ansiedad genera un patrón respiratorio rápido y superficial que aumenta los niveles de ácido láctico en sangre, los cuales, a su vez, generan mayor grado de ansiedad.

Los ejercicios de respiración son muy importantes para ayudar a desprendernos de esas corazas emocionales que hemos desarrollado a lo largo de los años. Músicos y actores, antes de entrar en escena, se aseguran de disponer

de unos minutos para hacer una serie de respiraciones profundas con el objetivo de conseguir mayor serenidad.

Volver a un patrón de respiración tranquilo y abdominal tiene un poderoso efecto calmante y, por eso, es tan práctico en situaciones complicadas en el quirófano, ante un altercado en la calle o cuando estamos en casa y ocurre algo que puede sacarnos de nuestro punto de equilibrio.

La respiración, además de por su impacto fisiológico, es de enorme utilidad para cultivar esa facultad de la que hemos hablado tantas veces y que es la capacidad de concentrarnos y prestar atención. Si sencillamente cerramos unos minutos los ojos y nos concentramos en los movimientos de la respiración, incluso contándolos, veremos cómo experimentamos unos momentos agradables de calma, paz y serenidad. El simple hecho de parar los pensamientos perturbadores que con tanta frecuencia invaden nuestra consciencia tiene un claro efecto saludable porque reduce nuestra tensión interior y produce relajación corporal.

Si usted tiene problemas para quedarse dormido, le sugiero que haga el siguiente ejercicio y verá cómo, cuando consigue relajar su cuerpo, acaba relajando su mente y, finalmente, se duerme.

Lo primero que le sugeriría es que empezara a poner su atención en los movimientos suaves de la respiración. Después, que se imagine que el aire se mueve desde el ombligo hasta la parte de la columna vertebral que se encuentra a la misma altura que el ombligo. Es decir, se va a imaginar que el aire entra por el ombligo y llega hasta la parte baja de la espalda, y luego, cuando espira, va en sentido contrario. Después de contar unas quince inspiraciones y quince espiraciones, hace lo mismo, pero a la altura del corazón. El aire entra imaginariamente por la parte anterior del pecho y va hacia atrás hasta llegar a la parte de la columna vertebral situada a la misma altura. Es como si hubiera un túnel que comunicara la parte anterior del cuerpo con la parte posterior. Después, durante la espiración, se invierte el movimiento y el aire entra por detrás y sale por delante a la altura del

corazón. También cuente alrededor de quince inspiraciones y quince espiraciones.

El último ejercicio respiratorio se hace a la altura del cuello. El aire entra a la altura de la laringe y sale por la parte posterior del cuello. Al espirar el aire, entra por la parte posterior del cuello y sale por la parte anterior a la altura de la laringe. Cuente quince inspiraciones y quince espiraciones.

No se angustie pensando si se va a dormir o no, ya que, aunque no se durmiera, lo cual es poco probable, este ejercicio es en sí mismo muy beneficioso.

Recuperar el sueño cuando se ha perdido es esencial. Esta sociedad en la que vivimos está experimentando una gran deprivación de sueño y eso puede tener serios efectos en nuestros niveles de eficiencia y salud. Los adultos necesitamos dormir un promedio de entre siete y ocho horas cada día, y los niños pequeños más. Acostumbrarse a dormir menos no quiere decir para nada que el cuerpo antes o después no se vaya a resentir de ello. El sueño es muy importante en la memoria, ya que afecta a cómo se integran las experiencias de cada día con el resto de los registros que tenemos almacenados en el cerebro.

Durante el sueño, el sistema inmunitario que nos defiende frente a bacterias, virus y tumores es especialmente activo, con lo cual, patrulla y destruye aquellos agentes nocivos que se han introducido en nuestro cuerpo.

Cuando, de forma habitual, no dormimos un número suficiente de horas, el sistema de alarma del cuerpo se activa de manera inmediata, con lo cual, nuestros niveles de energía, vitalidad y claridad mental se resienten. Es un absurdo pensar que «ya dormiremos bastante cuando nos muramos». Comentarios como éste revelan una profunda ignorancia sobre la manera en la que opera nuestro organismo. Mientras contemplemos nuestras horas de

sueño como un gasto y no como una inversión, nunca le daremos prioridad a este aspecto de la vida. Cuanto menos se duerme menos se rinde y, por eso, hay que trabajar más horas, con lo cual se reducen aún más las horas de sueño. Al final quedamos atrapados en un círculo vicioso del que no es fácil salir.

Finalmente, cerrar los ojos entre diez o veinte minutos después de comer tiene un efecto beneficioso demostrado en múltiples estudios. Mejora el estado de ánimo, la capacidad de concentrarnos, la eficiencia y la salud.

Ver películas de terror por la noche o escuchar noticias desagradables antes de acostarse, según algunos estudios, tiene un impacto negativo en el proceso del sueño.

Finalmente, me gustaría resaltar algo que es muy importante en el caso de los niños. La hormona del crecimiento, llamada «GH», tiene un pico de liberación a las doce de la noche. Los niños que están en fase de crecimiento y que habitualmente trasnochan viendo la televisión pueden ver reducido su crecimiento en altura por una menor liberación de dicha hormona.

Recuperar el valor de las horas de sueño en nuestra vida es algo que compete a cada uno de nosotros, porque la sociedad en su conjunto, en lo que a esto se refiere, va en dirección contraria a lo que desde el punto de vista de la salud es lo adecuado.

Resumen final

Cuando se sienta tenso o confuso, recuerde que lo primero que ha de hacer para sentirse sereno y confiado es tomar el control de la respiración. Es el

paso más directo, rápido y eficiente para acceder de nuevo a un estado de equilibrio.

13. El cerebro celular

«El amor no es amor si se altera cuando hay una alteración.»

WILLIAM SHAKESPEARE

Desde que los investigadores Watson y Crick descubrieron el ADN y la manera en la que su secuencia determina la creación de aquellas proteínas que acaban convirtiéndonos de alguna manera en quienes somos, siempre ha habido una gran expectación en torno a los nuevos descubrimientos sobre el genoma humano. Parecía de lo más lógico pensar que si el ADN se encontraba en el interior del núcleo celular, eso otorgaba a dicho núcleo la categoría de «cerebro celular». Sin embargo, permítame el lector que le haga una pregunta: ¿El cerebro, es el que decide o es el que ejecuta? Aunque la respuesta no es tan sencilla como parece, en principio podríamos tal vez decantarnos por la respuesta de que el cerebro es fundamentalmente el que decide lo que otros órganos luego han de ejecutar. Pues bien, si éste fuera el caso, el «cerebro celular» no se encuentra en el núcleo de la célula por más que tenga en su interior el ADN. El ADN lo que hace es ejecutar una serie de órdenes para que algunos de los genes que son unidades funcionales de ADN se activen o no lo hagan. Ni siquiera los gemelos homocigóticos que comparten exactamente la

misma secuencia de ADN despliegan el mismo carácter o sufren las mismas enfermedades. Hay algo más que durante mucho tiempo, de alguna manera, se nos había escapado. Alrededor del citoplasma de la célula, que es el lugar donde se encuentra desde la «central energética» de la célula llamada «mitocondria», hasta el retículo endoplásmico granuloso, que es donde se fabrican las proteínas que determina el ADN, existe la llamada «membrana celular». Para que seamos conscientes de la importancia de la membrana para la vida de la célula, baste decir que se puede quitar el núcleo a una célula sin que la célula muera. Eso sí, ni podrá sintetizar nuevas proteínas ni podrá reproducirse en dos células hijas, pero no morirá hasta pasados muchos días. Si por el contrario, lo que quitamos es la membrana de la célula, ésta muere de manera inmediata. Hoy cada vez está más claro que el verdadero «cerebro» de la célula no está en el núcleo, sino en la membrana. Es la membrana la que está en contacto con todas las sustancias químicas que viajan por la sangre y que incluyen desde las llamadas «moléculas de la emoción» hasta elementos que han penetrado en nuestro cuerpo procedentes del medio externo. Es la membrana de la célula, con sus múltiples receptores o puertas de entrada, la que se hace tremendamente sensible al medio químico en el que vive. Hay moléculas que, bien actuando indirectamente a través de la membrana o teniendo una acción directa sobre el núcleo, hacen que ciertos genes se expresen o que no lo hagan. Este dato tiene una enorme relevancia como ya vimos anteriormente, porque apunta de forma muy clara a la posibilidad de que las personas, dependiendo de nuestro estado de ánimo habitual, podamos favorecer la expresión de unos genes y no la de otros. Cada vez va estando más claro que, si bien la medicina nos puede ayudar mucho a

combatir la enfermedad, nosotros tenemos algo que decir a la hora de evitar que surja dicha enfermedad y también mucho que decir a la hora de combatirla cuando ya es una realidad. Por eso, aquellas personas más positivas mejoran con mucha frecuencia sus posibilidades de curarse.

Necesitamos ahora dar un salto a conceptos de otra índole para entender ciertas cosas que, de otra manera, podrían resultarnos incomprensibles. Cuando una persona se ha acostumbrado a vivir atrapada en una personalidad determinada, también ha quedado recluida a vivir en una especie de caja, una verdadera prisión, sin darse cuenta de esta situación. Esta zona, que nos es tan familiar y a la que llamamos «zona de confort», es profundamente limitante, porque nos priva de eso de lo que hemos hablado en tantas ocasiones y que es nuestra libertad interior. Dentro de esta zona, nos hemos acostumbrado a pensar de una manera, a sentir de una manera y a tener en nuestra sangre una química determinada al ponerse en marcha unas emociones que sólo son el reflejo de una manera ya establecida de pensar y sentir. Hay personas que reaccionan inmediatamente con ira ante la más mínima provocación. Hay seres humanos que experimentan profundos sentimientos de culpa sencillamente cada vez que ocurre algo doloroso, aunque ellos no tengan nada que ver. Es importante saber que muchas de estas emociones no son nada más que patrones automáticos de respuesta, puros automatismos que hemos reforzado una y otra vez a lo largo de los años.

Ahora quiero que el lector se imagine a las células de un cuerpo humano continuamente sometidas a ese aluvión de hormonas relacionadas con la ira o la culpa. La membrana va a necesitar desarrollar un mayor número de receptores, de puertas de entrada, ante la llegada de tantas moléculas.

Es como si la propia célula se acomodara a este entorno químico y de esa manera se convirtiera en una célula con sentimientos de ira o de culpa. No cabe duda de que esto podría tener una repercusión en la manera en la que va a funcionar esta célula, en los genes que se van a expresar y en los que no.

Los automatismos no son sencillos de parar, porque no sólo son canales preferenciales en el cerebro, sino también en las células. Por eso, ciertos tipos de estímulo encuentran una resonancia, un eco tan grande en cada rincón del cuerpo.

Afortunadamente, la membrana de las células es plástica y maleable como lo son los circuitos del cerebro. Ellas se reproducen y, si ven que el medio químico en el que viven ha cambiado, responderán con cambios en su función. Estoy convencido de que los cambios físicos y las sanaciones que se ven en muchas personas después de cambiar ciertos esquemas de pensamiento, obedecen a esta transformación en la respuesta celular. Por eso es por lo que es tan importante considerar el impacto que ampliar nuestra identidad, para que no sea tan estrecha y limitada, puede tener en nuestra salud y vitalidad.

Cuando nuestras células han estado durante mucho tiempo sumergidas en un medio químico con ciertas moléculas de emoción que las estimulaban, llegan a necesitar de alguna manera que estas moléculas sigan estando presentes en su medio ambiente. Es a partir de ese momento que el cuerpo en cierto modo exige su «dosis» de una cierta hormona y así se lo hace saber al cerebro, a través de los mapas de los sentimientos. Estamos hablando, por lo tanto, de una forma de «adicción». De esta manera se cierra un círculo vicioso, en el que inicialmente un esquema de pensamiento generó unos sentimientos, que

dieron lugar a un vertido en la sangre de ciertas moléculas, las cuales actuaron sobre las células, produciendo ciertos cambios en su membrana. Después, la célula se ha acostumbrado a estos cambios y «exige» al cerebro que vuelva, cada cierto tiempo, a liberar el mismo tipo de sustancias. Esto también podría servir para explicar por qué ciertos cambios en la nutrición, el ejercicio físico y la forma de respirar pueden afectar a la manera en que las personas pensamos, sentimos y percibimos. Todos estos factores que acabamos de nombrar tendrían la capacidad de alterar el medio químico en el que se encuentra la célula. Ello llevaría a transformaciones en la membrana y en el funcionamiento celular. A partir de ese momento, dichas células mostrarían una resistencia a que el cerebro volviera a cambiarles las moléculas que predominan en su medio.

Hay personas, por ejemplo, que con algunos cambios en la nutrición pueden mejorar mucho su estado depresivo. Aquéllos que hacen ejercicio físico de forma regular saben que son menos proclives a experimentar sentimientos de ira o angustia que quienes llevan una vida completamente sedentaria. Las personas que aprenden y practican ciertas metodologías respiratorias mantienen estados de ánimo mucho más positivos que quienes no lo hacen.

Ahora nos es mucho más fácil entender por qué, cuando queremos parar uno de estos patrones automáticos de respuesta, notamos tanta resistencia. Por eso es por lo que tenemos que desarrollar tanta paciencia con nosotros mismos y con los demás en lo que a procesos de cambio se refiere.

Resumen final

Cuando usted reaccione de una manera que no le guste, no se juzgue ni se critique duramente, porque eso no le llevará a cambiar. Ejercite la compasión con usted mismo. Sea firme, pero no sea duro. No haga leña del árbol caído. Señalarse con un dedo acusatorio no le ayudará a ser mejor persona. Sustituya la vergüenza y la culpa por el ejercicio de la responsabilidad.

14. Aprender a perdonarse

«Para que surja lo posible es preciso intentar una y otra vez lo imposible.»

HERMANN HESSE

Cuántas veces podemos tener la sensación de que muchas de nuestras reacciones se alejan por completo de cómo nos hubiera gustado sentirnos y comportarnos ante una determinada situación o unas circunstancias concretas. Tras dar el grito, el portazo o decir lo que nunca hubiéramos querido decir, suelen embargarnos sentimientos de tristeza, desesperanza e, incluso, ira contra nosotros mismos. La voz de nuestro crítico interior resuena una y otra vez en nuestras cabezas y torpemente lo toleramos, tal vez convencidos de que sólo el autocastigo nos llevará a cambiar. Lamentablemente, los años pasan y, con no poca frecuencia, vemos que cuando se presenta la misma situación, seguimos reaccionando de la misma manera. Al igual que el agua acaba erosionando la piedra, la sensación de que «todo sigue igual» va erosionando nuestra moral hasta que concluimos que no se puede cambiar. Muchísimas personas a nivel consciente siguen creyendo que se puede cambiar y, sin embargo, cuando se ahonda un poco y reflejan de forma natural su sentir, la mayor parte de ellas no percibe que dicho cambio sea realmente posible.

¿Qué es lo que hace tan difícil cambiar ciertos aspectos de nuestra personalidad? Pues que en realidad no queremos cambiarlos, aunque pensemos que sí. De hecho, nuestras reacciones automáticas son, como sabemos, patrones de respuesta que creamos cuando teníamos una cierta edad y un determinado nivel de consciencia. Los creamos para evitar el dolor y poder cubrir nuestras necesidades. Estos patrones de respuesta no son simples ideas mentales, sino que son auténticas redes neuronales que involucran al cuerpo. Por eso, cuando se activan dichos patrones, no sólo experimentamos una serie de pensamientos específicos, sino que tenemos una serie de sentimientos y nuestro cuerpo responde de una manera determinada. Ya vimos en un capítulo anterior que hasta las mismas células están conectadas en este patrón de respuesta.

Hay una historia preciosa de un hombre que se estaba muriendo. Junto a él estaba su maestro, alguien que había actuado como su mentor durante muchos años. Gracias a sus enseñanzas, había ido progresando en sabiduría y amor. Su vida dio un vuelco en el momento en el que lo conoció, ya que vio lo que hasta ese momento le había estado velado. A pesar de que, como consecuencia de aquella transformación, el hombre había sido un benefactor para muchos otros, no lograba alejar de su corazón una tremenda tristeza que le embargaba en esos momentos finales de su vida.

—¿Qué te ocurre? —le preguntó el maestro.

—Maestro, me embarga una tristeza insuperable

—¿Es acaso miedo a la muerte?

—No, maestro, no tengo miedo a morir, porque gracias a ti he comprendido el verdadero sentido de la muerte, un verdadero renacer.

—¿Qué es, pues, lo que te ocurre?

—Maestro, no puedo perdonarme todo el daño que hice hasta que te conocí. Ni todo el bien que haya podido hacer estos años en los que he permanecido a tu lado pueden apartar de mi corazón las nubes de la tristeza y la amargura.

El maestro entonces sumergió a su discípulo en un profundo sueño, en el cual aparecía un niño en medio de un museo. Aquel lugar estaba lleno de obras de excepcional valor; cuadros, esculturas, piezas de la más exquisita orfebrería. En una esquina de aquel museo había una

brocha, un cubo con pintura negra y un martillo. Aquel niño pequeño se acercó, cogió la brocha y el cubo de pintura, y empezó a poner aquella negra pintura sobre los cuadros, hasta que quedaron irreconocibles. Después cogió el martillo y golpeó las esculturas hasta que quedaron completamente mutiladas. Finalmente, el niño disfrutó viendo cómo aquellas maravillosas piezas de orfebrería se rompían en mil fragmentos al caer al suelo. Entonces, el maestro sacó a su discípulo del sueño y le dijo:

—Es cierto que el niño de tu sueño ha causado un enorme daño y, sin embargo, el daño no ha sido causado por su maldad, sino por su ignorancia. Si puedes, por una parte, rechazar sus actos y, por otra, perdonarle por su ignorancia, ¿por qué no haces eso mismo contigo?

En aquel momento, el discípulo comprendió y, al perdonarse a sí mismo, encontró por fin la paz interior.

Necesitamos grandes dosis de compasión con nosotros mismos para poder conectar con ese sufrimiento que hemos causado a otros y que también experimentamos nosotros mismos. Cuando comprendemos que en nuestro corazón no anida la maldad, ni tan siquiera la incapacidad, sino la más profunda de las cegueras, entonces podemos aprender a valorar las cosas desde una perspectiva diferente. Por eso, aprender a perdonarse es un paso imprescindible para sanar las heridas que hay en nuestra alma.

Todas esas heridas han dejado un rastro en nuestra memoria. Hoy, gracias a la investigación científica, sabemos que la memoria, en su enorme complejidad, no almacena únicamente el recuerdo de hechos que ocurrieron en el pasado, sino que lo que almacena son sensaciones, emociones, experiencias, vivencias.

Fueron nuestras interpretaciones y valoraciones las que dieron lugar a muchas de las emociones que, en un determinado momento, experimentamos. Es muy diferente interpretar que no me muestran afecto porque no valgo, a interpretar que no me muestran afecto porque realmente no me conocen. Por eso, una persona que sea capaz de

interpretar un evento duro de su vida bajo la luz de una consciencia más elevada, alterará su pasado desde el presente. El pasado no es algo rígido e inmutable, sino que es tremendamente maleable. Si lo percibimos como rígido e inmutable es porque siempre lo valoramos desde la misma perspectiva, bajo los mismos parámetros.

Tal vez aferrarnos a nuestro pasado nos dé una sensación sólida de identidad y, sin embargo, pagamos un precio muy alto por ello, ya que, entre otras cosas, cuando miramos a nuestro futuro, de forma callada, es nuestro pasado el que se cuela en el puesto del futuro. ¿Cómo vamos a aspirar a ciertos ideales y a determinados horizontes, si no son accesibles desde la visión tan limitada que hemos generado de nosotros mismos? Somos nosotros los que cada día tenemos una cita con el destino y, por eso, son nuestras resoluciones y nuestras acciones las que pueden guiarnos a un lugar u otro.

Resumen final

Tenga muy presente que entre cualquier hecho que ocurra y su respuesta emocional estará siempre su forma de evaluar esa situación. Más importante que hacer interpretaciones aparentemente lógicas es hacer interpretaciones que nos ayuden en vez de anularnos.

15. Las lecciones necesarias

«Algunas cosas no se comprenden aprehendiéndolas, sino dejando que nos aprehendan.»

MADRE TERESA DE CALCUTA

Es muy frecuente que, cuando las cosas no suceden como nos gustaría que sucedieran, tendamos a rebelarnos, a frustrarnos y sobre todo a buscar un culpable o una solución fuera de nosotros.

La vida no está interesada en nuestro bienestar subjetivo, sino en que aprendamos de sus lecciones, para que así, poco a poco, despleguemos nuestro verdadero potencial y reconozcamos la esencia que se oculta tras la apariencia. La frase «en la vida no hay amigos, ni enemigos, sólo hay maestros», nos invita a pensar que, a veces, aquellas personas que menos nos agradan son las que más tienen que enseñarnos acerca de nosotros mismos. Ellas nos permiten reconocer, no pocas veces, la irascibilidad, la impaciencia y la falta de compasión que todavía anida en nuestro interior.

Hay una historia que nos puede ilustrar mucho sobre lo que acabo de decir.

Cerca de París había una comunidad espiritual que había sido fundada por Gurdieff. Este hombre había aprendido en diversos monasterios en los desiertos una serie de danzas y ritmos que, junto con otro tipo de

enseñanzas, ayudaban a las personas a desarrollar su espiritualidad. En aquella comunidad, vivía un hombre mayor al que la gente no soportaba. Catalogado como huraño y desagradable, aquel hombre, a pesar de vivir entre ellos, no era aceptado como uno más. Un día, aquel hombre decidió que aquél no era su sitio y se marchó de allí. Al enterarse Gurdieff de lo ocurrido, salió a buscarle hasta que, finalmente, le encontró e intentó convencerle para que volviera, a lo que aquel hombre se negó en redondo. Finalmente, Gurdieff logró que volviera después de prometerle que le pagaría si volvía a vivir en la comunidad. Cuando la gente de ese lugar se enteró de que no sólo tenían que pagar a Gurdieff por vivir en la comunidad, sino que además ahora tenían también que pagar para que aquel ser tan incómodo viviera allí, se rebelaron contra aquella situación. Al enterarse de aquella reacción de sus discípulos, Gurdieff les citó a todos en una sala y les dijo:

—No habéis entendido nada. Tener un hombre así en esta comunidad es el mejor regalo que se os podía haber hecho, porque es la mejor manera de que aprendáis a desarrollar un espíritu compasivo, algo que ahora ninguno de los que estáis aquí habéis demostrado tener. Sin este espíritu, mis instrucciones de nada os servirán y, por eso, vosotros me tenéis que pagar a mí y yo pagarle a él.

No pocas veces, darnos cuenta de algunas de estas cosas resulta lo suficientemente doloroso como para que no queramos mirar. Nuestro cerebro está mucho más posicionado en evitar el dolor que en buscar la recompensa y, por eso, cuando intuimos que va a haber sufrimiento, solemos parar en seco y echar a correr. Invito al lector a que recuerde cómo se sintió después de hacer frente con valor a esa capa de sufrimiento que, sin duda, le ha envuelto en más de una ocasión y se dará cuenta probablemente de que, cuando lo hizo, algo cambió en su interior. Era como si se hubiera expandido, como si hubiera experimentado una evolución interior. Lo que hizo no fue algo distinto que trascender los límites de su identidad, los límites de su ego, y por eso tuvo, aunque fuera de una forma pasajera, una experiencia distinta de la realidad.

Cuando nos ocurre algo que no nos gusta, algo tan sencillo como podría ser perder un avión o que alguien nos

dé una contestación dura, inmediatamente dotamos a ese evento de un significado. Este significado es el que tiene el poder para poner en marcha emociones negativas como la ira, la frustración o la angustia. Capturados por la emoción, es muy difícil salir de ella si no entendemos la raíz de lo que ha ocurrido y, por eso, la palabra clave es la aceptación, que no es sino la reconciliación con la realidad. Quisiera remarcar que la aceptación nada tiene que ver con la resignación, entre otras razones porque la resignación lleva a la inacción dolorosa al considerar que no hay nada que uno pueda hacer para darle la vuelta a las cosas.

La aceptación logra lo que nunca puede lograr la resignación, ya que, a diferencia de ésta, la aceptación impulsa a la acción, a la toma de responsabilidad, a ser uno plenamente consciente de que sí que es capaz de dar una respuesta a lo sucedido. En la aceptación, la acción que se pone en marcha no es para rebelarse con lo ocurrido, sino para rebelarse ante la idea de que uno no tiene opción de respuesta.

En el momento en el que yo me abro a la posibilidad de aceptar algo, también me estoy abriendo a la posibilidad de considerar que puede haber una oportunidad oculta en esa situación y que puedo buscar el otro lado de la moneda.

En una ocasión me invitaron a dar una conferencia en Santiago de Chile a un grupo de unos cien empresarios, que, a pesar de su gran valía personal y profesional, estaban pasando por una situación compleja ante los enormes cambios económicos que estaban ocurriendo a escala mundial.

La conferencia tenía que impartirla a las nueve y media de la mañana, al día siguiente al que volaba de Madrid a Santiago. Se suponía que llegaría, aproximadamente, a las diez de la noche, después de hacer una breve escala en el aeropuerto de Buenos Aires. El avión salió de Madrid y llegó puntual a Buenos Aires y, desde ahí, ya por la noche, despegué en hora rumbo a Santiago de Chile. A punto de comenzar el aterrizaje, el piloto nos dijo que, debido a la espesa niebla que había en

el aeropuerto de Santiago, el avión tendría que aterrizar en Mendoza. La verdad es que yo no entendía el revuelo que empezó a haber en el avión. En mi ignorancia, creía que Mendoza estaría situada cerca de Santiago y que no habría ningún problema. Fue entonces cuando le pregunté al pasajero que tenía al lado, el cual con exquisita amabilidad me explicó que Mendoza pertenece a Argentina y que está separada de Santiago por la cordillera de los Andes. También me dijo que la travesía en coche era de unas ocho horas y que la carretera por la montaña era regular. Yo sentí como un nudo en el estómago, sobre todo cuando el comandante del avión, una vez que hubimos aterrizado, nos dijo que los primeros aviones de Mendoza a Santiago saldrían al día siguiente a partir de la una y media del mediodía. Al oír aquella nueva «buena noticia», el nudo se hizo aún más intenso, ya que parecía imposible que yo pudiera estar al día siguiente a las nueve y media de la mañana en Santiago. Una gran parte de los pasajeros empezó a irritarse y a hablar duramente a las azafatas, las cuales, además de haber sido extraordinariamente amables durante todo el viaje, no tenían nada que ver con lo sucedido, dado que se limitaban a realizar su trabajo. Así de irracionales podemos ser las personas.

Al salir del avión, hablé en el aeropuerto con el personal de tierra y nadie me dio ninguna alternativa que al menos a mí me sirviera. Estaba agotado después de un viaje de tantas horas y no me veía conduciendo un coche durante ocho horas por en medio de los Andes. Fue entonces cuando me di cuenta de que no estaba aceptando la situación, de que no me estaba reconciliando con la realidad, sino que me estaba revelando contra ella, lo cual estaba convocando a las emociones que menos me interesaba tener, emociones como la frustración o la desesperanza. En ese momento cambié radicalmente de actitud. No podía alterar lo que me estaba sucediendo, pero sí que podía cambiar mi respuesta. Entonces empecé a decirme a mí mismo que seguro que había una oportunidad escondida en el aparente problema y que si perseveraba la encontraría. Lo primero que empecé a experimentar fue un cambio radical en mis emociones. De la frustración fui pasando al interés y, poco a poco, a la ilusión por descubrir aquello valioso que de momento estaba velado. La desesperanza se convirtió en confianza de que encontraría un camino, aunque de momento no sabía dónde estaba. De repente tomé consciencia de una cosa que, de tan obvia, la había obviado, y era del contenido de mi conferencia, que no era otro que «el potencial humano frente a la incertidumbre». Yo sabía que el potencial inexplorado de las personas sólo se revela cuando estamos fuera de nuestra área de confort y nos encontramos frente a lo desconocido. Era una vez más una maravillosa ocasión para pasar de profesor a alumno y eso hizo que me sintiera entusiasmado frente a lo que se podía desplegar.

Una de las cosas que más me entristecía antes de emprender el viaje desde Madrid a Santiago de Chile era que, como tanto a la ida como a la vuelta iba a viajar de noche, me perdería contemplar el espectáculo grandioso de los Andes.

Gracias al apoyo incondicional de la organización que me había invitado a impartir la conferencia, se montó un sistema de transporte para que me recogieran en Mendoza, cambiara de coche en la frontera argentina y el otro coche me llevara desde allí hasta Santiago. Viajé toda la noche con dos conductores de una simpatía y humor extraordinarios, con lo cual ni me enteré del viaje. Además, pude contemplar extasiado lo que es el amanecer en la cordillera de los Andes y llegué a las nueve en punto a Santiago de Chile, justo media hora antes de que empezara la conferencia. Además, como me lo había pasado tan bien y había disfrutado tanto viendo los Andes, entré con una energía explosiva en el salón, lo cual me ayudó mucho a impartir la conferencia y a conectar con la audiencia.

Por eso, aunque me lleve más o menos tiempo aplicarlo, procuro no olvidar nunca que las mejores opciones para que se abra la puerta de la oportunidad no están en dejarme atrapar por reacciones o automatismos, por lógicos y razonables que me parezcan. La mejor oportunidad está en preguntarme: «¿Qué puede haber de valor en lo que me está ocurriendo?».

Hellen Keller, la mujer que, a pesar de quedarse ciega, sorda y muda siendo una niña, se graduó con honores por Radcliff, dijo: «Si miras al sol, no podrás ver la oscuridad».

Hay otro elemento que puede ayudarnos mucho a reducir la tensión en la que vivimos. Me refiero al agradecimiento y me gustaría ilustrar de lo que hablo contándole al lector otra historia.

Un hombre fue a consultar a su médico por una serie de dolores inespecíficos que tenía.

—Sí, doctor, estoy de lo más fastidiado; me duele todo el cuerpo, si es que todo me va mal en la vida, todo es un desastre.

El médico empezó a intuir que, tal vez, hubiera una cierta relación entre sus dolencias físicas y sus dolencias anímicas, ya que aquel

hombre siguió quejándose de lo desastrosa que era su vida y de lo horrible que era todo.

Por eso, y como conocía algunos datos de su vida familiar y personal, le dijo:

—Le entiendo perfectamente, además, no sabe cómo lamento el fallecimiento de su mujer.

El hombre le miró con expresión de perplejidad.

—Pero, doctor, si mi mujer está estupendamente; alguien sin duda le ha debido informar mal.

—No sabe cuánto me alegro de que su mujer esté bien. Entonces el médico escribió en una hoja, mientras lo decía en alto: «Su mujer está viva».

—Por cierto, continuó el médico, siento que uno de sus hijos esté enfermo.

—Pero, doctor, qué raro está usted hoy; mis hijos afortunadamente están todos sanos.

—Sus hijos están sanos —comentó el doctor mientras lo escribía.

—No quisiera ahondar en la herida, pero lamento que haya perdido su trabajo.

—Doctor, no entiendo qué le pasa, pero…

En aquel momento el hombre comprendió lo poco que había valorado todo lo valioso que había en su vida y cómo se había dejado invadir por unos sentimientos que sólo podían tener su origen en una visión muy parcial de las cosas. Entonces se levantó, dio las gracias al médico y se marchó.

No tiene sentido que nos desgastemos tanto queriendo cambiar cosas que, de entrada, están fuera de nuestro alcance, me refiero a conflictos o problemas de orden mundial, y que nos sintamos tan impotentes a la hora de gestionar nuestros propios estados de ánimo. Decirle sí a la vida tiene que ver mucho con dejar de adoptar el papel de víctimas, dedicando nuestro valioso tiempo y energía a buscar culpables, y tomar responsabilidad a la hora de dar una respuesta a lo que nos sucede.

Resumen final

Frente a la resistencia o la resignación, están la aceptación y el agradecimiento. Tal vez porque ni la aceptación ni el agradecimiento parecen razonables es por lo que nos permiten acceder a lo que tampoco parece posible.

16. De la oscuridad a la luz

«No entréis en el sistema para ver si funciona, porque si estáis en el sistema no podéis estar fuera de él.»

BARBARA KENT

Una de las novelas que más me ha gustado desde siempre es *El conde de Montecristo*, de Alejandro Dumas. Es una historia de envidias, secretos e intrigas que llevan a que un joven llamado Edmundo Dantés, en la flor de la vida, enamorado y con un futuro prometedor, sea encerrado durante diecisiete años en el castillo de If. Esta prisión de máxima seguridad se encontraba situada en una isla frente a la ciudad francesa de Marsella. Privado de su libertad, y sin poder entender las extrañas circunstancias que le han llevado a aquel lugar, vive una existencia de confusión, soledad y amargura. No es hasta que se encuentra con otro prisionero, el abad Faria, cuando empieza a comprender, con su ayuda, la curiosa concatenación de hechos que han determinado su encarcelamiento. Edmundo Dantés descubre la traición por celos de alguno de sus compañeros y el conocimiento de un secreto de tales características, que si se supiera llevaría a prisión a una de las personalidades políticas más destacadas de Francia.

Muchas veces, llamamos vidas confortables a vidas de pura resignación. La diferencia entre nosotros y Edmundo Dantés es que él sabía que detrás de esos muros había otra realidad mucho más hermosa, mientras que nosotros no lo sabemos. Por eso, los muros de la mente son más sólidos que los muros de piedra, ya que tienen la capacidad de no

permitirnos ni siquiera plantearnos que puede existir la posibilidad de otra realidad distinta a la que experimentamos.

Cuando en nuestras vidas sucede algo que no nos gusta, como una ausencia de reconocimiento o de agradecimiento, o tal vez nos encontramos con alguien que se niega a colaborar con nosotros, empezamos a experimentar un rechazo automático hacia esa persona o situación. Esto es muy sensato y razonable, y ése es precisamente el problema, que las personas elegimos con el corazón y justificamos con la razón, y al final aquello que decidamos sentir encontrará inmediatamente un razonamiento que lo apoyará sin fisuras.

Hay un personaje curioso del mundo sufí que es Mullan Nasruddin, conocido por ser a la vez un sabio y un excéntrico.

Cierto día, Nasruddin estaba echando unas migas de pan a su alrededor, cuando un vecino se le acercó y le preguntó:

—¿Qué estás haciendo, Nasruddin?

—Intento mantener alejados a los tigres —respondió Nasruddin.

—Pero si no hay tigres en miles de kilómetros a la redonda —replicó perplejo el vecino.

—Una clara demostración de la eficacia de mi método, ¿no te parece? —respondió Nasruddin.

El mundo que nos parece razonable no es el mundo de la lógica, sino el mundo de los automatismos. Por eso, ante estímulos que nos generan incomodidad, es razonable que nos tensemos y enfademos. El mundo de lo razonable nos parece tan irresistiblemente lógico, que nos aferramos a él como si fuera el único posible. Por eso, buscamos en nosotros y en otros razones, evidencias y justificaciones que refuercen esta forma de pensar, en la que yo estoy en lo correcto y es la otra persona la equivocada.

Ya hemos visto en otros capítulos que, cuando uno ha creado una serie de filtros mentales, todas o la mayor parte de las invitaciones que nos hace la realidad para que vayamos más allá de esos filtros son rechazadas y ni siquiera llegan a nuestra consciencia. Sin embargo, a mí me gustaría hacerle una serie de preguntas al lector:

- ¿Por qué cuando alguien, conduciendo, nos pita sin razón y le devolvemos el pitido, nos sube a nosotros la tensión arterial?
- ¿Por qué cuando alguien nos cae gordo y le vemos por la calle se nos hace un nudo en el estómago a nosotros?
- ¿Qué es lo que hace que, después de una discusión, estemos tan cansados y nos duela tanto la cabeza?
- ¿Cuál es la razón de que, cuando no nos sentimos tratados con respeto, nos cueste conciliar el sueño?

Si todas nuestras respuestas emocionales tienen tanto sentido, ¿qué es lo que hace que el cuerpo no se mantenga sereno, tranquilo y equilibrado? ¿No deberían actuar al unísono la cabeza y el resto del cuerpo?

Hoy sabemos, lo hemos visto ya y creo que es beneficioso recordarlo, que reacciones como la ira, el resentimiento, el deseo de venganza, la frustración, la desesperanza, la desconfianza, la ansiedad o la angustia, cuando se mantienen en el tiempo y dejan de ser emociones para convertirse en estados de ánimo, tienen efectos muy adversos:

- Perjudican la salud y la vitalidad, dañando nuestro sistema inmunitario, arterias, corazón, músculos y vísceras.
- Generan distanciamiento entre las personas, destruyen familias, amistades, pueblos y países enteros.
- Bloquean la motivación para crear prosperidad.
- Reducen e incluso anulan la claridad mental y cualquier posibilidad de ver las cosas con perspectiva, matando, además, el espíritu emprendedor.
- Obstaculizan la posibilidad de conocer, descubrir, comprender y aprender.

Si las emociones que hemos descrito y que se ponen en marcha como reacción automática a algo que etiquetamos como no deseable tienen tantos efectos negativos, no nos vendría mal plantearnos si tenemos alguna otra opción.

Obviamente, esa otra opción no la vamos a encontrar en el espacio de la mente intelectual porque ahí es donde se genera el problema. La opción proviene del mundo del ser, de la consciencia, de esa realidad que ya somos, pero que hemos olvidado.

Para movernos en este plano necesitamos recorrer una serie de niveles, lo cual va a pedir, por nuestra parte, un firme compromiso, una gran persistencia y una buena dosis de paciencia.

Primer nivel: Ningún hecho o circunstancia, por razonable que me parezca, puede dar lugar a que albergue en mi interior pensamientos negativos que a su vez pongan en marcha emociones disfuncionales. Para ello, en cuanto note que empiezo a albergar

algunos de esos pensamientos o a sentir algunas de esas emociones, lo primero que debo hacer es una pausa, respirar hondo tres o cuatro veces y evitar, de la mejor manera posible, que esos pensamientos o esas emociones me vuelvan a atrapar. Tengamos en cuenta que este proceso suele ser arduo; primero, porque estamos intentando parar automatismos que se han reforzado a lo largo de muchos años, y segundo, porque nuestra mente intelectual, que es parte del problema nos va a decir que lo que estamos haciendo es una soberana estupidez y una gran pérdida de tiempo.

Segundo nivel: Aceptación de esa situación no como una carga, sino como un regalo del Universo para que podamos crecer y evolucionar en serenidad, en compasión y en amor.

Tercer nivel: En este nivel hay que abrirse con gran humildad a la posibilidad de que detrás de lo que ahora vemos y experimentamos haya un espacio nuevo, un espacio donde exista un gran gozo y una enorme claridad. Por eso es tan importante la fe y la confianza en que detrás de los muros de la mente exista otra realidad que, de momento, no llegamos a ver.

Cuarto nivel: Al llegar a este punto, necesitamos dirigir la atención de una manera radicalmente diferente a la forma como la dirigen los automatismos. Cuando sentimos que alguien nos ha herido, de manera inmediata, nuestra atención se dedica a la búsqueda de todo lo negativo, desagradable y disfuncional que esa persona tiene. Si queremos trascender nuestros automatismos y ser libres de verdad, es importante que empecemos a buscar lo

mejor que hay en cualquier persona, porque hay algo admirable en todo ser humano. Lo que en realidad buscamos no es perdernos en la apariencia de esa persona o en sus manifestaciones, sino en su esencia, en lo que hay detrás de sus heridas y de sus fracturas emocionales, y que es origen de su dolor.

Quinto nivel: Éste es un nivel que choca directamente con nuestro habitual nivel de arrogancia, de querer hacerlo todo solos y sin ayuda. Hay fuerzas que no podemos entender desde la razón y que la ciencia está empezando a entender. En el quinto nivel, pedimos ayuda al Universo, para que nos ayude en la relación con nosotros mismos y los demás.

Hace unos cuantos de años me encontraba en Londres estudiando ciertos aspectos de la mente humana. Un día, por casualidad, me enteré de que en uno de los museos de la ciudad se estaban exhibiendo una serie de modelos anatómicos del siglo XVII que procedían de Italia y que estaban hechos en cera. Cuando fui, no podía dar crédito al realismo que aquellas figuras tenían. Se podía seguir cada vaso arterial, venoso y linfático hasta el más mínimo detalle. Había modelos de órganos aislados y de cuerpos enteros. Yo, que soy un enamorado de la anatomía humana, estaba disfrutando muchísimo. De repente me fijé en que a unos diez metros de distancia de donde yo me encontraba, había una especie de arco y, más allá del arco, se veían lo que parecían cráneos de animales. Entré decidido en esa pequeña estancia y, efectivamente, en una de las paredes, en una pequeña estantería, estaban colocados unos cráneos de lobo. Me había dado cuenta de que a mi izquierda había dibujada, en otra de las paredes, una bella imagen del anfiteatro anatómico de Padua. En el anfiteatro de Padua es donde aprendieron algunos de los anatomistas más prestigiosos de la época, como el gran Vesalio. Sin duda, llegó a convertirse en el anfiteatro más famoso del mundo entero.

En lo que no me fijé fue en que, a mi derecha, junto a la pared opuesta a la de la imagen del anfiteatro de Padua, había un banco en el que estaba sentado un chico de unos dieciocho años de edad. De forma

completamente inadvertida por mi parte, le estaba tapando la visión del anfiteatro de Padua, al estar yo de pie en medio de ambos.

Cómo sería el grito que me pegó para que me quitara, que una señora que también estaba viendo los cráneos empezó a temblar. Lo primero que experimenté fue un aumento brutal de la tensión en todo mi cuerpo y un aumento súbito de la frecuencia cardíaca y respiratoria. Noté la fuerza con la que contraía la mandíbula y la ira que sentía hacia aquel ser que me había tratado de una manera tan agresiva. Le miré con furia y percibí en unos instantes todo lo que encontraba de desagradable en él. De repente, como si me golpeara un rayo de cordura, fui plenamente consciente de que tenía una opción, la opción de perdonar, y en mi interior así lo hice. Puedo atestiguar lo que ocurrió porque yo sé que lo viví. Al hacer esa elección desapareció por completo y de forma inmediata toda la tensión que tenía en mi cuerpo, la mandíbula se aflojó, el corazón y la respiración se serenaron, y me invadió un profundo estado de calma y serenidad.

Como médico, todas estas experiencias me dejan perplejo, porque soy conocedor de los cambios hormonales, musculares y viscerales tan tremendos que ocurren en una descarga de ira, y lo mucho que cuesta, incluso con medicación, reducir la tensión arterial o la simple tensión muscular. Que una simple elección, la de no buscar razones y justificaciones para contraatacar, tenga la capacidad de normalizar todo en un instante, incluso viviéndolo como yo lo viví, resulta difícil de creer. Sin embargo, lo que más me impactó no fue eso, sino que al mirar de nuevo a aquel joven, vi algo que antes no había visto y, de alguna manera, comprendí el sufrimiento que debía de experimentar para haber reaccionado de esa manera. Mi ira se convirtió en compasión, que no es lo mismo que lástima, ya que la compasión lo que implica es una conexión con el sufrimiento de la otra persona.

Por alguna razón, tal vez esa persona se había sentido ignorada o despreciada por mí, y eso quizás activó algunos recuerdos dolorosos. Considero que mi falta de reacción tuvo algún impacto en aquel joven, ya que ahora me parecía que estaba más sereno y tranquilo.

Aquel día aprendí algo muy importante, que, con mayor o menor acierto, intento aplicar cada día. Fui consciente de que los fuegos no se apagan con gasolina, sino con agua, y que eso implica parar la reacción automática por razonable que me parezca y elegir quién quiero ser en ese momento.

Sé que solemos pensar que la clave de todo es «hacer» para así «tener» y luego «ser». Llevar a cabo algunas acciones para tener ciertas cosas que nos permitan, a su vez, ser conocidos, prestigiosos o felices. Creo que ése no

es un esquema saludable y, que tal vez, podríamos invertirlo. Cuando lo primero que uno busca es el ser, el hacer es congruente con ese ser, y eso es lo que da lugar al tener. Sólo desde el ser equilibrado, auténtico, íntegro y compasivo pueden nacer acciones tan diferentes en su cualidad que acaban cristalizando en nuevas realidades. Es nuestro nivel de consciencia lo que determina nuestro nivel de ser. La consciencia ordinaria equivale al plano de lo razonable y, por eso, se hace lo que es lógico hacer y se obtiene lo que es sensato obtener. Cuando se accede al nivel de consciencia no ordinaria, se hace lo que se hace, no porque uno tenga razones, sino porque así lo elige y por eso se obtiene algo por una parte extraordinario y por otra inesperado.

Resumen final

Cuando trabajamos para actuar en base no a nuestras emociones sino a nuestras elecciones, es cuando actuamos en libertad.

17. La vuelta a casa

> «No me inquieta cómo algo se va a resolver, porque aguardo curioso, fascinado y expectante ante lo que puede llegar a emerger.»
>
> DR. MILTON ERICKSON

Nuestra identidad, que, como hemos visto ya en repetidas ocasiones, nos bombardea con una serie incesante de pensamientos, genera tanto ruido mental que no somos capaces de escuchar el sonido mucho más sutil de esa dimensión oculta a la que conocemos como «ser», «esencia» o «testigo». Hace unos dos mil quinientos años, en la India, una serie de personas, verdaderos científicos, hicieron un descubrimiento asombroso. Fueron capaces de desentrañar uno de los más sorprendentes misterios: la manera en la que funciona la mente humana. Sólo recientemente, la medicina más avanzada ha sido capaz de comprender, al menos parcialmente, cuál es la explicación fisiológica de algunos de los efectos que experimentan los practicantes de lo que hoy se conoce como *mindfulness*.

Lo que busca la práctica de *mindfulness* no es otra cosa que reducir el ruido mental, para que, poco a poco, vaya haciéndose más clara y palpable la esencia que describe lo que en realidad somos. Escucharla es penetrar en una

dimensión desde la que mana un caudal extraordinario de energía, vitalidad, sabiduría y creatividad.

Todos estamos tan acostumbrados a dar vueltas y vueltas a las mismas cosas, una y otra vez, que entrenarnos para parar este diálogo incesante nos produce una sensación de desconcierto y desnudez. Tenemos la sensación de que en el vacío y el silencio no existe nada y, por eso, se nos antoja absurdo dedicar parte de nuestro ya escaso tiempo a desarrollar la capacidad de parar nuestros pensamientos y quedarnos en silencio.

Ésta es una de las mayores dudas que nos pueden asaltar, porque implica una salida drástica de nuestra zona de confort, de nuestra zona conocida.

La mayor parte de las personas vivimos de manera habitual con una enorme tensión mental. Esta tensión mental se manifiesta como ansiedad, angustia y distintos tipos de bloqueos, reduciendo drásticamente la capacidad de pensar con claridad, tomar decisiones y aprender. Sabemos que la causa de ello es la activación, a través del pensamiento, del sistema de alarma del cuerpo o sistema nervioso simpático.

Uno de los hallazgos más interesantes que han ocurrido en el mundo de la medicina en relación con la meditación *mindfulness* es que, al pararse ese ruido incesante causado por la hiperactividad del sistema nervioso simpático, el cuerpo responde de manera muy favorable. Lo primero que se aprecia es una relajación de la musculatura y una progresiva normalización del funcionamiento del aparato digestivo. La tensión arterial se reduce y bajan los niveles de colesterol. El metabolismo, que refleja el consumo energético del organismo, se reduce, con lo cual la persona experimenta un aumento en su energía y vitalidad, ya que la energía ya no se está gastando en procesos tan poco

productivos. El corazón también se beneficia, al tener que trabajar con menos resistencia, y eso reduce sus necesidades de oxígeno. Además, hay una mejoría significativa del sistema inmunitario o de defensa del organismo, sobre todo en lo que se refiere a los linfocitos NK y CD4. Esto se traduce en una reducción de la posibilidad de desarrollar un proceso infeccioso o tumoral.

Es curioso cómo los estudios de neuroimagen que utilizan resonancia funcional magnética muestran que las personas que se han entrenado en meditación tienen un aumento de grosor en la corteza prefrontal izquierda. Recordemos que esta área no sólo tiene mucho impacto en el despliegue de la actividad del sistema nervioso de recuperación o parasimpático, sino que, además, es clave a la hora de experimentar emociones positivas como la alegría, el entusiasmo o la serenidad. Ésta es una de las razones por las cuales el estudio y la práctica de la meditación *mindfulness* va abriéndose cada vez más camino en una sociedad que soporta niveles de tensión tan elevados y que se manifiesta en el continuo aumento de la ansiedad y de su hija, la depresión. Ambas no sólo afectan a la productividad, sino que también generan insomnio y aumentan enormemente la facilidad para padecer un accidente de circulación.

Una vez que hemos comprendido la manera en la que actúa la meditación *mindfulness*, necesitamos entender cuáles son todos los aspectos metodológicos fundamentales de su práctica.

Dado que los pensamientos perturbadores no pueden existir si no se les presta atención, la clave de todo es volver a ganar el dominio, el control de nuestra atención. Esta meditación, además, es una invitación a mantenernos presentes en el aquí y ahora, sin dejar que nuestra mente

viaje ni al pasado ni al futuro. Si usted cierra los ojos y trata de mantenerse en el presente, no quedando envuelto en pensamientos o historias del pasado o en ideas de lo que va a hacer en el futuro, ya está demostrando una gran capacidad para experimentar los beneficios de la meditación *mindfulness*. Si le es muy difícil, he de decirle que es lo normal y que es lo que nos pasa a la mayoría. Por eso pide entrenamiento.

Uno de los sistemas más eficaces para mantener la atención centrada en el aquí y ahora es, como ya vimos en un capítulo anterior, fijarnos en los movimientos de la respiración, ya que la respiración tiene lugar en el presente.

Otro de los elementos esenciales a tener en cuenta es nuestra reacción frente a las distracciones. Cuando de repente nos damos cuenta de que ya no estamos prestando atención a nuestra respiración, sino que hemos quedado literalmente envueltos en un pensamiento o una emoción, la clave es no enfadarse en absoluto, sino con suavidad y a la vez con firmeza, llevar la atención de nuevo a la respiración. Sería algo así como llevar a un cachorrillo que estamos adiestrando de nuevo a nuestro lado, una vez que se ha ido a olisquear una flor. Éste es un punto esencial, ya que no se puede experimentar la meditación si no se abandona esta tendencia a sentirse mal o culpable cada vez que uno se ha distraído.

El siguiente elemento, y tal vez el más complejo, es qué hacer cuando una emoción es tan intensa o un pensamiento es tan insistente que sentimos que es imposible no quedar envueltos en ellos. Por más que lo intentamos, sólo conseguimos volver a prestar nuestra atención a la respiración durante unos segundos, para volver a quedar nuevamente envueltos en el mismo pensamiento o emoción. En este caso, lo que hay que hacer es

simplemente prestar atención a las sensaciones corporales que produce tal pensamiento o emoción. También es muy útil poner un nombre a lo que estamos experimentando; podemos así decir «tristeza», «miedo» o «ansiedad». La clave aquí no es resistirse, ya que el empleo de la fuerza o la voluntad es contraproducente. Lo que necesitamos para salir de esta situación es dejarnos envolver por ella, como se dejaría envolver alguien por un paisaje extraordinario. No rechace el pensamiento o la emoción como malos o indeseables; experiméntelos completamente sin juzgarlos, conviértase en un explorador que intenta localizar la raíz profunda de lo que está experimentando. Poco a poco, el pensamiento o la emoción o se disuelven o le revelan algo de gran valor y que permanecía previamente oculto.

En el espacio de la meditación *mindfulness* no hay lugar para catalogar los pensamientos o las emociones como buenos o malos, deseables o indeseables, ya que hay una suspensión completa del juicio.

En el espacio de la meditación *mindfulness* lo que existe es una actitud de exploración, que muestra el mismo interés analizando un jardín exuberante que un árido desierto. Esta actitud es fundamental y se opone directamente a la manera en la que funciona habitualmente nuestra mente, que enseguida se apega a lo que le gusta y se resiste y rechaza aquello que le disgusta.

La meditación *mindfulness* es uno de los caminos más interesantes para acceder a ese espacio mágico que es nuestra esencia, trascendiendo los límites que marca nuestra propia identidad. Con su práctica, no se busca un entendimiento racional, una comprensión intelectual de lo que ocurre, sino vivir una experiencia, la de abrirse a las posibilidades y al potencial que existen dentro de nosotros.

Por eso, cualquier actitud de esforzarse para lograr o experimentar algo es muy contraproducente.

La meditación *mindfulness* nos invita a soltar nuestra tendencia a controlarlo todo y a querer entender intelectualmente cada cosa que sucede. Es una invitación a confiar y a dejarnos llevar por una sabiduría que desafía cualquier comprensión por parte de nuestra estrecha y ciega identidad. La meditación *mindfulness* es un camino hacia la expansión personal, el crecimiento y la evolución personal. Es un camino que nos lleva de lo razonable a lo posible.

Resumen final

El silencio no es la ausencia de sonido sino de ruido. Sólo cuando paramos el torrente de pensamientos que nos bombardea, podemos escuchar esa voz que no surge de la cabeza sino del corazón.

18. La noche oscura del alma

> «Si un hombre conquistara, en una batalla, mil veces a mil hombres, y otro conquistara a uno solo, a sí mismo, éste sería realmente el mayor de los conquistadores.»
>
> EL DHAMMAPADA

Muchos místicos, en su camino para encontrarse con Dios, se han referido a un periodo de confusión, tristeza, miedo y soledad al que han denominado «la noche oscura del alma». Muchos de nosotros, aunque no seamos místicos, sí que tenemos la experiencia de que, cuando queremos abandonar ese espacio al que hemos llamado «identidad», entramos en otro que está lleno de dudas y confusión. En este nuevo espacio, que también se llama de «hundimiento», el ser humano se siente perdido y le cuesta pensar con claridad. Todo a su alrededor se ve cubierto por la niebla y ya no sabe hacia dónde va. Emociones como la ansiedad, el miedo o la desesperanza hacen su aparición. La mente enjuiciadora, que lo único que pretende es que, como una oveja, volvamos al redil, empieza a acribillarnos con interpretaciones y valoraciones que a lo único que nos invitan es a dejar de seguir explorando y a volver a nuestro punto de partida, de donde tal vez pensemos que nunca teníamos que haber salido. Es una llamada a la resignación,

al conformismo, a creer que la transformación personal sólo es una bella utopía.

Hay que estar muy alerta cuando uno empieza a experimentar esa noche oscura, porque en realidad lo que está ocurriendo es justo lo contrario de lo que parece. Si abandonamos en este momento, si nos dejamos conducir una vez más por nuestras emociones, entonces sí que perderemos gran parte de lo que habíamos ganado atreviéndonos a salir de nuestra zona de confort. Cuando nos sentimos confusos y perdidos es porque estamos a punto de hacer un descubrimiento, de tener una revelación, ya que tras esa área de oscuridad y hundimiento se encuentra el área de descubrimiento, el espacio donde uno empieza a comprender en hondura ciertas cosas. Es el lugar desde donde se despliega nuestra creatividad y encontramos nuevos caminos para acceder a aquello que previamente, cuando estábamos en nuestra zona de confort, se nos resistía.

No sólo hay que tener un verdadero corazón de guerrero para adentrarse fuera del área de confort, sino que hay que tener ese mismo corazón para seguir avanzando en medio de la confusión y la oscuridad. Mantener el coraje, la confianza y la certeza absoluta de que algo valioso, aunque no lo veamos, está aflorando dentro de nosotros, es esencial. Nuestra consciencia está despertando, pero nuestra mente intelectual y racional, que depende de nuestro ego, no sabe qué es lo que está ocurriendo, pero sea lo que sea, de alguna manera amenaza su existencia. Es normal esta reacción de nuestra identidad, de nuestro ego, ya que cuando se produzca el verdadero despertar de la consciencia, el ego no morirá, sino que sencillamente empezará a desvanecerse. Será algo así como la oscuridad desvaneciéndose en presencia de la luz. Si nos sentimos

mal cuando estamos en medio de nuestra noche oscura, no es porque estemos mal, sino porque, como estamos acostumbrados a creer que somos nuestra identidad, nuestro ego, las emociones de la identidad que está siendo transformada las experimentamos en nosotros mismos. De la misma manera en la que el gusano en la fase de crisálida tenía que ser digerido por sus propias enzimas proteolíticas para poder ser transformado en mariposa, también nuestra identidad ha de ser digerida para que surja una nueva presencia mucho más en línea de quienes somos en realidad.

Resistirnos a estas emociones que estamos experimentando es justo lo contrario de lo que hemos de hacer, ya que resistirse es rechazar, oponerse a aquello que en realidad más necesitamos. Abrazar estas emociones incómodas no es razonable y, sin embargo, desde la perspectiva de una consciencia más elevada, es justo lo que necesitamos hacer si queremos crecer y evolucionar como personas.

Es en estos momentos en los que tenemos que tener la firmeza de seguir adelante, de aceptar nuestro sentir y de abrirnos a experimentarlo completamente, rindiéndonos por completo al proceso sanador que tanto necesitamos. En estos momentos de dolor e, incluso, de amargura pueden existir unas gotas de alegría y entusiasmo al comprender que tras la confusión viene la claridad y que después de la noche más oscura aparece el más bello amanecer. Si conseguimos salir de ese espejismo creado por unas emociones que lamentablemente están la mayor parte de las veces al servicio de nuestra estrecha identidad y de nuestra más que limitada consciencia, nos daremos cuenta de que, cuando nuestra consciencia deja de identificarse con nuestra identidad, con esa definición que hemos hecho

de nosotros mismos, accedemos de manera inmediata a nuevas posibilidades para nosotros y nuestras vidas. Unas posibilidades que antes permanecían ocultas. Es algo así como contemplar las cosas desde un lugar más elevado, con lo cual vemos lo que no se puede ver a ras del suelo.

La búsqueda de uno mismo, de quién se es en realidad, es siempre un acto de heroicidad que implica aprender a superarse a sí mismo una y otra vez, para poco a poco ir expandiendo los límites de la propia identidad. Sólo de esta manera podemos llegar a descubrir lo extraordinario en lo ordinario. El propio Einstein decía que «en la vida o nada es un milagro o todo es un milagro». Hay dimensiones ocultas de la realidad que sólo se manifestarán una vez que hayamos superado nuestra oscura noche del alma. Nuestros sentidos podrán captar elementos de esa realidad que previamente quedaban tapados por nuestra mente enjuiciadora.

Es el momento de recordar aquellas palabras que pronunció Nelson Mándela y que escribió Marianne Williamson, en las que decía que el hombre no tiene miedo a su oscuridad, sino a su luz.

En el momento en el que nos sentimos perdidos, confusos y frustrados, es esencial que colaboremos conscientemente con el proceso de transformación, y para ello hay varias cosas que podemos hacer, porque todas ellas tienen un impacto en nuestras emociones.

- Mantengamos una postura y unos gestos que transmitan que estamos experimentando un proceso victorioso y no una derrota. Los hombros caídos, la espalda encogida y el pecho retraído son leídos por el cerebro como si algo fuera mal y refuerzan las emociones disfuncionales. Lo mismo ocurre con las

caras tristes y el tono de voz apagado. Movámonos con vitalidad, hablemos con entusiasmo y transmitamos pasión en nuestra mirada.

• Durmamos al menos siete horas diarias porque, durante el sueño, el inconsciente sigue trabajando para sacar a la luz lo que ha de salir.

• Procuremos comer con moderación y hagamos cenas ligeras.

• Rompamos el hábito sedentario y hagamos ejercicio físico al menos cinco días a la semana, durante media hora cada día. El ejercicio físico tiene, como ya hemos visto, la capacidad de reducir muchas de nuestras emociones disfuncionales.

• Practiquemos la meditación *mindfulness* durante diez minutos dos veces al día, hasta llegar poco a poco a veinte minutos dos veces al día.

• Valoremos lo que nos está sucediendo de la manera en la que he explicado anteriormente, como una gran oportunidad para nuestro crecimiento y evolución.

• No perdamos el tiempo haciéndonos preguntas como: «¿Por qué me siento tan mal?», «¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?», «¿Cuál es el origen de lo que siento?». Estas preguntas son una trampa para que lleve mi atención a las emociones y siga atrapado por ellas. Preguntas distintas, como: «¿Qué hay de estupendo en lo que me está pasando?», «¿Cómo puedo colaborar aún más en mi proceso de transformación?» o «¿Qué es lo extraordinario que voy a descubrir?» hacen que nuestra atención se posicione en la búsqueda del camino de salida y no se quede envuelta en una serie de disquisiciones que no

llevan a ningún sitio y que lo único que hacen es mantenernos atrapados.

Cualquier proceso de transformación lleva un tiempo diferente en cada ser humano y sucede cuando menos lo esperamos. Lo único que podemos hacer es allanar el camino y esperar victoria. Es así como obtendremos victoria.

Resumen final

Si queremos experimentar mayor energía y vitalidad, hemos de tener presentes todas nuestras dimensiones, la cognitiva, la emocional, la corporal y la espiritual, porque todas ellas están interconectadas.

19. Una vida nueva

> «En la búsqueda del aprendizaje, cada día se consigue algo. En la búsqueda del TAO, cada día se deja algo.»
>
> LAO-TSU

Cuando, poco a poco, vamos trascendiendo nuestra identidad, nuestro ego, empezamos a tener una experiencia completamente diferente de nosotros mismos y de la realidad. Hay una metáfora que se utiliza mucho para describir este proceso. Imagine el lector que durante toda su vida se ha creído que era el personaje de una película. La película es la propia vida como normalmente la experimentamos, con sus momentos de alegría y sus momentos de profunda tristeza. Ahora, imagínese por un instante que se diera cuenta de que usted no es ninguno de los personajes de esa película, sino que es un espectador dentro de un cine. Aunque pueda llorar y reír con lo que les pasa a los personajes, usted sabe que no es ninguno de ellos. Cuando quedamos envueltos en uno de los personajes de la película, creemos que somos eso y nada más que eso. Esto es una plena identificación con nuestra personalidad. Sin embargo, cuando nos damos cuenta de que en realidad somos el espectador que contempla la película, entonces nos estamos identificando con nuestra verdadera esencia,

con lo que somos en realidad. Éste es el plano del ser: hemos trascendido el personaje y nos hemos encontrado con nuestra verdadera naturaleza que es espiritual. Es esta distancia del drama lo que le permite mantener una serenidad y una ecuanimidad sea lo que sea lo que ve en la pantalla. Por eso, hay personas que ante las circunstancias más duras no pierden ni su equilibrio ni su paz interior.

Las posibilidades que se abren cuando uno despierta a lo que es su verdadera naturaleza son múltiples:

Primero: Desde esta dimensión, se experimenta el dolor, pero no el sufrimiento. Hay dolor cuando hay una pérdida, pero no se piensa reiteradamente en una cosa hasta que le arruina a uno la vida.

Segundo: En la nueva dimensión hay un desapego emocional que significa lo siguiente: uno puede experimentar la emoción, pero sin quedar atrapado en ella.

Tercero: En la nueva dimensión hay una percepción diferente de la realidad y se ven muchas cosas que antes no se veían y se oyen cosas que antes no se podían oír.

Cuarto: En la nueva dimensión se ve la profunda interconexión de todo con todo y desaparece la ilusión de separación. De alguna manera descubro que el daño que hago a otros se vuelve contra mí, y que el daño que hago a la Tierra, me lo estoy haciendo a mí mismo.

Quinto: En la nueva dimensión se da un paso más allá de lo que Einstein mostró. En la nueva Tierra desaparece la ilusión del tiempo y sólo existe un presente continuo, sólo está el aquí y ahora.

Sexto: En la nueva dimensión existe una sensación de paz y de serenidad imperturbable, incluso cuando en el plano de la identidad se estén experimentando unas circunstancias muy duras.

Séptimo: En la nueva dimensión existe libertad de elegir, porque uno ha trascendido sus hábitos, sus reacciones automáticas, sus automatismos, sus patrones habituales de respuesta.

Octavo: En la nueva dimensión se tiene la claridad para comprender el sufrimiento que acarrea vivir atrapado en el plano de la identidad y, por eso, existe no sólo una profunda compasión, es decir, una comprensión del sufrimiento de los demás y del origen de su conducta, sino que se alcanza una capacidad de perdón que no se puede lograr desde el plano de la identidad.

Noveno: En la nueva dimensión no existe lenguaje. Es por eso que los que han experimentado destellos de esta nueva Tierra o viven de forma habitual en ella, pueden orientar, explicar y describir, pero no pueden transmitir por medio del lenguaje la experiencia de estar allí.

Décimo: En la nueva dimensión se experimenta el amor incondicional, porque desde este ángulo sólo se percibe la belleza en los otros, aunque se comprenda que en el plano de la identidad esta belleza se encuentra muchas veces tapada por capas de fealdad.

Undécimo: En la nueva dimensión no existen las formas y, sin embargo, se tiene acceso a la capacidad de crear y manifestar todo tipo de formas en ese plano de la realidad en el que se mueve nuestra identidad.

Duodécimo: En la nueva dimensión hay un nivel extraordinario de inteligencia y de sabiduría y, por eso, existe un nivel de claridad incomprensible e inaccesible desde el plano de la identidad.

Cuando una persona deja de identificarse plenamente con su mente, con sus pensamientos, juicios, valoraciones y emociones, comprende que es algo más, mucho más que sus ideas y sus opiniones. Entonces empieza a comprender qué es lo que hay detrás de la expresión «yo soy».

El budismo también tiene mucho que enseñarnos y hay un relato muy interesante de lo que le pasó al príncipe Gautama Siddhartha cuando penetró en esa nueva dimensión mientras meditaba junto a un árbol en el Nepal. Al parecer, después de despertar a esa nueva realidad, a esa nueva Tierra, se puso a caminar cuando se encontró con un hombre que iba andando en dirección opuesta. Algo debía de haber de extraordinario en el semblante y en la presencia de Siddhartha para que aquel caminante se parara y le preguntara:

—¿Quién eres, un dios?

Siddhartha le contestó:

—Yo soy el Buda.

La traducción de estas palabras no es otra que «yo soy el que está despierto».

Para mí, nadie en la historia ha ejemplarizado de una manera tan sorprendente y hermosa lo que es tener una existencia humana y a la vez moverse en otro plano de la realidad como Jesús de Nazaret. Él nos recordaba continuamente que había otro reino, otro espacio en el que podíamos vivir. Fue duramente juzgado y castigado por las personas que vivían aferradas a sus egos y que eran, por consiguiente, incapaces de aceptar algo aunque sus ojos lo pudieran contemplar.

De alguna manera, cuando nos movemos en un plano de la identidad, del ego, para poder entender algo que ocurre y

que no somos capaces de comprender, hemos de encontrar una explicación que nos permita adaptar la magnitud del evento a nuestra estrecha mentalidad. Grandes barbaridades hemos hecho las personas en nuestro intento de adaptar la realidad a las medidas de nuestro recipiente mental.

Cuando una persona empieza a penetrar en esa nueva dimensión, en la dimensión del Espíritu, todas las expresiones de esa persona, su presencia, su semblante, adquieren una cualidad diferente, y hasta lo más sencillo es transformado no sólo en lo que hace, sino sobre todo y fundamentalmente en cómo lo hace.

Es difícil entender cómo hace dos mil años, unos sencillos pescadores dejaron sus barcas, sus redes, sus oficios y hasta sus familias para seguir a alguien que vestía con gran sencillez y a quien ni siquiera conocían. Es difícil entender cómo se puede seguir a alguien que te dice que te va a convertir en un «pescador de almas». Sin embargo, algo en los ojos de Jesús, en su presencia, en el tono de su voz, movió sus corazones, de tal manera que hicieron algo que no era ni lógico, ni sensato, ni razonable. Hoy muchas personas en el mundo somos cristianos gracias a aquellos discípulos que saltaron de lo razonable a lo posible. Hoy, gracias a aquellos seres humanos sin formación académica, sin estudios y sin erudición, muchas personas como yo, que hemos tenido la fortuna de acceder a ciertos estudios, nos hemos dado cuenta de que ningún estudio, ningún conocimiento intelectual puede llevarnos hasta lo que es una nueva dimensión de la realidad.

Cuando la dimensión del Espíritu se hace realidad en nuestra consciencia, el mundo de lo no manifiesto, el mundo que no tiene forma, empieza a transformar nuestra personalidad. Todo esto tiene una enorme repercusión, no

sólo en cómo funcionan nuestros procesos mentales, sino también en cómo ello repercute en nuestro cuerpo. Estoy convencido de que muchas curaciones no comprendidas por la ciencia médica tienen que ver con la intervención de esta nueva dimensión desde la que surgen nuevas posibilidades y se pueden crear nuevas realidades.

Querido lector, muchas gracias por acompañarme en este viaje hacia el interior del ser humano. Quisiera despedirme con una pregunta que le invite a seguir explorando toda esa belleza, esa sabiduría y esa fuerza que existe dentro de usted: ¿Es el milagro el que da lugar al creyente o es el creyente el que da lugar al milagro? Hasta siempre.