

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 permane-

Reinventarse

cer 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.

«El cerebro es un órgano tan complejo que, a pesar de suponer sólo el 2% del peso corporal, consume el 25% del riego sanguíneo.»

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, afron-

Reinventarse

tar 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 sustrato 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

Reinventarse

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.

Reinventarse

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.»**

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

Reinventarse

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

Reinventarse

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.

**«El software mental, cuando es disfuncional,
sí que puede generar lesiones en la parte física,
en el hardware, en el cerebro.»**

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 aquéllos 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.*