¡SINCRONIZA TU VIDA!

JUNA ALBERT

SINCRONIZA TU VIDA

Juna Albert

1.ª edición: marzo 2012

© Marina Pineda, 2011
© Ediciones B, S. A., 2012
Consell de Cent, 425-427 - 08009 Barcelona (España)
www.edicionesb.com

Depósito Legal: B.10375-2012

ISBN EPUB: 978-84-9019-035-7

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en el ordenamiento jurídico, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del *copyright*, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

A mi hijo Albert

A las personas que aman y desean

Contenido

Portadilla
Créditos
Dedicatoria

Agradecimientos
Prólogo de Alfons Cornella
Introducción
1. Desincronizados
   Nuestra mala costumbre de identificar conciencia con inteligencia
   Energía psíquica (mente) y energía perceptiva (cuerpo) desequilibradas
2. Desincronizados en el hemisferio izquierdo
   El desgaste psíquico del diálogo interno
   La flecha del tiempo en nuestro día a día
   El arquetipo «carrera de ratas» y la felicidad de «nunca-jamás»
   La esterilidad del conocimiento exclusivamente intelectual
   El hemisferio izquierdo antropomórfico
   El cambio es inevitable
   Somos agentes del cambio
3. El hemisferio derecho no deja de emitir señales
   El lenguaje no verbal o cuando sabemos más de lo que pensamos que sabemos
   En la zona
   Sincronías
   El nuevo modelo social y empresarial
4. Hacia la sincronización con el hemisferio derecho
   Recuperando el lenguaje del hemisferio derecho
   Creando la atmósfera adecuada para que las capacidades del HD fructifiquen
5. Sincronizados
   Laboratorio
   Compártelo: la necesidad de influir positivamente

De la técnica a la maestría
Resumen de los «hazlo» del libro
Bibliografía
Nota biográfica

Agradecimientos

A las dos frases claras y concretas de *feedback* positivo que han dejado una huella indeleble en mi subconsciente —en mi hemisferio derecho— y que tantas veces me han «rescatado» y me han ayudado a seguir adelante.

La de mi madre: «Tú nunca te morirás ni de hambre ni de aburrimiento», y la de mi padre: «Eres inteligente y tenaz.»

A Conxita Herms, amiga cálida y generosa que me brindó, sin dudarlo ni un segundo, su bonito y tranquilo apartamento con vistas a la deliciosa bahía de Port de la Selva donde he escrito la mayor parte de este libro.

A las personas que me quieren.

Prólogo

Hace unos años, en aquellos espléndidos momentos en que la juventud del cerebro me convertía en una esponja de ideas, recuerdo haber vivido lo más parecido a una experiencia mística. Estaba estudiando mecánica cuántica en ese fantástico libro que «sintetizaron» —literalmente: no había un texto así en el mundo— los profesores Pascual y Galindo, cuando de pronto lo entendí todo. La matemática más compleja con la que me había tenido que enfrentar hasta ese momento me abría las puertas a una forma de comprensión del mundo vetada a la mayoría de los humanos (de esa época y de todas las anteriores). Cuando centenares, o miles, de sinapsis estallaron de golpe conectando los límites de la comprensión de mi cerebro, lo que recibí fue una explosión estética, no racional. Las matemáticas, única forma de comprender la física moderna, el monumento máximo de la racionalidad del hemisferio izquierdo (HI) de nuestro cerebro, se convertían, de forma insospechada, en la llave que abría la explosión de los sentidos dominados por el hemisferio derecho (HD). La ciencia se hacía arte, las ecuaciones devenían objetos estéticos. De hecho, me atrevía a adivinar la siguiente ecuación basándome simplemente en criterios de belleza.

La verdad es que me parece difícil que alguien que no haya vivido una experiencia similar pueda entender de qué estoy hablando.

He vivido otros momentos en los que, según entiendo ahora, mis hemisferios se conectaron. Ese vuelo nocturno en avioneta rasante sobre Manhattan, en el que la gloria de la mente humana («podemos volar») se unía al placer de unas imágenes que se fijaban en mi retina como una «foto zen» (una expresión que a la autora de este libro, Juna, le gusta usar). También he experimentado muchas situaciones profesionales en que he sobrevivido a la presión de «salir con algo realmente nuevo» porque mis dos cerebros, el de matemático y el de artista, se han puesto de acuerdo para dar lo mejor de cada uno, multiplicándose el uno por el otro.

Es, en efecto, en el mundo profesional donde veo cada día más necesidad de conectar nuestros hemisferios. Desde la disciplina de la innovación, en la que trabajo desde hace dos décadas, sabemos que el gran problema de las empresas reside, principalmente, en la dificultad de conectar la explotación de los negocios conocidos con la exploración de los negocios por conocer. Sabemos que la reinvención se convertirá en una constante obligada del día a día, y eso no podrá hacerse sin una creatividad combinada con la racionalidad: la «hoja de conceptos» hibridada con la «hoja de cálculo».

Las empresas sobrevivirán si se reinventan por sistema. Y eso no puede hacerse, de

ninguna manera, con el áncora clavada solo en el hemisferio izquierdo.

En otra línea, recuerdo ahora que en la fantástica *Historia de las ideas* de Peter Watson, el autor selecciona dos de esas ideas como las mejores de la historia: la del alma (que permite separarnos del cuerpo y trascender) y la del experimento (que nos permite entender el mundo de una forma no mágica, sino racional). Estas dos ideas, geniales ambas, son imposibles sin la combinación de los dos hemisferios: desde lo puramente mágico el alma no es espiritual, sino primitivamente animista, y desde lo racional el experimento es simplemente estéril (grandes descubrimientos de la humanidad han sido resultado del error, de la casualidad, de «ver» algo que pasa desapercibido para la mayoría, de intuir lo ilógico, de detectar en los datos patrones que escapan a las lógicas ya conocidas).

En fin, que la historia de lo mejor de la humanidad está ligada a la conexión de la dualidad de nuestro cerebro. Una dualidad tan aparentemente incomprensible, quizá, como la «dualidad onda-partícula» de la mecánica cuántica con la que hemos empezado este texto, una disciplina que no puede explicarse solo con uno de los hemisferios.

No podemos permitir que uno de nuestros hemisferios nos mande, aunque, como nos advierte Juna en la primera parte del libro, eso es lo que nos ocurre habitualmente. Debemos evitar que la inocencia del niño nos abandone y controlar el cinismo del adulto dominado por la racionalidad que hace estéril la magia. Tenemos que entrenarnos a conseguir la fusión de los dos mundos, la hibridación de los hemisferios: HD+HI=HH (derecho + izquierdo = hemisferios hibridados).

Este libro nos lleva por la senda adecuada, desde el reconocimiento del problema (el hemisferio izquierdo nos domina), hasta la escucha del mensaje (el derecho nos habla y tenemos que aprender a escucharlo) y al entrenamiento en la fusión (sincronizar los hemisferios), para ser más eficaces en la vida y conseguir ese estado de flujo (la *zona*) que nos permite la felicidad. ¡Ser!, que de eso va, en el fondo, la vida: de Ser con mayúsculas. Juna Albert nos acompaña en este camino, el más importante de nuestra vida, con rigor, pero con un verbo suave que deriva de un arte especial. Solo alguien que ha trabajado con esfuerzo por hacer de la ciencia arte, y por escapar del humo con el que se acostumbra a hablar alegremente de estos temas, consigue iluminar las frases como ella lo hace; bellas y certeras, al mismo tiempo: HD+HI.

Un libro que requiere esfuerzo, como todo entrenamiento que, al final, valga la pena.

Gracias, Juna, por escribirlo.

ALFONS CORNELLA
Fundador y presidente de Infonomia

Introducción

Daniel Stern, uno de los más prestigiosos investigadores de la primera infancia, afirma que recuerda vívidamente haber presenciado una escena en la que un padre no comprendía lo que le ocurría a su hijo de dos años, mientras que él, que por entonces tenía siete, sí lo comprendía.

Recuerda que en ese momento sintió con toda claridad la brecha comunicativa que separaba a padre e hijo. Fue consciente de que él estaba a medio camino entre uno y otro, y que, por fortuna, aún era «bilingüe»: dominaba ambos lenguajes, el del niño y el del adulto. Y enseguida se preguntó cuánto tardaría en perder la comprensión del lenguaje infantil.

En los niños, el hemisferio cerebral que predomina es el derecho. Mientras que el hemisferio derecho empieza su andadura desde la concepción, el izquierdo se activa unos meses después del nacimiento y, además, tarda más tiempo en alcanzar su pleno rendimiento. Durante los cinco primeros años, el hemisferio derecho es tan sorprendentemente activo que permite al niño construir una representación coherente del mundo que lo rodea sin que medie la participación del hemisferio izquierdo. Se ha dicho que el hemisferio derecho es «artista y bohemio», lo cual vendría a explicar por qué los niños son artistas, creativos, lúdicos, sensoriales, libres y autónomos. En el caso de los niños, gobernados mayoritariamente por el hemisferio derecho, el aprendizaje se produce cuando se les permite tomar la iniciativa, explorar posibilidades, basarse en su intuición, escuchar y compartir ideas, integrar experiencias, moverse y sentir integradamente. De hecho, los experimentos realizados en el Massachusetts Institute of Technology (MIT) con niños desde el momento de su nacimiento revelan que con tan solo cuatro años de edad ya tienen un considerable conocimiento del mundo. Y este conocimiento proviene de su sentido común, como queda demostrado por el hecho de que en los experimentos no se les procuró ningún tipo de aprendizaje formal. Aun así, a los cuatro años los niños ya tienen ideas sobre física, sobre las otras personas y sobre relaciones causales.

Al parecer, los adultos de las sociedades occidentales no somos conscientes de que los seres humanos nacemos con un preconocimiento del mundo ni de que existe un modelo de aprendizaje no formal y exploratorio que es más apropiado para las características del cerebro infantil.

Un preconocimiento del mundo que, después del nacimiento y durante las sucesivas

etapas del crecimiento, deberá ser complementado con el aprendizaje formal propio y específico del hemisferio izquierdo. Pero, y esta es la clave, a su debido tiempo y en su justa medida y sincronización.

La mayoría de los adultos hemos estado condicionados para usar preferentemente el hemisferio izquierdo, base del pensamiento lógico y racional, desde que fuimos niños, dejando poco espacio al uso de la intuición y las emociones.

Sin embargo, los nuevos experimentos sobre aprendizaje y educación llevados a cabo en el MIT y en otras universidades nos advierten de que cuando no dejamos espacio a la exploración y la intuición, estamos rebajando nuestro potencial de aprendizaje. De ahí la necesidad de abonar el terreno de la intuición y de la creatividad, sincronizando —obviamente— creatividad con rigor, tal y como en su momento nos advirtió Gregory Bateson, padre de la cibernética, antropólogo, científico social, lingüista y escritor, en su libro *Hacia una ecología de la mente*: «El rigor por sí solo es la muerte por asfixia, y la creatividad por sí sola es pura locura.»

Para sincronizarnos en pensamiento y emoción-intuición, en primer lugar hemos de recuperar el lenguaje de nuestro hemisferio derecho.

Al haber relegado a un segundo término el papel de nuestro hemisferio derecho, hemos dejado de usar su lenguaje hasta el extremo de olvidarlo: el poder de la imaginación, de las historias y los relatos, de las palabras con alta carga emotiva y de la autosugestión. Y también el poder del «haz-como-si».

Puesto que los niños, en su etapa infantil, son mayoritariamente «cerebros derechos», el lenguaje del hemisferio derecho —esto es, la imaginación, las historias y los cuentos, las palabras con alta carga emotiva y el «haz-como-si»—, es prácticamente su único recurso comunicativo. Debido a ello, los adultos hemos caído en el error de creer que el lenguaje del hemisferio derecho es infantil y solo sirve para las primeras etapas de la vida. Esa falsa creencia nos ha alejado de nuestro hemisferio derecho.

Pero ni este ni su lenguaje son infantiles ni irracionales en sí mismos. En las primeras etapas de la vida, el lenguaje es infantil solamente porque el niño, en su uso, no lo equilibra, no lo sincroniza en ningún caso con un procedimiento y/o con un discurso lógico. ¡Porque todavía no puede hacerlo!

El lenguaje del hemisferio derecho es necesario. Tenemos que recuperarlo y usarlo. Este libro cuenta cómo hacerlo, proporcionando técnicas con las que equilibrar la rigidez, y la nula eficacia en determinados contextos del pensamiento racional «duro», o sea, del

pensamiento racional estático y no confluyente con el cambio. Porque el cambio es inherente al proceso de la vida, debe cambiar el modo en que construimos nuestros razonamientos e incluso el modo en que interpretamos nuestras vidas.

Ya no existe una única meta predecible sino un conjunto de metas que se autodefinen en el mismo proceso que lleva a ellas. Del mismo modo en que la memoria implícita inconsciente de «saber ir en bicicleta» solamente puede recuperarse poniéndola en práctica, también la extensa y variada capacidad del HD, mayormente implícita y no consciente, puede ser recuperada.

Porque el HD es, de ambos hemisferios, el que nos pone en contacto con nuestra vida emocional, con el vivir.

Vivir es un verbo. Su resultado, la vida, un acto.

Por eso este libro está lleno de llamadas a la acción en forma de indicaciones fáciles de llevar a cabo y que yo encabezo con un «hazlo».

Además de dichas llamadas a la acción, el libro incluye muchos consejos de actuación y aplicación de este modo de expresión y pensamiento sincronizado.

El porqué de los «hazlo»

El pensamiento sobre algo, la lectura sobre algo no nos modifican profundamente como sí lo hace la acción.

T. S. Eliot ya nos hablaba de la infinita distancia que existe entre un pensamiento y un acto en estos versos de su poema «The Hollow Men» («Los hombres huecos»):

Entre la idea
Y la realidad
Entre el gesto
Y el acto
Está la sombra.

El hemisferio derecho aprende explorando e integrando. Actuando. Y en su proceso de aprendizaje se rige por las sensaciones que aquella nueva actividad, hábito o comportamiento le suscitan.

El proceso de aprendizaje y el de cambio de hábitos requieren que sientas en el conjunto de tu cuerpo-mente, y no solamente en tu mente.

Los circuitos neuronales que no han sido transformados por la experiencia y por las sensaciones son eliminados.

El proceso de aprendizaje y el de cambio de hábitos requieren que sientas las sensaciones físicas. Y requiere que sientas. Y como colofón y guinda del proceso, llega la experiencia de «la sensación de saber». La sensación de saber que estás viviendo tu vida.

Cuando «sabemos que sabemos» no se trata de que hayamos acumulado conocimientos. Se trata de que podemos sentirnos distintos siendo los mismos. Nos hemos dado cuenta, hemos sentido algo nuevo, hemos comprendido.

Puesto que has comprado este libro para poner en juego las capacidades y habilidades de tu hemisferio derecho, debes actuar más que nunca. Debes actuar los «hazlo» propuestos.

Son «hazlo» sencillos que puedes realizar en el mismo momento en que lees el libro.

Y si no lo haces así, al menos date cita contigo mismo para hacerlo antes de irte a dormir. O date cita para hacerlos en compañía de un grupo de amigos o de tu *coach*. Pero ¡hazlos!

Y te propongo algo más. Cuando hables sobre este libro con tus amigos y/o compañeros de grupo, no habléis del texto. O no habléis solamente del texto. Hablad sobre todo de vuestras sensaciones y de vuestros descubrimientos al realizar los «hazlo».

Gracias, amig@.

JUNA ALBERT

1

Desincronizados

NUESTRA MALA COSTUMBRE DE IDENTIFICAR CONCIENCIA CON INTELIGENCIA

El neurofisiólogo Roger Sperry llevó a cabo las famosas investigaciones sobre el cerebro dividido. Con el fin de solucionar el problema de pacientes afectados de epilepsia refractaria a todo tratamiento, Sperry acudía al procedimiento de seccionarles quirúrgicamente el cuerpo calloso, interrumpiendo así la comunicación de sus hemisferios cerebrales. Más tarde descubrió que estos pacientes utilizaban cada mitad de su cerebro para funciones distintas, hecho que pasa inadvertido en personas que tienen intacto el puente de comunicación entre ambos hemisferios. Según pudo demostrar Sperry, el HI procesaba la información de un modo lógico, verbal y lineal. El HD, en cambio, funcionaba de un modo no lógico y no lineal, procesando pautas y procesos globales de información de un modo no verbal, intuitivo.

Asombrosamente, además, el HD, el único hemisferio que recibía la información, podía procesar los estímulos y reaccionar de un modo sumamente complejo sin que interviniera ningún tipo de conciencia de lo realizado.

A la luz de los descubrimientos de Sperry, por los que recibió el premio Nobel de Medicina en 1981, parece que la tendencia a identificar conciencia con inteligencia es errónea. Existe también otra inteligencia que fluye continuamente sin que tengamos conciencia de ella, un tipo de inteligencia distinta a nuestra inteligencia lógico-racional y de la que, en realidad, somos conscientes solamente en un 5 % de nuestros quehaceres diarios. ¿Lo dudas? Pues mira, fíjate. Ahora mismo, mientras estás leyendo estas palabras, tu atención consciente está aquí, conmigo. Pero... ¿cuántas veces realizas tus rutinas diarias sin prestarles atención, sin ser consciente de ellas? Por ejemplo, cuando te pones la ropa y los zapatos al vestirte, cuando coges la toalla y te la pasas por la cara al levantarte por la mañana o si te refrescas durante el día, cuando te subes al coche; el mismo hecho de conducir se lleva a cabo mayoritariamente en lo que llamamos «piloto automático», e incluso al hablar, contestamos siempre lo mismo, en el mismo tono y del mismo modo a cada persona...

Esta otra inteligencia es la que influye sobre los sistemas inmunitario y endocrino; la inteligencia procedural, creadora, intuitiva, sensitiva y artística. Y todo ello está gestionado por nuestro HD.

En 1860, el neurólogo francés Paul Broca descubrió que, en la mayoría de las personas, la facultad del habla estaba controlada por una porción del hemisferio cerebral izquierdo. Esto es así para el 95 % de las personas diestras y para el 70 % de las zurdas.

Para el resto —cerca de un 8 % de la población—, establecer cómo queda dividida la tarea verbal es algo más complejo.

Una década después del descubrimiento de Paul Broca, otro neurólogo, el alemán Carl Wernicke, realizó un descubrimiento similar relativo a la habilidad humana para entender el lenguaje.

Dado que, en efecto, el lenguaje es lo que, junto con la conciencia, más separa al hombre del animal, de estos dos descubrimientos que acabamos de mencionar se derivó la firme creencia de que el hemisferio izquierdo era el único, de ambos hemisferios, que nos hacía humanos. Ocurrió también que el hemisferio derecho se vio a partir de entonces como «el hemisferio animal» superado clara y totalmente —por suerte para nosotros, entendíamos entonces— por nuestro hemisferio izquierdo, el hemisferio inteligente y letrado.

La sociedad primó, y por lo tanto alentó, el aprendizaje de las capacidades propias del hemisferio izquierdo, a saber: el razonamiento analítico, lógico y secuencial, donde el pensamiento converge hacia una sola idea posible.

Ingenieros, abogados y contables —es decir, personas que en su día a día suelen manejar aspectos objetivamente cuantificables y medibles, sujetos o regidos por baremos y tabulaciones, más que trabajar con aspectos menos objetivamente medibles como son el arte y las relaciones humanas— se sienten más cómodos utilizando las capacidades del hemisferio izquierdo que usando las capacidades del hemisferio derecho.

Al tiempo que la sociedad potenciaba el aprendizaje de las habilidades propias del hemisferio izquierdo, también desalentó y no valoró el desarrollo de las que residen en el hemisferio derecho: la síntesis, la búsqueda del significado y la belleza, donde el pensamiento diverge para encontrar infinitas posibilidades.

Los creadores y profesionales de las relaciones humanas se sienten más cómodos utilizando estas capacidades del hemisferio derecho que recurriendo a las del izquierdo.

A fecha de hoy, una gran parte de los sistemas educativos de la mayoría de las sociedades occidentales todavía tienden a privilegiar el desarrollo del hemisferio izquierdo. Las áreas curriculares que tienen mayor énfasis en la escuela elemental son las de lectura, escritura y aritmética, todas ellas correspondientes a las habilidades hemisféricas izquierdas. El contenido de dichas áreas se presenta normalmente bajo la modalidad verbal tradicional (estímulo al hemisferio izquierdo), sin tener apenas en cuenta el resto de modalidades no verbales como las modalidades gráfica, imaginativa y pictórica, entre otras.

Cuando las escuelas basan su modelo educativo en las habilidades propias del hemisferio izquierdo, están dificultando a los niños con un estilo de aprendizaje de «cerebro derecho» el pleno desarrollo de su potencial.

En su momento, los grandes avances tecnológicos conseguidos mediante el uso del razonamiento lógico y analítico propios del hemisferio izquierdo parecieron corroborar la primacía del hemisferio izquierdo «humano» sobre el hemisferio derecho «animal».

¿O no era cierto que gracias a la técnica nuestras vidas, hasta entonces marcadas por la escasez, habían pasado a ser definidas por la abundancia?

Pero el resultado irónico de estos logros económicos ha acabado provocando que en lugar de sentir la ganancia, acusemos la pérdida.

La pérdida de la sensibilidad, la belleza y el significado.

Hemos llegado al punto en que la abundancia económica ya no es una gratificación suficiente para sentirnos alegres y felices. Porque nuestra sensación de felicidad no deriva solo de cubrir unas necesidades, sino también, y no en menor importancia, de conocer y perseguir nuestras motivaciones intrínsecas, aquellas cuyos frutos son el disfrute profundo y completo de la persona que vive plenamente su vida. Un disfrute que no tiene nada que ver con el leve e intermitente placer superficial que experimentamos cuando actuamos solo como espectadores. Ese es el logro: perseguir nuestras motivaciones intrínsecas cuyo cumplimiento nos lleva a sentirnos en comunión íntegra y coherente con esa imagen que todos tenemos de quienes somos, nuestra imagen individual y única, la que está por encima de las heridas psicológicas que hayamos podido sufrir en el camino. Nuestra verdadera esencia, nuestro verdadero carácter, nuestro verdadero impulso, nuestra llamada interna.

Y curiosamente, el único hemisferio que dispone de la capacidad de empatizar con esa llamada interna, es nuestro hemisferio derecho.

Urge, pues, una reconciliación entre nuestra inteligencia racional y la emocional, entre nuestras necesidades materiales y la búsqueda de proyección.

Somos seres autotélicos, esto es, llevamos en nuestro seno, desde el nacimiento, una semilla, una dirección, la búsqueda de una proyección. Nacemos con un impulso vital que hacer crecer. Un impulso vital que llama a nuestra puerta bajo una forma de emoción.

Fijémonos en que todo lo que hacemos empieza por una emoción, por un deseo.

Como decía Carl G. Jung: «La creación de algo nuevo no se logra con el intelecto, sino por el instinto lúdico que actúa desde una necesidad interior. La mente creativa juega con los objetos que ama.»

Y para poder tener «nuestros mejores deseos», los que nos dirigen a nuestra feliz realización personal, hemos de recuperar las facultades de la intuición e imaginación creativa propias y únicas del hemisferio derecho.

«La imaginación es más importante que el conocimiento.»

ALBERT EINSTEIN

«Cuando me analizo a mí mismo y a mis métodos de pensar, llego a la conclusión de que el regalo de la fantasía ha significado más para mí que mi talento para absorber conocimiento positivo.»

ALBERT EINSTEIN

Y porque todo empieza por una emoción, por un deseo, debemos superar el miedo a actuar si no queremos padecer, en palabras del doctor Ewald Böhm, la «neurosis de decapitación» a costa de pensarlo y discutirlo todo pero no llevar a cabo nada.

Esa «neurosis de decapitación» que podemos sufrir por la supervaloración de la razón puede llevarnos a pensar y repensar con nuestra cabeza «decapitada» y desconectada de las sensaciones enviadas por nuestro cuerpo. De este modo, la «decapitación psicológica» puede llevarnos a sentir y a vivir las peores pesadillas que seamos capaces de concebir en nuestra «cabeza sin cuerpo». Verdaderas profecías autocumplidas, como miedos, fobias, dolores, enfermedades, enemistades y desconfianzas.

Imagínalo: ¿piensas que te rechazan? ¡Tienes razón! Bueno, tal vez todavía no, pero sin duda no tardarás en tenerla. Porque tu pensamiento provoca en ti el comportamiento de la persona que se siente rechazada, por lo que, aunque nadie te rechace, tú ya te estás sintiendo así, con el resultado de que evitas a los demás, no hablas, no participas, no te acercas a ellos, y de este modo provocas en los demás la sensación de que eres tú quien los rechaza.

¿Por qué no piensas en la posibilidad contraria?

Hazlo

Si quieres dar la posibilidad a que lo bueno, la buena suerte, llame a tu vida:

Da la vuelta a tus profecías autocumplidas. Piensa en que también son posibles al revés. Imagínalas. Vívelas en tu mente y ella las traspasará a tu cuerpo, el que siente y actúa.

Nuestras vidas son el resultado de un conjunto de actos. Actos que previamente hemos pensado, sí. Y siempre, al final de este proceso de pensamiento, el paso a la acción se produce solo cuando somos capaces de sentir a través de una reacción emocional, esa que nos va a llevar, de entre todas las acciones posibles, a la que es «nuestra acción», a la que nos hace vibrar especial y únicamente, en ese justo momento y en esa circunstancia actual.

El neurocientífico portugués Antonio Damasio, en su libro *El error de Descartes: emoción, razón y cerebro humano*, nos cuenta que no puede existir el pensamiento racional en las personas que han quedado privadas de experiencias sensoriales a raíz de una lesión cerebral.

El error de Descartes consiste en que no se trata de «Pienso, luego existo», sino de «Siento, luego puedo pensar, luego existo». Sin la capacidad de experimentar una reacción emocional, nunca podríamos tomar la decisión final una vez confeccionada la lista de pros y contras relativa al objeto de nuestra deliberación. Estaríamos eternamente dando vueltas a los mismos informes, estadísticas y papeles. Incapaces de tomar ninguna resolución acerca de por qué problema empezar y qué primera acción realizar.

Recuérdalo. Cuando no pasas del pensamiento a la acción, cuando rumias más allá del muchas veces necesario análisis de pros y contras, no estás Viviendo con mayúscula. Estás simplemente gastando, consumiendo la vida en el proceso de combustión de oxígeno y alimentos. Por ello:

Hazlo

Porque ya no se trata de «Pienso, luego existo», sino de «Siento, luego puedo pensar, luego existo»:

Ante una «indecisión largamente meditada», pon en práctica una acción, la que te parezca menos mala. Siempre estarás a tiempo de retroceder si la experiencia, la reflexión y el análisis de los resultados te dan a entender que no era esa la acción o no era ese el momento de llevarla a cabo.

Lo contrario, esto es, quedarte en la indecisión, te llevará a una progresiva inseguridad.

ENERGÍA PSÍQUICA (MENTE) Y ENERGÍA PERCEPTIVA (CUERPO) DESEQUILIBRADAS

—¿Acaso no vivimos en el mismo mundo objetivo? —preguntó una vez un discípulo a su gurú.

—Sí —respondió el maestro—. Pero tú te ves a ti mismo en el mundo y yo veo al mundo en mí mismo. Este pequeño cambio perceptual crea una enorme diferencia entre libertad y servidumbre.

Cuando nacemos a la vida

Durante los primeros meses de vida somos pura corporalidad. Nos sentimos completamente fusionados físicamente con el mundo que nos rodea. Somos puro hemisferio derecho. Somos puro sentimiento y experimentamos el mundo exclusivamente en función de los sentimientos que este suscita en nosotros.

En los primeros meses de vida estamos muy lejos de experimentar el mundo filtrado como solemos hacerlo en la edad adulta.

¿Cuántas veces ponemos un filtro familiar, cultural y social entre nosotros y nuestras experiencias consiguiendo así experimentar aquello que «se espera» que estas experiencias nos susciten en lugar de experimentar aquello que realmente sentimos?

Recordemos cómo y hasta qué punto distintas familias, culturas y sociedades pueden otorgar distintos valores a las mismas experiencias, algo que termina por provocar, por extraño que nos parezca, distintas sensaciones corporales y mentales para una misma experiencia. ¡Y eso ha ocurrido solamente porque hemos pasado la experiencia por el filtro de lo que pensamos sobre ella!

Pero, volviendo a nuestros primeros meses de vida, en esta primera etapa de nuestra existencia sencillamente nos permitimos sentir. Sentimos experiencias táctiles, sonoras, olfativas y visuales, de un modo absolutamente indiferenciado. Todavía no distinguimos quién o qué las provoca, ni tenemos conciencia de a qué parte de nuestro sistema sensorial llegan. ¿Es un color? ¿Es un olor? ¿Es un sabor? No nos importa lo que sea ni de dónde provenga. Sencillamente sentimos si esa experiencia se desliza suave y fácilmente, apaciguándonos, o si por el contrario es turbulenta y amenazante, poniéndonos alerta. Todavía no podemos hacer distinción entre nosotros —nuestro interior— y el mundo exterior —los otros o lo demás—, pero poco a poco vamos adquiriendo la capacidad de sentirnos diferenciados de nuestro entorno tanto a nivel corporal como mental.

A los cuatro meses de edad empezamos a poder hacer la distinción corporal entre nosotros y nuestro mundo social más cercano, con la figura que nos cuida y alimenta como su núcleo central y destacado. Comienza de este modo a dibujarse la frontera entre nuestro yo y lo demás, una frontera que primero pertenece solo al ámbito físico: mi cuerpo.

A los doce meses descubrimos que tenemos una mente, de modo que la frontera física anterior se amplía al ámbito mental. Nos percatamos ahora de nuestros deseos e intenciones internas. Y a este hallazgo añadimos el no menos asombroso descubrimiento de que los demás también tienen una mente y que a veces ¡ellos pueden estar pensando lo mismo que nosotros!, e incluso de que ¡ellos pueden percatarse de lo que pensamos!

A los veinte meses llegamos al «mundo de las palabras». Palabras que abren nuevos caminos de imaginación y comunicación, pero que también pueden hacer estragos en todo nuestro universo sensorial no verbal anterior. Nuestro mundo sensorial no verbal no tiene límites. ¿Puedes decir dónde empiezan y dónde terminan un olor o un sabor? En cuanto quieres describirlos con palabras estás reduciendo esa experiencia a un espacio y a un tiempo.

Y es que las palabras pueden ser apreciativas, esto es, reconocedoras de la experiencia vivida. Y en su apreciación de ella pueden estimular también nuestro vital y sano apetito de nuevas experiencias. Por eso nos sentimos sanos y rebosamos de salud física y mental cuando somos capaces de conservar las ganas de vivir experiencias nuevas.

Pero las palabras pueden ser también despreciativas y limitadoras, poniendo un marco al auténtico sentido de la experiencia otorgándole así un significado que siempre será inferior a la propia experiencia.

Nacimiento y construcción del edificio del ego

A los cuatro años se produce el gran salto: podemos hablar de nosotros mismos con nuestra propia voz. Tenemos la capacidad para pensar en nuestras experiencias y sacar sentido de ellas, y también para construir un relato autobiográfico con el fin de contárselo a otros.

A esa edad aparece el ego, al que en términos psicológicos se describe como el «yo» encapsulado dentro de nuestra cabeza, el yo consciente que piensa, que interpreta el mundo y que delibera, el que planifica y toma decisiones.

Puesto que tendemos a interpretar y puesto que interpretamos nuestras experiencias escribiéndolas mediante las palabras, el psicólogo Brian Lancaster señala que nuestro sentido habitual del ego se halla condicionado por un intérprete basado en el lenguaje.

De este modo, puesto que nuestro sentido del ego, en términos psicológicos, está basado en el lenguaje, y puesto que esta capacidad reside en el hemisferio izquierdo, podemos identificar nuestro sentido del ego psicológico con nuestro hemisferio izquierdo.

El hemisferio izquierdo, donde tiene lugar el procesamiento verbal y reflexivo gracias al lóbulo frontal del neocórtex, no se activa hasta alrededor de los veinticuatro meses y no empieza a desarrollarse hasta que empieza el tercer año de vida.

A medida que a partir de los cuatro años se construye nuestro ego, se endurece también la frontera entre el mundo interior y el exterior, de modo que la cantidad de información sensorial que absorbemos del mundo va disminuyendo a lo largo de los años.

La explicación biológica de este hecho arguye que se trata de un mecanismo de desensibilización que opera para permitirnos canalizar nuestra escasa capacidad de atención hacia el ego pensante que toma decisiones.

Y es que solamente podemos manejar como máximo siete señales informativas en un instante determinado, con una variación en función de la persona y el momento, de más menos dos. La limitación de nuestra atención consciente viene demostrada por el hecho de que para comprender lo que otra persona está diciendo debemos procesar 40 bits de información cada segundo. Si asumimos que el límite máximo de nuestra capacidad por segundo son 126 bits, se concluye que entender lo que tres personas están diciendo simultáneamente es teóricamente posible, pero solo si logramos mantener fuera de nuestra consciencia todos los demás pensamientos y sensaciones. En el caso descrito, por ejemplo, no podríamos ser conscientes de la expresión de quienes están hablando, ni podríamos preguntarnos por qué están diciendo lo que dicen, ni darnos cuenta de cómo van vestidos. ¡Y la mayoría de las veces no podemos hacerlo aunque hablemos con una sola persona a la vez! Muy probablemente porque tenemos en nuestra cabeza pensamientos pasados o futuros, o porque estamos pendientes de cómo nos sentimos en nuestra posición de persona que atiende, da consejos y resulta imprescindible, por ejemplo.

Volvamos a las razones biológicas. Si nos remontamos en el tiempo, en épocas prehistóricas era más importante pensar en cómo zafarse de un depredador o cómo protegerse de las inclemencias del tiempo que disfrutar de todos los colores y sabores de la experiencia de la naturaleza. De ahí el nacimiento del mecanismo de desensibilización.

El mecanismo de desensibilización afecta a todas nuestras percepciones. Por lo general, cuando nos vemos expuestos a nuevos entornos y experiencias somos capaces, durante un breve intervalo, de percibirlos en toda su plenitud, pero en un momento dado

el mecanismo de desensibilización se pone en marcha rebajando la intensidad de la experiencia para que no tengamos que prestarle tanta atención.

La cantidad de experiencias nuevas, y con ello de percepciones, disminuye con la edad, al igual que decrece la frescura con que nos llegan las experiencias repetidas.

Pero todo ello no es algo que ocurra de una manera inexorable, sino que depende en gran medida del modo en que elijamos vivir y del modo en que reaccionemos ante nuestras experiencias. Por ello:

Hazlo

Para contrarrestar el natural mecanismo de desensibilización:

- Haz cosas nuevas. No mantengas tu vida confinada a un reducido margen de experiencias. Prueba nuevos sabores y nuevos modos de hacer las cosas. Alimenta y acrecienta tu gusto por la novedad, por lo no convencional. Para empezar, no hay que temer lo impredecible.
- Usa un lenguaje que estimule tu capacidad de sorpresa y de descubrimiento de nuevas capas de percepción e información en cualquier objeto y experiencia que esté a punto de convertirse en habitual y rutinaria. Comienza tus frases con palabras como: «¿No es extraño que...?». «¿Te has preguntado alguna vez por qué...?»

Contrarrestando el mecanismo natural de la desensibilización entrarás en el dominio de la Buena suerte. Porque... ¿sabes que la «buena suerte» no es solo el resultado del azar? ¿Sabes que la «buena suerte» está gobernada por mecanismos psicológicos y actitudes personales? ¿Sabes que la apertura a nuevas experiencias es una de las cinco dimensiones de la personalidad que influye en gran medida en nuestra «buena suerte»?

Otra de las consecuencias del desarrollo no sincronizado del hemisferio izquierdo, que nos proporciona la sensación de nuestro ego, es que las necesarias diferenciación e individuación personales que erigen el edificio de este no van acompañadas del también necesario proceso de integración mediante el que se consigue la unión con otras personas, con ideas y entidades más allá del individuo.

Una personalidad equilibrada es la que logra combinar las dos tendencias opuestas de la diferenciación y la integración. Por ello:

Hazlo

Para construirte una personalidad equilibrada entre tu mundo subjetivo interior y el mundo objetivo exterior, para construir esa personalidad equilibrada que logra combinar tus dos tendencias opuestas, *diferenciación y construcción del ego* por un lado, con *integración*, por otro, o sea, unión con otras personas, con otras ideas y con otras entidades más allá de la persona individual:

- Busca oportunidades para socializar y, sobre todo, empatizar con personas que mantengan ideas distintas a las tuyas, que hagan cosas distintas a las que tú haces o, por lo menos, que las piensen y hagan según otros esquemas de pensamiento y realización.
- Si no sabes cómo empezar, juega, añádele humor. Si te propones ir a un acto o lugar donde vas a conocer gente nueva, juega contigo mismo y dirígete solamente a las personas que lleven el jersey o la chaqueta de un determinado color.

Ahora ya sabes que la «buena suerte» no es tan solo el resultado del azar y que la apertura a nuevas experiencias, entre ellas el conocimiento de personas distintas a ti, tiene efectos muy beneficiosos sobre tu «buena suerte». ¡No dejes de jugar!

2

Desincronizados en el hemisferio izquierdo

EL DESGASTE PSÍQUICO DEL DIÁLOGO INTERNO

Un día de viento dos monjes discutían sobre una bandera que ondeaba.
—Se mueve la bandera y no el viento —dijo el primero.
—No, se mueve el viento y no la bandera —dijo el segundo.
Un tercer monje terció:
—No se mueve el viento. Tampoco la bandera. Son vuestras mentes las que se mueven.

De todas las actividades que lleva a cabo el ego pensante alojado en el HI, la que consume más energía vital sin conllevar ninguna ventaja a cambio es la actividad de nuestro diálogo interno rumiativo. Cuando la mente está desocupada hablamos sin cesar con nosotros mismos. Si este diálogo interno no persigue construir algo o entender algo, experimentamos el diálogo interno como parloteo.

En un experimento para poner a prueba su memoria, Francis Galton, psicólogo inglés del siglo XIX, escribió una serie de palabras como «carruaje», «abadía» y «mediodía», prestando atención a los pensamientos y recuerdos que le suscitaba su lectura. Llevó a cabo la experiencia en cuatro ocasiones estimando que había realizado un total de 505 asociaciones en el intervalo de 11 minutos. Aunque esto arroja un promedio de 50 pensamientos o recuerdos por minuto, Galton sentía que se trataba aún de una cantidad «miserablemente baja» en comparación con la velocidad de los pensamientos en circunstancias normales.

Experimentamos el parloteo o diálogo interno siempre que nuestra atención no se halla centrada en objetos externos o cuando realizamos actividades rutinarias que no requieren nuestra atención consciente. Aparece también claramente en situaciones en las que no existe nada que ocupe nuestra atención, situaciones en que nos hallamos a solas con nuestra propia mente. En estos casos el diálogo interno llega a ser tan intenso que incluso puede impedirnos dormir.

Los estudios llevados a cabo por Mihály Csíkszentmihályi ponen de manifiesto que cuando el diálogo interno se prolonga demasiado acaba convirtiéndose en una experiencia negativa. En tal caso experimentamos lo que este autor denomina «una experiencia de entropía psicológica», un estado en el que no tenemos control alguno sobre nuestra mente. También sentimos una incómoda sensación de soledad y aislamiento, puesto que nos hallamos solos con nuestros propios pensamientos, mientras que el mundo y todo lo demás están afuera, al otro lado de nuestro cráneo.

Si a esto sumamos además el hecho de que en la base del diálogo interno se encuentran pensamientos de preocupaciones y problemas, añadimos sentimientos de

ansiedad y estrés al sentimiento de soledad y aislamiento.

Diálogo interno = estrés + ansiedad + sentimiento de soledad y aislamiento

En un solo día podemos llegar a tener 60.000 pensamientos y, de estos, un 90 % se repiten al día siguiente. La mayoría de ellos son pensamientos críticos no objetivos y negativos sobre nosotros mismos.

Los psicólogos conductistas han calculado que tan solo las claves verbales que nos suministraron nuestros padres en la primera infancia, que aún corren dentro de nuestra cabeza como cintas magnetofónicas con sordina, equivalen a más de veinticinco mil horas de condicionamiento puro. Y ese condicionamiento es la base de nuestro crítico interno, el crítico interno que solo destruye.

Hay otro tipo de crítica, la constructiva, la que puedes hacerte objetivamente y con cariño. Te darás cuenta enseguida de si quien te habla es tu yo o tu crítico interno. Cuando sea tu *yo* quien te hable, lo reconocerás por la sensación de alivio, de aire fresco y de expansión que acompañará al hecho de haber tomado conciencia de la situación y de estar ya dando los pasos necesarios para mejorarla. ¡Sí! Has decidido cambiar la situación, la actual si aún es posible hacerlo, y seguro las futuras. Y esta forma de afrontar la situación y comprometerte con su mejora es lo que te provoca la sensación de apertura y de aire fresco.

Cuando quien te hable sea tu crítico interno, lo reconocerás porque la sensación que lo acompaña es de contracción, opresión y pánico. Sensación de estar contra la pared, sensación de no tener opciones.

Los costes del crítico interno son:

- En cuanto a sentimientos: angustia, vergüenza, inseguridad, soledad, desesperación, ira contigo mismo, impotencia, abatimiento.
- En cuanto a conducta: sobreadaptación, sumisión, agresividad, dar la razón a los demás, bloqueo, parálisis, inactividad.

Es importante trabajar sobre esta voz en consulta individual, pero también puedes, ya desde hoy, empezar tú solo.

Para empezar, tan solo se trata de que rebajes su tono.

¡Sí! El tono de voz del crítico interno es particularmente severo y desagradable.

Puedes controlar las características de esa voz poniendo intención y concentración y simplemente... sabiendo que puedes hacerlo.

¿Te imaginas lo que será disponer de espacio libre mental? ¿Te imaginas lo que será sustituir tantos e insidiosos «gritos» por el sonido del silencio?

Hazlo

Rebaja el tono y el volumen de la voz de tu crítico interno insidioso y negativo:

- Haz como si tuvieras un controlador de volumen dentro de tu cabeza y ponlo al mínimo.
  Busca también el control del tono.
  Ahora convierte ese tono severo y desagradable en una entonación seductora.

Has bajado previamente el volumen, por eso lo único que te está llegando ahora es un arrullo, un susurro que te induce a ser tú mismo, de forma más fácil y agradable.

LA FLECHA DEL TIEMPO EN NUESTRO DÍA A DÍA

Una mujer de ciudad que tiene el fin de semana libre está dando un paseo por un camino rural, cuando de repente ve a un campesino en un huerto. El campesino está rodeado de lechones que no paran de dar chillidos. El hombre se inclina y coge a un lechón para que este pueda comer una manzana del árbol. Deja al animal en el suelo y coge otro, levantándolo bien alto para que pueda llegar a las ramas donde están las manzanas más dulces. Y a continuación otro, y otro más, y...

La mujer observa la escena y al cabo de un rato ya no puede contener su impaciencia por más tiempo.

—¿Qué demonios está usted haciendo? —le espeta.

—¿Que qué hago? —responde el campesino—. Pues dar de comer a los cerdos. Eso es lo que estoy haciendo.

—Eso ya lo veo —dice la mujer—. Pero ¿por qué los coge de uno en uno y los levanta para que coman? Este sistema es sumamente ineficaz. Le obliga a hacer muchísimo trabajo.

—¿Trabajo, dice usted? —contesta el campesino—. Mis cochinos no pesan nada.

—Pero, por Dios bendito —exclama la mujer—, podría limitarse a sacudir el árbol y dejar que comieran las manzanas que cayeran al suelo. De esa forma se ahorraría usted mucho tiempo.

—¿Tiempo, dice usted? —replica el campesino—. ¿Y qué es el tiempo para un cochino?

¿Con quién te has identificado?

Seguramente todos lo hemos hecho con la mujer de ciudad.

El diálogo interno, además de ser la actividad del ego más innecesaria y que más energía psíquica gasta, está en el origen de nuestro poderoso sentido del tiempo lineal. «Sentido del tiempo», sí. Porque desde Einstein sabemos que el tiempo no es una realidad absoluta ni objetiva. Y por eso cada uno de nosotros «decidimos» cómo queremos sentirlo.

El mejor resumen de la visión del tiempo de la física postnewtoniana es el que brindó Albert Einstein tras el fallecimiento de su amigo Michele Besso en el año 1955, en una carta dirigida a la hermana y al hijo del fallecido: «Me ha precedido brevemente al decir adiós a este extraño mundo. Pero esto no significa nada. Para nosotros, físicos creyentes, la distinción entre pasado, presente y futuro solo es una ilusión, aunque nos cueste prescindir de ella.»

Hay muchos factores que «deciden» nuestra percepción del tiempo:

- Nuestro sentido del tiempo cambia con la edad.
- Las personas tienen distintas percepciones de la duración de un mismo intervalo según sean extrovertidas o introvertidas.
- Incluso el grado de iluminación es capaz de modificar nuestra experiencia del tiempo.

Pasado y futuro existen solamente en nuestros pensamientos. Creamos el pasado al recordar, al igual que creamos el futuro con nuestros planes, fantasías y proyectos.

Pensar en el pasado y en el futuro es inevitable. El pensamiento solo es capaz de concebir ideas y abstracciones, y el pasado y el futuro, ¡atentos!, no son nada más que eso: ideas, abstracciones. Es prácticamente imposible pensar sobre el presente, puesto que este es una realidad tangible que se halla ante nosotros. No es ninguna abstracción. No es ningún recuerdo, quizás adulterado, ni ningún futuro imaginado.

No existe el tiempo objetivo. El tiempo está ligado a nuestros sentidos y lo superponemos al mundo como parte de nuestro aparato de percepción.

El único lugar donde pasa el tiempo es en nuestra mente.

El tiempo es tan solo una categoría mental que utilizamos para ordenar nuestras experiencias. Desde luego, nos es muy útil para hacer posible nuestra supervivencia. Después de todo, incluso los místicos que han conseguido trascender han de retornar al tiempo lineal para preparar la comida o responder al teléfono.

Existen innumerables pruebas médicas que demuestran que cambiar nuestra perspectiva del tiempo puede llevarnos a la curación. Y también sabemos que existe lo que llamamos «la enfermedad del tiempo» de modo que la «sensación de urgencia» hace que se aceleren algunas de nuestras funciones corporales, como el ritmo cardíaco y el respiratorio, lo que puede acarrear un incremento considerable de la tensión sanguínea y el nivel en sangre de determinadas hormonas vinculadas a la respuesta corporal al estrés. Es así como, vinculadas a la sensación de urgencia, empiezan las enfermedades del corazón, la tensión alta y las depresiones de la función inmunológica que conducen a una mayor vulnerabilidad respecto al cáncer y a todo tipo de infecciones.

A diferencia del hombre moderno, el hombre primitivo no llevaba sobre sí la carga de la irreversibilidad del tiempo. Fue a partir de la invención del reloj de péndulo por Christian Huygens a mediados del siglo XVII cuando empezó a popularizarse crecientemente la concepción lineal del tiempo.

El tiempo lineal es el tiempo en que producimos usando prioritariamente las capacidades del HI.

El tiempo cíclico es el tiempo en el que vivimos, contemplamos y nos contemplamos, usando prioritariamente las capacidades del HD.

Y esta sería una convivencia perfecta. Un equilibrio perfecto.

Lo que ha ocurrido es que la concepción del tiempo lineal ha dejado de ser un recurso que podemos usar a voluntad y conveniencia en nuestro marco productivo, para convertirse en la base de nuestras vidas. De modo que, viviendo siempre bajo el yugo de la concepción del tiempo lineal, no solamente hemos perdido el referente de los ciclos de la naturaleza, sino que incluso nos hemos vuelto insensibles a los ciclos que se van sucediendo en nuestro propio interior.

Esta especie de dictadura del reloj es contemplada con asombro como algo absurdo por algunos, que lo encuentran antinatural e innecesario.

Cuentan que un indio nativo americano, un bailarín, estaba ejecutando unas danzas tribales vestido con todas sus galas para los turistas que habían llegado a su pueblo. Llevaba un reloj despertador atado a la pierna, que sonaba de vez en cuando. Cuando sonaba el despertador interrumpía su danza y decía: «Ahora voy a dormir», «Ahora voy a comer». Esta era su forma peculiar de parodiar a la gente esclavizada por el reloj que se había reunido a contemplar su danza llena de colorido, y que sin duda no alcanzaba a esclarecer su significado.

Hoy en día existen aún culturas primitivas que se atienen a la noción cíclica del tiempo basada en los ciclos de la naturaleza.

Así, todavía en la actualidad, la lengua de los hopi no contiene palabras para referirse al tiempo de un modo lineal. Y de este modo viven en una especie de presente continuo que abarca todo cuanto haya sucedido alguna vez. Y aunque no pueden referirse de modo explícito al pasado, presente o futuro, pueden funcionar bien dentro de su propio marco temporal.

No propongo abolir los tiempos verbales.

Lo que sí propongo es que tomemos conciencia de todos los procesos cíclicos que se suceden en nosotros. Por ello:

Hazlo

Toma conciencia de todos los procesos cíclicos que se suceden en ti. Nuestra temperatura corporal tiene un ciclo diario; las hormonas siguen unos ciclos diarios entretejidos con ciclos mensuales y estacionales; la

presión sanguínea y la adrenalina, por ejemplo, llegan a su máximo durante la mañana; los agentes antiinflamatorios del cuerpo están más bajos por la mañana...

- Poniendo atención en tus ciclos vitales, incrementarás tu energía perceptiva, que a su vez reducirá el gasto de energía psíquica y la cantidad e intensidad de tus diálogos internos; harás algo nuevo, lo cual te cargará de más energía perceptiva y así, de nuevo, reducirás el gasto de energía psíquica y la cantidad e intensidad de tus diálogos internos, lo cual te dejará libre para explorar, y así, de nuevo, harás algo nuevo, lo que a su vez... (*da capo*)

EL ARQUETIPO «CARRERA DE RATAS» Y LA FELICIDAD DE «NUNCA-JAMÁS»

«A menudo las personas intentan vivir sus vidas al revés: tratan de tener más objetos o más dinero para hacer más lo que les gusta y de esa manera llegar a la felicidad. En realidad es lo opuesto. Primero debes ser quien eres realmente, luego hacer lo que necesitas hacer, para llegar a tener lo que deseas.»

MARGARET YOUNG, cantante y comediante

Sin el recurso al HD solemos transitar en lo que se ha venido en llamar *The Rat Race Archetype*, el arquetipo «carrera de ratas».

El arquetipo «carrera de ratas» se enfoca en los beneficios futuros en detrimento de la felicidad presente. Pero resulta que la felicidad no es un bien futurible sobre el que negociar. No existen los derechos futuros sobre la felicidad. Los beneficios futuros no llegan nunca. Y cuando finalmente nos convencemos de que sí han llegado, han sido tantas las renuncias y tantos los sacrificios, que los supuestos beneficios nunca alcanzan a colmar nuestras expectativas. La felicidad nos resulta esquiva. Nos sentimos estafados por la vida.

La esencia de la felicidad es que aunque no existen límites a la cantidad que de ella podemos experimentar, solamente podemos experimentarla en el instante o momento presente. Y además, la felicidad no es transferible. Ni en el espacio (a otras personas) ni en el tiempo (al futuro). Si queremos sentirla y experimentarla, si queremos lo que llamamos «ser felices», debemos estar aquí y ahora, totalmente presentes en el presente, totalmente conscientes.

Debemos estar aquí y ahora y debemos comprometernos con el «proceso de ser feliz». Debemos partir del hecho de que no podemos pedir simplemente: «Quiero ser feliz.» No puedes sencillamente ser feliz. Pero puedes aprender a realizar las cosas con una actitud feliz, de felicidad. Con ello quiero decir que ser felices pasa por estar involucrados en el proceso de vivir. Vivir experimentando la felicidad pasa por prestar atención y disfrutar el proceso de estar haciendo aquello que estés haciendo, aquí y ahora.

Aparte de aprender a prestar atención, lo que se puede conseguir practicando taichi o qigong por ejemplo, y dedicando tiempo a meditar o a la «atención plena», es necesario, o cuando menos incrementa la velocidad del resultado y su éxito, que la persona reconozca en sí misma, tanto sensorial como empíricamente, «cómo es» actuar «distinto».

Es muy difícil modificar nuestra actitud ante un atasco cuando no sabemos «cómo es», «cómo se experimenta» reaccionar de otro modo. Simplemente no tenemos la opción porque nunca antes la hemos experimentado.

LA ESTERILIDAD DEL CONOCIMIENTO EXCLUSIVAMENTE INTELECTUAL

Partiendo de la premisa de que sin un contexto el mensaje no se traduce en información, entonces:

La experiencia es el contexto del conocimiento.

Cuando aislamos el conocimiento de la experiencia estamos intelectualizando y, entonces, el conocimiento es tan solo algo inerte. Y así nos puede ocurrir como al intelectual de la historia de Nasrudín.

Cuentan que el sabio Nasrudín remaba en la barca con la que llevaba a la otra orilla del río a un intelectual. Este se mofaba del lenguaje vulgar que usaba el sabio Nasrudín y le decía que había desperdiciado buena parte de su vida por no haber aprendido el uso y manejo de un lenguaje más culto. De pronto, sobrevino una tormenta y la barca zozobró. Nasrudín, dándose cuenta de que el intelectual no sabía nadar, le dijo: «Y vos, señor, habéis desperdiciado vuestra vida entera por no haber aprendido a nadar.»

«Desapegarse del conocimiento intelectual y volver a la claridad y la calma.»

LAO TZU

Muchas culturas han reconocido que un enfoque intelectual en los problemas de la vida puede resultar excesivo. Han concebido un gran respeto por la irracionalidad y la simpleza en sus múltiples manifestaciones: el juego, el humor, la insensatez y el desenfado.

En la mitología griega, Hermes, el veloz mensajero de los dioses y deidad de la palabra, la comunicación y la escritura, representaba también el arquetipo del «embustero», el lado irracional, caótico e impredecible del pensamiento.

Las tretas infantiles son para nosotros caóticas, irracionales e impredecibles. Son la plasmación del arquetipo del «embustero»:

Si ahora mismo te viene a la cabeza alguna travesura infantil de alguno de tus hijos, ahijados o alumnos, seguramente recordarás cuánto te costaba terminar de expresar el enfado que te provocaban. Y es que el humor y lo inesperado nos arrancan, por fortuna, de nuestra seriedad, decoro y gravedad habituales.

Hazlo

Recuerda cómo el humor y lo inesperado nos arrancan de nuestra seriedad, decoro y gravedad habituales:

- Ponte ahora en la situación de recordar y asociarte fuertemente a lo que experimentaste durante el desarrollo de una treta infantil, de tu hijo por ejemplo. Quizá puedas sentir cómo de entrada tus músculos se tensaron, cómo tus labios adoptaron un rictus de seriedad y enfado. Pero seguramente, asociado como estás a aquel momento, empezarás ya, ahora mismo, a sentir que corre dentro de ti la efervescencia asociada a lo cómico de la situación, a la alegre y vital astucia infantil de tu hijo, y a su gran y fértil imaginación. Y esa efervescencia que recorre ahora mismo tu cuerpo, como lo recorrió también en aquel momento, destruye cualquier intento de tensión por parte de tu pensamiento enjuiciador, ese que te indica siempre lo que debería ser. Ese que te indica algo del tipo «los-adultos-no-podemos-hacer-esto», «las-cosas-son-y-se-hacen-así».
- Siente ahora, y recuerda cómo aparecía en ti una risa de re-descubrimiento. Tu cuerpo se aligeraba. Recuperabas la visión del mundo como una caja de magia.
- Ahora que eres adulto, puedes elegir crear la magia en cada momento. Tú puedes elegir dar forma a aquello que sucede a tu alrededor, para potenciarlo si es funcional y te conviene, o para amortiguarlo y reinterpretarlo o modificarlo en caso contrario.

Los adultos solemos enorgullecernos del orden y de la razón en prácticamente todas las áreas de nuestra vida moderna. Los aspectos desordenados, desagradables y simples de la naturaleza humana reciben una posición secundaria o son totalmente rechazados. Pasar por alto estas características, que todos tenemos en cierto grado, no las hace desaparecer sino que las relega a la parte inconsciente de la mente, conocida en el ámbito psicológico como la sombra, aquella parte hecha de los atributos que criticamos en los demás y que solemos negar en nosotros.

Debemos aceptar todos los aspectos de nuestra psique humana. Solamente si los aceptamos, conseguiremos que ellos colaboren con nosotros. En caso contrario, y en sentido metafórico pero no por ello menos cierto, nos arrastrarán con ellos a una vida en tinieblas, lejos de la luz y la alegría que emana de ella.

El psicólogo transpersonal Ken Wilber escribió sabiamente: «Después de todo, usted será dueño de sus contrarios, o ellos serán dueños de usted. La sombra siempre expresa su opinión. [...] Podemos sabiamente tomar en cuenta a nuestros contrarios o estaremos obligados a tener cuidado de ellos.»

Hermes puede colaborar con nosotros para ofrecer a nuestra razón la información oculta en las ambigüedades, por ejemplo. Si no le dejamos colaborar, la razón, el HI, con su tendencia biológica a buscar argumentos, construirá razones que cada vez nos separarán más de la evolución humana universal de la que formamos parte.

Necesitamos vivencias irracionales como la risa, el juego y el amor. No es que elijamos ser simples, irracionales y juguetones. Es una necesidad innata, que nos ayuda a vivir en el cambio. Solo haciendo gala de algún grado de «estupidez» podremos descubrir las novedades implícitas en el cambio.

Como decía Henry David Thoreau: «¿Cómo podremos recordar nuestra ignorancia si continuamente usamos nuestros conocimientos?»

Para mantener vivas en nosotros las cualidades imaginativas y exploradoras de Hermes, podemos acercarnos a los *koanes* japoneses. En el budismo zen, un *koan* es una fórmula intencionadamente absurda que el maestro da al discípulo para que este medite sobre ella hasta que se produzca un estallido liberador de la mente.

Hyakujo deseaba enviar a un monje a abrir un nuevo monasterio. Dijo a sus discípulos que el que diera la respuesta más hábil a una pregunta sería el designado. Colocó un jarro de agua en el suelo y preguntó:

—¿Quién puede decir lo que es esto sin llamarlo por su nombre?

—Nadie puede llamarlo un zueco —respondió el monje principal.

Isan, el monje cocinero, volcó el jarro con el pie y se marchó. Hyakujo sonrió y dijo:

—El monje principal pierde.

E Isan se convirtió en el maestro del nuevo monasterio.

A mí me gusta mucho este *koan* que muestra la importancia de la experiencia como contexto del conocimiento. La experiencia, el acto de la vida, tiene poder. En cambio, las palabras son solamente un modelo, y conforman por ello solamente una realidad secundaria, siempre incompleta y por detrás de la experiencia.

Endiosarnos en nuestro intelecto significa creer más en la abstracción que hemos hecho de la realidad con las palabras que en la realidad misma.

Significa quedarnos estancados en esa abstracción. Significa la infertilidad del conocimiento puramente intelectual. Significa no-creatividad. Significa no-sentido del humor. Significa no-alegría. Significa no-comunicación.

Hazlo

- Busca un libro de *koanes* y pon en marcha tu HD, la parte creativa e intuitiva de tu mente mientras meditas en ellos.

EL HEMISFERIO IZQUIERDO
ANTROPOMÓRFICO

Nuestros modelos del mundo irreales e imaginarios

Un hombre iba por la calle principal de su pueblo aterrorizado y golpeando de forma extraña dos palos. Cuando le preguntaron qué hacía, contestó:

—Espantando leones.

—¡Pero si aquí no hay leones! —le dijeron.

Ante lo cual él afirmó con seriedad:

—¡Claro! Los he espantado todos.

Leed esta frase:

Más vale pájaro en mano que
que ciento volando.

El HI tiende a interpretar a partir de los modelos que ya conoce, por eso lo más probable es que no te hayas dado cuenta de que el «que» está repetido.

Una persona sin HI es más realista: dibuja mejor y con más verosimilitud porque no toma prestado ningún premodelo, prepatrón, prejuicio.

Que una persona sin HI es más realista lo vemos reflejado en el hecho de que los artistas, que usan su HI menos parte del tiempo que los que no son artistas, ven la realidad tal y como es. Sin tapujos ni autoengaños: inmensa fealdad unas veces, turbadora belleza otras.

Betty Edwards, instructora artística en la década de 1980 en la Universidad Estatal de California, dijo: «Dibujar no es difícil. Ver es el problema.» Y con ello estaba evidenciando nuestra propensión a ver usando el HI y la tendencia de este a detectar patrones, lo que nos lleva a estar condicionados, a ver lo que ya hemos visto previamente porque extrapolamos que lo volveremos a ver.

Y siguiendo el hilo del comentario de Betty Edwards, está claro que nuestras expectativas pueden limitar nuestra visión. Por eso:

Hazlo

Para no dejar escapar oportunidades en todos los ámbitos de tu vida, carrera profesional, trabajo, economía, deporte, relaciones…:

- Relájate. Y luego mira el mundo como si fuera la primera vez, como con los ojos de un niño. Déjate sorprender. Ve lo que está ahí más que lo que esperas ver. No dejes que tus expectativas limiten tu visión. Si vas a una fiesta pensando solo en encontrar una pareja, puede que dejes escapar la posibilidad de encontrar una gran amistad, o a un socio en un nuevo negocio para ambos o a la persona que te iba a dar confianza para que puedas alcanzar tus desafíos personales, deportivos o profesionales.

Nancy Adler, experta en *management* en la Universidad MacGill de Montreal, lo explicó en una conferencia que dio el pasado diciembre de 2010 en la Deusto Business School de Bilbao.

En dicha conferencia, Nancy abogó por la necesidad que la sociedad en general, y las empresas en particular, tienen de «estar cerca de» los artistas e incluso de tenerlos como líderes inspiradores, porque su percepción está menos condicionada, porque su formación artística les ha llevado a tomar conciencia de que no hay una única manera de ver y sentir una misma obra de arte.

Nuestro «pre-juicio» del mundo está teñido por nuestra vida emocional y por los modelos aprendidos con que nos enfrentamos al mundo.

Cuando interpretamos según uno de estos modelos, no somos conscientes de cómo en virtud de ellos acabamos llegando a generalizaciones inexistentes: «han vuelto a dejarme», entonces «nadie me quiere». Tampoco somos conscientes de cómo distorsionamos los hechos interpretando por ejemplo a nuestra conveniencia una falta de interés amoroso en nuestra persona como una falta de tiempo; ni somos conscientes de cómo eliminamos de nuestra conciencia aquello que no nos gusta de la realidad, como cuando solamente vemos los pros de una situación.

De este modo, nuestro condicionamiento del momento basado por ejemplo en un curso escolar en el que fuimos repetidamente ninguneados, o en el que se produjo una única situación de este tipo pero con gran carga emocional, puede continuar de por vida en todas nuestras relaciones sociales posteriores.

A no ser que por un lado hagamos intervenir el HD para recuperar la sensación, su origen y contexto, y a no ser que por otro lado nos hayamos entrenado en disminuir la rígida parrilla pre-modelo, pre-juicio del HI.

El miedo, por ejemplo, crea una irrealidad, un mundo irreal. Modela el mundo según un pre-modelo de miedo continuo formulado en expresiones verbales del tipo: «El mundo es un lugar que infunde miedo, no es un lugar placentero y sereno. No infunde ni calma ni tranquilidad.»

Cuando algo nos da miedo, nuestra atención se dirige a cualquier indicio que nos pueda apuntar la experiencia del peligro, lógicamente para evitarlo. Pero,

paradójicamente, cuanto más miedo tengamos, más atentos estaremos a los signos de amenaza. De modo que nuestros miedos magnificarán cualquier indicio de amenaza, con lo que acabaremos creando un efecto avalancha.

Hazlo

Debemos trabajar activa y conscientemente sobre nuestra tendencia a interpretar, debemos jugar al pilla-pilla con nuestro HI «pre-juicioso»:

- Identifica tus patrones de rol: ¿estás quizás en el rol de la mamá entregada y servil que nunca tiene tiempo para ella? ¿Y estás, por ejemplo, al mismo tiempo, en el rol de la excelente profesional que tiene tiempo para aparecer siempre serena, elegante y perfecta? Toma conciencia de cómo mantener la creencia en estos dos roles que demandan actitudes y características opuestas va a crearte, si no lo está haciendo ya, un conflicto interno así como estrés mental y físico si no te has tomado tu tiempo para resolver cómo abordarías estas diferencias.
- Identifica tus patrones de conducta: ¿de verdad estás cómodo no pidiendo nunca nada y esperando a que los demás se den cuenta? ¿No has pensado que tal vez no recibes porque nunca pides?
- Y luego, una vez identificados tus roles y tus patrones de conducta, juega al pilla-pilla con ellos. Márcate antes las reglas del juego. A cinco veces pillado, eliminado. Créetelo. Y empieza a jugar y a contar. Para entonces, casi sin darte cuenta, habrás puesto conciencia en tu vida emocional y te será mucho más fácil tener una visión menos subjetiva de la realidad que te rodea. Y este es el primer paso obligado para facilitar tus relaciones contigo mismo y con los demás.

Autojustificaciones y autoengaños

«El que es parcial se ciega.»

JEREMIAH ABRAMS

La racionalización *post hoc*, tal y como la describe Nassim Taleb en su maravilloso libro *El cisne negro*:

En un experimento, varios psicólogos pedían a un grupo de mujeres que escogieran, de entre doce pares de calcetines de nailon, los que más les gustaran. Después les preguntaban las razones de su elección. La textura, el tacto y el color destacaban entre las razones aducidas. De hecho, todos los pares de calcetines eran idénticos. Las mujeres daban explicaciones actualizadas, *post hoc*.

Este experimento parece indicar que sabemos explicar mejor que comprender.

Por los resultados de experimentos llevados a cabo con personas de cerebro escindido, parece que hay en nuestro cerebro un órgano que se encarga de dar sentido, aunque tal vez no sea fácil centrarse en él con precisión. Los pacientes de cerebro escindido son personas que no tienen conexión entre el lado izquierdo y el derecho de su

cerebro, fruto (por ejemplo) de una intervención quirúrgica para remediar trastornos mayores como la epilepsia grave. Su cerebro escindido impide que los dos hemisferios compartan la información. Estos pacientes son para los investigadores unas joyas raras de valor incalculable. Son literalmente dos personas distintas y podemos comunicarnos con cada una de ellas por separado.

Supongamos que inducimos a una de esas personas a realizar un acto, como levantar un dedo, con el fin de ver cómo adscribe una razón a su acto, cuando de hecho sabemos que no existe más razón que el hecho de que lo hemos inducido nosotros.

Si se lo pedimos al hemisferio derecho (aislado del izquierdo en estos pacientes), y luego pedimos una explicación al hemisferio izquierdo, el paciente ofrecerá invariablemente alguna explicación: «Señalaba al techo para...», «Vi algo interesante en la pared...», etc.

Ahora bien, si hacemos lo contrario, es decir, si ordenamos al hemisferio izquierdo aislado, de una persona diestra, que realice un acto y pedimos al hemisferio derecho que nos dé las razones, sencillamente nos responderá: «No lo sé.»

Y no se siente en la «obligación» de autoexplicárselo ni de explicarlo a los demás.

Teorizar, buscar una explicación y un sentido, es la opción biológica por defecto del cerebro dominado por el HI.

Comprender es la opción biológica por defecto del cerebro dominado por el HD.

No teorizar, suspender el juicio y huir de las explicaciones es un acto, una elección.

Hazlo

Contrarresta la disposición natural de tu hemisferio izquierdo a teorizar sobre todo, en especial sobre aquello que no sabe:

- Solo conseguirás dejar de teorizar cuando empieces a no hacerlo.

No-teorizar es un verbo.
Los actos son resultado de actuar los verbos.
Ayúdate imaginando, visualizándote como un no-teorizador.
Durante un día, o una semana, anota tus autojustificaciones y las de los demás. Así ganarás conciencia de esta actividad que te aleja de una visión real y de una comunicación certera contigo mismo, con tus proyectos y con tu entorno.

EL CAMBIO ES INEVITABLE

El arquetipo «carrera de ratas» anteriormente citado ocurre, además de con la mirada al futuro, siempre bajo las mismas premisas. Una y otra vez se da cuenta de que la felicidad no llega, pero una y otra vez repite los mismos circuitos de infelicidad.

Disponer de rutinas y procedimientos es inteligente. ¿Para qué repensar un modo operativo cuando ya hemos encontrado uno que, ya contrastado, funciona?

HD y HI se combinan armoniosa y eficazmente para llevar a cabo el acto inteligente, y ahorrativo, de crear rutinas.

En situaciones inéditas, nuevas, en las que no tenemos un patrón de comportamiento anterior, el HD asume un papel primordial estableciendo nuevos códigos de conducta. Una vez determinados estos, una vez procedimentados en una rutina, la actividad cerebral se transfiere al HI.

Revisando las rutinas

Pero existe un problema: a menudo olvidamos que el sustrato del mundo es el cambio. Y la rutina que nos sirvió ayer puede resultar nefasta hoy.

A este respecto podemos recordar la historia del pavo que, siendo profusamente alimentado cada día, confía en que va a ser así para siempre y se sorprende el día de Acción de Gracias.

Richard Dawkins, autor de, entre otros libros, *El gen egoísta* y que en 1995 se convirtió en el primer titular de la recién creada cátedra Charles Simony de Divulgación Científica en la Universidad de Oxford, acuñó la expresión «el código de los muertos», basada en el mito de Caronte, como una invitación a explorar la herencia social de nuestros antepasados con cierta mirada crítica.

Una invitación a estar atentos al punto de inflexión que existe entre lo que nos ahorra aplicar los conceptos y conocimientos heredados por un lado, y, por otro, los desastres que pueden sobrevenirnos cuando esta misma herencia elimina nuestra disposición natural humana a la exploración y a la creación.

Tenemos una buena metáfora de esta expresión «el código de los muertos» en este cuento escrito por Robert Dilts, coautor de numerosa bibliografía sobre la PNL junto con los fundadores de esta disciplina, John Grinder y Richard Bandler.

EL CUENTO DE LOS MONOS PÍCAROS

En un experimento relacionado con la conducta animal, se colocaron media docena de monos en una gran jaula. En el centro de esta, colgando del techo, había un racimo

de plátanos maduros. Debajo de los plátanos había unos escalones desde los cuales los monos podían coger la fruta. Pero los escalones estaban conectados a una potente manguera a presión. Tan pronto como algo los tocara, aparecían chorros de agua fría que rociaban toda la jaula y dejaban a los monos calados hasta los huesos. Con asombrosa rapidez, los monos aprendieron que los escalones y los plátanos les estaban prohibidos, y decidieron actuar colectivamente para impedir que ningún mono a título individual se acercara demasiado a ellos. Se establecieron unas normas sociales y se vigiló su cumplimiento. Una vez establecida esta norma, los investigadores sacaron a uno de los monos fuera de la jaula y lo sustituyeron por otro. Naturalmente, el recién llegado se fue derecho en dirección a los escalones. Antes de que pudiera acercarse, el resto del grupo se abalanzó sobre él, impidiéndole por la fuerza que alcanzara su objetivo. Este mono aprendió muy rápidamente las normas, a pesar de no haberse mojado jamás. Y, de hecho, demostró ser uno de los más ardientes defensores en lo referente a la aplicación de las normas.

Con el tiempo, todos los monos que había originalmente en la jaula acabaron siendo trasladados y reemplazados por otros. El grupo enseñaba a cada uno de los recién llegados que los escalones estaban prohibidos. Al final, había seis monos en la jaula que jamás se habían mojado, pero que se habían acomodado a las normas «porque siempre lo hemos hecho así». Los chorros de agua llevaban mucho tiempo sin entrar en acción.

Por último, los investigadores colocaron en la jaula a un mono más grande y más fuerte. Un mono nacido para saltarse las normas. Este mono se resistió a los esfuerzos disuasorios de los otros, tiró por tierra la convención, subió vertiginosamente los escalones y logró comerse los plátanos. Los otros monos observaron temerosos, pero al cabo de un rato todos sin excepción se decidieron a tantear los escalones y al poco todos ellos habían cambiado sus antiguas pautas de comportamiento. Todos se beneficiaron de la actuación tan poco convencional de un único mono picaruelo.

Hacemos cosas simplemente porque las hacíamos antes, sin tener en cuenta el hecho de que las circunstancias del caso hayan podido cambiar. Tenemos pensamientos y sostenemos opiniones únicamente porque así pensábamos en el pasado, aun cuando las circunstancias puedan haber cambiado. Nos dejamos arrastrar por el hábito, caemos en la rutina y, así, perdemos iniciativa.

Para hacerte cargo de la fuerza del hábito prueba a introducir pequeños cambios en tus costumbres diarias. Te darás cuenta de que te sientes como un extraño, de que no te reconoces. Pero si continuaras igual durante un tiempo, sería tu hábito actual abandonado el que no reconocerías.

Hazlo

Para no perder iniciativa, para vivir según la actitud del tenista, siempre a punto de moverse y llegar a donde va la pelota, para poder responder al cambio con todos tus infinitos recursos, los que ya conoces y aplicas y aquellos que puedes crear voluntariamente en cada momento, juega contigo mismo a modificar tus pequeñas rutinas diarias habituales:

- Cálzate primero el otro zapato, ponte primero un solo calcetín y su zapato en lugar de los dos calcetines primero y los dos zapatos después, gira la cucharilla en el café en sentido inverso...

Recuerda que el cambio siempre está presente y por ello: las normas y los hábitos deben ser cuestionados con frecuencia. Debemos actualizar constantemente nuestros procedimientos y estrategias.

Evolución por etapas

El universo, la vida y nosotros mismos estamos en continua evolución. Una evolución hecha de períodos de transformación que se nos aparecen como caos si atendemos a la dificultad que tenemos en reconocer algún tipo de patrón.

Períodos caóticos que finalizan cuando se ha alcanzado una nueva reorganización más compleja que la anterior. Estabilidad momentánea. Hasta que una nueva perturbación, quizás una idea humana, provoca una nueva inestabilidad, un nuevo período de transformación y un nuevo asentamiento.

Con cada evolución de nuestra conciencia, el *self* (el ego), identificado al nacer tan solo con el cuerpo, se expande en etapas que alternan el caos con la estabilidad. Etapas que pasan por el *self* cuerpo-mente, el *self* emocional, el *self* egoico-mental, el *self* existencial y el *self* transpersonal, hasta llegar a identificarse con los niveles de conciencia más sutiles.

Esta es una evolución inscrita en nuestro ser y en nuestras células, al igual que congénitamente nuestras células tienen inscrita la posibilidad de que el organismo crezca hasta una determinada altura. Sin embargo, tal como esta «instrucción» puede ser abortada si dejamos de comer lo suficiente, debido por ejemplo a una restricción severa de alimentos por motivos socioeconómicos —como una hambruna o una guerra— o por motivos psicológicos —como una anorexia nerviosa—, de forma similar podemos abortar esa evolución del *self* si no vivimos sincronizando ambos hemisferios.

Debemos sincronizar ambos hemisferios para, como dice Joe Dispenza en *Desarrolla tu cerebro*, disponer de «un lóbulo frontal (HI) encendido». En esta frase, Joe Dispenza no explicita lo que en el libro explica, y yo aquí añado: «un lóbulo frontal (HI) encendido»... iluminado por el HD.

La vida es incertidumbre y contingencia

Las culturas antiguas e indígenas lidiaban con la incertidumbre y la contingencia de modo estratégico, estableciendo diálogos rituales con los dioses y las fuerzas invisibles de la naturaleza.

La manera occidental de lidiar con la incertidumbre y la contingencia, que nos producen inseguridad y miedo respectivamente, es lo que algunos autores llaman «el sueño de la eliminación».

Se trata de la capacidad humana de crear una historia adulterada de la realidad. Una historia de la que se han hecho desaparecer todos aquellos elementos que no encajan o que no corroboran nuestras creencias y/o apetencias.

Un ejemplo de ello sería cuando tratamos los combustibles fósiles como ingreso y no como capital. Es bien sabido que tenemos una necesidad egoica de sentirnos poderosos y que el dinero es una gran fuente de poder. Así es como nos engañamos con lo que respecta a la extracción del petróleo, como si esta pudiera ser ilimitada, mientras vamos consumiendo nuestro capital, el petróleo, a marchas forzadas sin haber sido lo suficientemente previsores para investigar y poner a punto la producción de energía a partir de otras fuentes.

Actuando bajo «el sueño de la eliminación» es muy fácil decidir llevar a cabo una determinada acción apoyándonos solamente en sus beneficios locales sin tener en cuenta si existen beneficios globales y, aún más, si pueden darse hoy, o mañana, perjuicios y desastres globales.

Un ejemplo de ello lo tenemos en el desprendimiento de tierras que sucede a la despoblación árborea de un terraplén. Cuando «no aceptamos» y arrancamos los árboles junto al margen de un terraplén, sin más, sin pensar en los perjuicios globales y sin pensar en otras alternativas viables, arrancamos con ellos la mágica red invisible de raíces entremezcladas que sostenía el terraplén.

Hay dos modos de encarar la realidad del cambio, la incertidumbre y la contingencia: *aceptación o resistencia.*

La no aceptación conlleva a nivel personal la acumulación de deuda emocional que puede acabar por llevarnos al estrés y la depresión.

La no aceptación puede conllevar a nivel planetario la producción de desastres ecológicos.

El HD y nuestro cuerpo físico ya viven en el cambio y en la incertidumbre. Es nuestro HI el que se resiste. Biológicamente el cuerpo está equipado para vivir en el presente. No sabe qué presión sanguínea va a tener en el minuto siguiente. Es flexible. Y eso le permite poder tener cualquier presión. La que necesite. También nosotros deberíamos pensar de un modo más flexible que como normalmente lo hacemos. Y podemos empezar a hacerlo respirando. ¡Sí! No se trata de ninguna broma. La respiración nos conecta con el cuerpo y con el HD.

El pensamiento flexible de Giorgio Nardone y su equipo de Arezzo

Esta propuesta para pensar de un modo más flexible es transformar nuestro modo de pensar habitual en una modalidad inusual, a la que atenerse, no obstante, siguiendo un procedimiento riguroso.

Debemos acostumbrarnos a visualizar la vida en etapas. Cambiar la visión de una meta conocida y única por varias metas no conocidas que se van desvelando en el momento en que alcanzamos la meta precedente.

Como ejemplo de ello veamos la resolución del bloqueo mental de un novelista incapaz de escribir, según se narra en el libro de Giorgio Nardone *Problem Solving estratégico*. Este caso trata del bloqueo que le sobreviene a un conocido escritor profesional. La estrategia «escritora» tan larga y exitosamente utilizada llega a un punto en que deja de servirle. Se ha convertido en un hábito, una costumbre. Ya no es una estrategia. Ha dejado de funcionar y, además, ha provocado el efecto contrario.

EL NOVELISTA INCAPAZ DE ESCRIBIR

El novelista cuenta a su coach *que tiene la inspiración completamente bloqueada, y que cada vez que se pone delante del ordenador es incapaz de escribir cuatro frases para su nueva novela, cuya entrega, por otra parte, se encuentra ya pactada con su editor. Además, está muy preocupado porque ya ha retrasado más de un año la entrega del manuscrito alegando distintas excusas, desde problemas de salud a dificultades familiares. El editor se ha mostrado muy comprensivo, pues se trata de un autor de prestigio, pero ahora está empezando a presionarlo teniendo en cuenta además el importante anticipo ya entregado a cuenta de la obra. Lo que el autor considera más preocupante es que siempre ha utilizado una técnica que le ha permitido realizar su*

trabajo sin grandes esfuerzos; en cambio, ahora esta estrategia está fracasando por completo. Normalmente en primer lugar pensaba en la trama de la historia, después la articulaba en una secuencia temporal y empezaba a escribir los capítulos uno a uno. Por lo general, el final de la historia llegaba como consecuencia directa de cuanto había narrado con anterioridad. En otras palabras, el autor no decidía el final antes de ponerse a escribir la novela, porque prefería dar libertad a la imaginación para desarrollar la trama, y construir así un desenlace que fuera consecuencia directa de este proceso. En aquel momento, desgraciadamente, después de haber escrito el primer capítulo y haber elegido el título de la nueva novela, se había bloqueado y era incapaz de desarrollar la trama, capítulo por capítulo, hasta el final. Además, ni siquiera el capítulo que había escrito le entusiasmaba. Tenía la sensación de que había perdido la inspiración, y muchas veces había pensado que era el momento de poner fin a su brillante carrera de escritor y de dedicarse tal vez a la crítica o a otra cosa. En cualquier caso, antes tenía que cumplir su compromiso con el editor, al menos por última vez.

[...] *Lo que hicimos fue proceder a analizar cuál sería el mejor final para la obra. Discutimos un rato mientras el autor, acosado por mis preguntas, empezaba a proponer algunos finales adecuados al título de la obra, y yo a mi vez le comentaba las sensaciones que cada uno de ellos me sugería. Al cabo de más de media hora, llegamos a coincidir en el final más idóneo entre todos los propuestos. Entonces le sugerí que escribiera, con la capacidad literaria que poseía, las últimas páginas del libro, que mentalmente ya había elaborado en su conversación conmigo. El autor, intrigado, siguió mi indicación.*

Antes de una semana me trajo siete páginas escritas que constituían un buen final para el libro. A continuación empecé a discutir con él sobre cuál podría ser el mejor capítulo posible anterior a este final. Seguimos discutiendo hasta que le propuse un fragmento de trama que se adaptaba perfectamente al desenlace. De nuevo le sugerí que lo pusiera todo por escrito.

Como habrá comprendido el lector, el trabajo se prolongó a lo largo de siete encuentros, centrado cada uno en la construcción de un capítulo, procediendo desde el final de la novela hasta el principio. No le permití que lo leyera todo, esta vez desde el principio hasta el final, hasta que la estructura de la obra estuvo completa. Con gran sorpresa por su parte, al escritor le gustó realmente la novela. Cuando su editor recibió la obra quedó entusiasmado y le dijo que había observado una interesante evolución en su forma de escribir. Desde luego no podía imaginar que el libro había sido escrito hacia atrás.

Hazlo

- Seguro que tú también tienes un bloqueo al que aplicar la «técnica de la escalera», esto es, proceder desde el final, yendo hacia atrás, hasta llegar al principio.

Debemos recordar la importancia del enfoque estratégico en la resolución de problemas aparentemente insolubles.

El rigor metodológico ha de conjugarse con la elasticidad de la adaptación, la sistematicidad y la inventiva.

La resolución estratégica de problemas permite al cliente sentir el cambio alcanzado sin que este haya sido demasiado consciente del proceso. Porque hemos introducido el cambio usando una estrategia.

En el caso de los equipos es casi un milagro transformar una relación de competencia desleal y desconfianza en una relación coherente dirigida hacia el alcance eficiente y elegante de un objetivo común.

Las técnicas que usamos en la resolución estratégica de problemas son creativas y heurísticas, esto es, exploran nuevos caminos que juegan con la sorpresa, la paradoja y la ambigüedad. Usadas en el momento clave y con la intensidad y modalidad adecuada a la persona, el equipo y la circunstancia, el *coach* que aplica las técnicas se convierte en un artista de la ayuda en la resolución de problemas.

SOMOS AGENTES DEL CAMBIO

El cuerpo humano está compuesto por algo así como 1.000 billones de células, bastantes más que las estrellas de la Vía Láctea. De todas estas células, 600.000 millones mueren cada día y el mismo número se regenera, más de 10 millones de células por segundo. Una célula normal de la piel vive solo dos semanas aproximadamente; las células de los huesos se renuevan cada tres meses. Cada 90 segundos se sintetizan millones de anticuerpos, cada uno con aproximadamente 1.200 aminoácidos, y cada hora se regeneran 200 millones de eritrocitos. No existe ninguna sustancia en el cuerpo que sea constante, aunque las células del corazón y del cerebro duran más que el resto. Y las sustancias que coexisten producen miles de reacciones bioquímicas en el cuerpo en cada segundo.

En nuestro organismo todos los componentes están en comunicación instantánea y continua. Hay pruebas científicas de que el organismo entero está interconectado eficazmente y que hay correlaciones casi instantáneas entre todas sus partes.

Según la doctora Mae-Wan-Ho, profesora de Biología de la Open University y miembro de la National Genetics Foundation de Estados Unidos, y desde 1994 consejera científica de la Red del Tercer Mundo sobre biotecnología de la ingeniería genética y seguridad biológica, los distintos componentes del organismo se comportan como una buena banda de jazz en la que cada componente responde inmediata y espontáneamente a cualquier cosa que los otros improvisen. La súper banda de jazz del organismo nunca deja de tocar en toda la vida. Siempre hay algo nuevo, algo que se compone, según la vida se desarrolla. Hay una estructura, pero el arte de verdad es la improvisación interminable, donde cada uno de los ejecutantes, por muy pequeños que sean, disfrutan de la máxima libertad de expresión, mientras continúan perfectamente conjuntados con el todo.

En esta correlación queda abarcada la mente puesto que los pensamientos se traducen en emociones y estas en bioquímica corporal.

Materia y mente son dos aspectos de una misma realidad. Lo que entendemos por «materia» es el aspecto que percibimos cuando miramos a una persona, una planta o una molécula desde el exterior. La mente es la lectura que obtenemos cuando miramos al mismo objeto desde el interior.

Una de las funciones que cumple nuestro HD es la de autorregular nuestro sistema cuerpo-mente y conseguir su supervivencia por medio de mantener la coherencia del sistema.

En una mente que actúe sincronizadamente no puede darse el caso no coherente de la «neurosis de decapitación» de la que ya hemos hablado.

Y no es posible porque en condiciones de sincronización y coherencia no podemos sentir tensión y estar riendo al mismo tiempo, o al contrario, no podemos estar relajados y fruncir el ceño al mismo tiempo. Por ello:

Hazlo

- Cuando en tus estados de «neurosis de decapitación» te dominen pensamientos angustiantes u obsesivos, trae tu atención al cuerpo, pon en marcha tu HD y recupera una sensación de comodidad, seguridad y tranquilidad que hayas vivido alguna vez en tu vida. Si te cuesta conectar con ella a bote pronto, empieza por cerrar los ojos y a continuación realiza unas cuantas respiraciones profundas. En cuanto conectes con la sensación, y tú puedes porque está en ti ya que la has vivido antes, verás cómo desaparecen los pensamientos poco coherentes con esa sensación placentera. Nuestro organismo busca la coherencia interna. De modo que tal como pienses te sentirás y tal como sientas, pensarás.

Darwin postulaba que las nuevas expresiones genéticas eran fruto de un cambio en la estructura del gen. Y postulaba que ese cambio nunca podía darse como fruto directo de una interacción con el entorno. Solamente podía darse fruto de una mutación aleatoria.

En los últimos años se están llevando a cabo investigaciones y estudios que demuestran que el genoma, como el cerebro, también es plástico. En el caso del cerebro, el hecho de que sea plástico significa que se está reconfigurando continuamente. Aquello que decidimos hacer y pensar esculpe nuestro cerebro. Así, Eleanor Maguire, realizando un estudio llevado a cabo con los habitantes de Londres mediante la técnica de los escáneres cerebrales, ha comprobado que el hipocampo, sede de la memoria espacial, es mayor en los taxistas que en los no taxistas dado que los primeros conocen a la perfección el complicado callejero londinense.

La plasticidad en el caso de los genes no se refiere a un cambio en su estructura, no aplicable en este caso. Se refiere a un cambio en «su» decisión de comunicar o no la información que está presente en ellos. La plasticidad genética significa que se pueden producir modificaciones químicas en el gen que alteren su expresión, es decir, la decisión de comunicar o no la información que este contiene. En función de factores externos o internos, como nuestros pensamientos y hábitos de comportamiento, los genes pueden activarse o desactivarse para comunicar o no la información que contienen, como si de un interruptor se tratara. A los mecanismos que permiten y llevan a cabo esta funcionalidad se les denomina mecanismos epigenéticos.

Jonathan Seckl, profesor de Medicina molecular en la Endocrinology Unit Center for

Cardiovascular Science, del Queen's Medical Research Institute de Edimburgo, llevó a cabo experimentos en ratas preñadas para ver si al exponerlas a hormonas del estrés había algún efecto en sus crías. Halló que la siguiente generación tenía alterada su respuesta al estrés y mostraba comportamientos que parecían conductas de ansiedad.

Para Jonathan Seckl la explicación era que los sucesos estresantes ponían en marcha un interruptor en el gen que luego era heredado.

La conclusión es que los mecanismos epigenéticos permiten el traspaso de caracteres de una generación a otra. Tanto los hábitos de comportamiento como los riesgos de enfermar se pueden transmitir por vías independientes de la genética convencional.

Marcus Pembrey, genetista clínico del Instituto de Salud Infantil de Londres, analizó los efectos del hábito de fumar en el llamado «Estudio Longitudinal Avon de Padres e Hijos». Los hijos de padres que habían adquirido el hábito de fumar antes de los dieciséis años presentaban tendencia al sobrepeso.

Otros estudios llevados a cabo con las madres que vivieron el 11-S estando embarazadas y que desarrollaron estrés postraumático, revelan que transmitieron a sus bebés el alto nivel de cortisol en saliva que presentaban ellas mismas como efecto del estrés postraumático.

O sea que los síntomas de la madre (exceso de cortisol en la saliva) tenían efecto en el desarrollo de cortisol de su descendencia.

Después de Descartes y su «Pienso, luego existo», después de Newton y su espacio-tiempo absolutos, después de Darwin y la genética impermeable al entorno y cien por cien responsable de nuestra conducta, después de una época científica en la que intentábamos explicar el mundo desde distintas disciplinas nucleares en ellas mismas y aisladas entre ellas, hemos llegado ahora a la cultura del «Epi». Hemos creado y extendido un recubrimiento sobre ellas que las cubre individualmente al mismo tiempo que las entrelaza e interpenetra. Ha resurgido la nueva ciencia del «Epi» que nos lleva del Pensar al Sentir-Pensar, de lo Absoluto a lo Relativo y de la Genética a la Epigenética.

El genoma es dinámico y altamente adaptable. Nuestro material genético está influido por el entorno. Hasta ahora achacábamos irremediablemente a nuestra genética, sin ninguna posibilidad de control por nuestra parte, nuestros humores y nuestro carácter. La ciencia nos dice que genoma, organismo y ambiente conforman un sistema integrado.

Somos agentes del cambio

Somos nosotros los responsables de decidir en qué ambiente vivimos (equilibrado y natural o desequilibrado y artificial, por ejemplo). Y somos nosotros los únicos

responsables del ambiente que creamos con nuestros pensamientos, deseos e intenciones.

No hay ninguna razón por la que debamos vivir en ambientes insanos tanto en lo que respecta al ambiente real como al ambiente emocional que nosotros mismos decidamos crear o soportar.

Para poder usar las potencialidades del cambio, debemos equilibrar nuestros hemisferios. El HI teme al cambio y las novedades, tiene visión limitada y es prejuicioso. Y, sobre todo, carece de los recursos necesarios para llevar a cabo la improvisación de la que nos habla la doctora Mae-Wan-Ho.

Recordémoslo: el arte de verdad es la improvisación interminable.

3

El hemisferio derecho no deja de emitir señales

EL LENGUAJE NO VERBAL O CUANDO SABEMOS MÁS DE LO QUE PENSAMOS QUE SABEMOS

Todos hemos tenido la experiencia de saber cuándo alguien no nos está diciendo la verdad, una información que nos viene dada, en parte, por el lenguaje no verbal.

Nacemos con la capacidad no verbal de evaluar a los demás, en especial los intereses de los demás y el punto en que estos divergen de los nuestros. En realidad sabemos más de lo que pensamos que sabemos. El lenguaje no verbal nos comunica la veracidad y honestidad de nuestro interlocutor más allá de lo que nos comuniquen sus palabras.

Dado un elemento de comunicación, la distribución en porcentajes entre comunicación verbal y no verbal es la siguiente:

Fisiología (55 %): Gestos, movimiento de ojos, posturas y movimientos, respiración, coloración de la piel.

Voz (38 %): Intensidad, volumen, tono, ritmo, velocidad.

Palabras (7 %): Contenido del mensaje.

Toda la parte del mensaje que no son palabras se procesa a nivel inconsciente por el HD y se almacena, a corto o a largo plazo, en el subconsciente (HD).

Nuestro HD es el que se da cuenta del contexto en el que se ha pronunciado una frase. El HI solamente interpreta las palabras desnudas de la emoción, indicada mediante el tono, el volumen, la gestualidad y la corporalidad.

De este modo, un «Sí, claro, tú siempre te preocupas por mí» puede tener tanto el significado directo y positivo que transmiten estas palabras así ordenadas, como aludir precisamente a lo contrario cuando el tono del emisor está cargado de ironía.

En el caso de que ese mensaje hubiera sido pronunciado en un tono irónico, esa ironía escaparía a la conciencia del HI si fuera posible desactivar momentáneamente el HD cuando la frase era pronunciada.

Además de procesarse a nivel inconsciente, la comunicación no verbal llega siempre antes que la verbal. Esto implica, por ejemplo, que según sean el tono y el timbre de nuestra voz, el HD de nuestro interlocutor «habrá decidido» si le va a interesar o no, o si se va a dejar convencer o no por lo que queremos decirle.

Date cuenta: hacemos menos caso a una instrucción útil y práctica que nos llegue a través de una oración conativa que a una instrucción no exacta que nos llegue por el camino de una adulación o de una comunicación empática.

Las palabras, por su parte, se procesan a nivel consciente y se almacenan solamente después de que nuestro censor, el lóbulo frontal del HI, haya decidido si valida o no su

significado.

Hazlo

Nuestro lenguaje corporal es determinante para construir y mantener una «red de buena suerte». Ya sabemos que el conocimiento de nuevos tipos de personas ejerce un efecto benéfico sobre nuestra «buena suerte». Haz que las personas se sientan cómodas a tu lado. Maneja tu lenguaje corporal convenientemente para que comunique tu buena disposición y apertura hacia ellas:

- Convierte el sonreír en un hábito. Sonríe cuando te cruces con alguien a quien conozcas o con alguien con quien quieras contactar. Adopta posturas corporales abiertas. Descruza los brazos y las piernas y no te tapes la cara con las manos.
- Todas las mañanas pasa unos cuantos minutos hablándote frente al espejo. Lentamente. Con un tono de voz bajo y cálido. Exagera. Dibuja realmente las palabras mientras las dices. Y luego, aplícalo en tus comunicaciones y presta atención a cómo cambia su calidad.

Un cliente me dijo: «Ayer ocurrió que diciendo lo mismo, por primera vez en mucho tiempo me sentí realmente escuchado. Me he dado cuenta de que aun diciendo lo mismo, esta vez había hablado desde mi lugar de calma interior y a partir de sentir la confianza en el otro.»

«En un gélido día de invierno, unos puercoespines se apiñaban para que así, dándose calor mutuamente, no se quedaran ateridos de frío. Sin embargo, no tardaron en sentir que se estaban pinchando los unos a los otros, lo cual hizo que volvieran a alejarse. Luego, cuando la necesidad de calentarse los volvió a juntar, se repitió por segunda vez aquel mal, de modo que estos dos sufrimientos los estaban lanzando de un lado al otro, hasta que encontraron una distancia moderada en la que mejor podían soportar aquella situación. Y a esa distancia la llamaron cortesía y buenas maneras.»

SCHOPENHAUER, *Parerga y Paralipómena*

Como cuenta Ramon Riera en su libro *La conexión emocional*, los humanos, sin ser conscientes de ello, tenemos grabada, acumulada después de múltiples experiencias relacionales, fruto del ensayo y error, la distancia a que nos hemos de colocar respecto de otro humano.

Sabemos más de lo que pensamos que sabemos.

Un bebé de un año es capaz de poner en práctica el argumento «Cuando me angustio me sale más a cuenta disimularlo porque si no mamá se pone nerviosa y es peor», sin recurrir al uso del razonamiento verbal de su HI. Al contrario de lo que le ocurría a E. M. Forster, el gran novelista inglés, quien decía: «¿Y cómo voy a saber lo que pienso si no lo he dicho todavía?», el niño no necesita explicitar en palabras su experiencia para comprenderla. Las palabras nunca serían más veraces que la experiencia del niño. Y en

cambio, es esto lo que nos acaba ocurriendo a los adultos.

Los adultos hacemos que las palabras sean más veraces que nuestra experiencia.

Nos autoengañamos y nos autosaboteamos tapando con ristras de palabras nuestra experiencia sentida. No confiamos en nuestros sentidos. No confiamos en nuestras emociones.

Como dice la antigua sabiduría china:

«Hombre occidental: dices que no confías en tu propia naturaleza. ¿Cómo puedes pues confiar en tu propia desconfianza?»

Hazlo

- Intenta confiar. Y si estás tan confundido que no sabes ni lo que sientes, elige una de las opciones posibles. Y llévala a cabo. No temas. Podrás dar un golpe de timón a tiempo. ¡Y además será divertido!

La brecha comunicativa niño-adulto

Como decíamos en la Introducción, Daniel Stern fue consciente a sus 7 años de encontrarse a medio camino entre el lenguaje del niño y el lenguaje del adulto, y en ese momento se preguntó cuánto tardaría en perder la comprensión del lenguaje infantil.

El HD, que como ya sabemos es el encargado de procesar las emociones y las vivencias corporales, es, de ambos hemisferios, el primero que madura. Y es más, madura antes del nacimiento, durante la etapa de gestación.

La capacidad del habla, que como ya sabemos está situada en el HI, no se activa hasta los dos años y solamente empieza a desarrollarse a partir del tercero. Y no termina su desarrollo hasta alcanzados los veinte.

Curiosamente, el área del cerebro que determina la comprensión madura antes que la que genera el habla, de tal manera que hay un corto período en que los niños entienden más de lo que pueden decir. Este es un estado frustrante que tiene que ver con las clásicas rabietas de los dos años.

El patrón general de uso en las sociedades occidentales actuales de los dos hemisferios vendría a ser así:

- *Hasta los 2 años*: Gran predominio del HD en nuestra interpretación del mundo y en nuestra

interacción con él.

- *Entre los 2 y 11 años*: Etapa de aparición y desarrollo del HI con su capacidad de evaluación y juicio crítico. Mantenemos aún muy activo el HD.
- *Entre los 11 y los 20-30 años*: Se consolida el uso del HI en todas sus funcionalidades y se va relegando el uso del HD.
- *De los 20-30 años en adelante*: El HD suele estar relegado jerárquicamente al HI, en el mejor de los casos. En el peor, es negado y son desaprovechadas todas sus capacidades y posibilidades, con lo que nos sentimos espectadores de la realidad y sin ninguna influencia en la misma. No tenemos capacidad para darnos cuenta de las coincidencias significativas y de los significados, puesto que vemos la realidad siempre y exclusivamente según un patrón estático de causalidad y de tiempo lineal. No suelen llegar a nuestro HI nuestras sensaciones ni nuestras emociones, lo cual puede llevarnos a establecernos en mundos irreales e imaginarios, por un lado, y a vivir sin un proyecto propio y una apetencia por la existencia, por otro lado.
- *A partir de los 20-30 años*: Una persona que no equilibre el HD con el HI mostrará las siguientes características:
  - deseo de monotonía, rutina y previsibilidad,
  - resistencia o rechazo al aprendizaje,
  - falta de inspiración y desmotivación,
  - fácil distracción,
  - incapacidad para hacer planes de futuro,
  - comportamiento que nunca se corresponde con los deseos,
  - mentalidad rígida, aversión al cambio,
  - incapacidad de ver opciones,
  - mucho diálogo interno,
  - «enfermedad de la prisa».

El lenguaje que no entendía el adulto

El adulto de la anécdota de D. Estern tenía, en parte, razones para no comprender al niño. Seguramente, el lenguaje del niño estaba totalmente exento de lógica. Pero, al igual que comprendemos a un extranjero que habla nuestro idioma «como los indios», aquel hombre debería haber podido comprender al niño. Y si no pudo es porque había olvidado completamente el lenguaje infantil. Simplemente, se le olvidó.

Tengo una amiga que vive en París. Son tantos los años que ha pasado fuera de España que ya no recuerda bien el español. Y aunque durante la conversación conmigo

podría recuperarlo, siempre me dice que siente vergüenza y que teme que yo no la comprenda. Y, además, siempre tiene prisa. Total, que yo acabo hablando francés. *Mais ça va bien. Ça me fait plaisir quand même.*

Hemos olvidado el lenguaje del HD simplemente porque hemos dejado de usarlo. Como mi amiga en París, nosotros que vivimos en el HI, y hemos «comprobado» que su lenguaje nos funciona, ¿para qué la complicación de usar a veces este y otras veces el otro?

Pero lo cierto es que el lenguaje del HI, el lenguaje ordinario, este que estoy utilizando cuando escribo este libro, no alcanza a transmitir la complejidad de nuestras sensaciones y experiencias.

¿Nunca te ha sucedido que has intentado sin éxito que tu interlocutor comprendiera exactamente una experiencia o sensación que querías transmitirle? ¿No te han faltado palabras para transmitirle a otro cómo y lo mucho que le quieres? Sencillamente, el lenguaje ordinario no basta. Por eso recurrimos a las metáforas y a las historias. Buscamos otras experiencias similares y compartidas con nuestro interlocutor. Así podemos estar más seguros de que la imagen mental y sensorial dibujada por nuestro interlocutor en su mente se parecerá a la experiencia que deseamos transmitirle.

El lenguaje ordinario no nos sirve para comprender y expresar la unidad ni nuestra conexión con el todo. Comprender, el acto de la comprensión, es un instante, no es un proceso deductivo. Es un momento «ajá», una epifanía. Un instante único en el que se cruzan pasado, presente y futuro. Y ese instante, esa comprensión, solamente pueden suceder en nuestro HD no-espacio, no-tiempo. El significado de nuestras vidas no lo descubriremos tan solo hablando en el diván de un psicoanalista.

De forma similar, comprendemos mucho mejor nuestra historia familiar cuando recurrimos a lo que podríamos entender como una representación teatral de la misma, algo parecido, salvando las distancias, a cuando la policía reconstruye los hechos usando objetos y personas para recrear el escenario del crimen y lo que en él se presume que sucedió. Se trata de llegar a la comprensión de la relación familiar y del rol de cada uno de sus miembros en ella por medio del camino del conocimiento fenomenológico. Un proceso desarrollado por Bert Hellinger y que fue bautizado con el nombre de «Constelaciones», las cuales sirven para la familia (familiares), para la empresa (empresariales) o para cualquier grupo. A fin de comprender nuestra historia familiar, podemos usar una Constelación, lo cual demanda en nosotros y en las personas que nos ayudan en la «representación» el mantenimiento de la llamada «actitud fenomenológica», la cual requiere una disposición atenta para actuar, pero sin pasar a la realización. De este modo, gracias a esta tensión, nuestra capacidad y nuestra disposición para la percepción se potencian extraordinariamente. Una vez más, queda patente la necesidad de crear un

oasis de silencio en medio de tantas palabras muchas veces vacías, cuando no impotentes en lo que a llevarnos a la verdadera comprensión se refiere.

Es un hecho que mucha de la parte no verbal de lo vivido se ha memorizado sin su contexto. En muchas ocasiones, el origen de la pérdida de contexto en la memoria suele tener origen en un *shock* emocional o en una estrategia del cerebro para evitarnos recuerdos dolorosos.

Por ejemplo: si una persona en la que tú confiabas mucho y de la que quizá dependías emocionalmente, como por ejemplo tu madre o tu padre, te dijo o hizo algo horrible en el pasado, puede que tu cerebro desconectara la experiencia dolorosa de las palabras que la provocaron. Lo que sucederá a partir de entonces es que te sentirás «extrañamente mal» cada vez que estés con esa persona y no podrás explicarte la causa.

En un caso como el del ejemplo, la reconexión puede llevarse a cabo entrando en el HD mediante el uso de la PNL.

Si hemos trabajado en practicar el lenguaje del HD, y si sabemos darnos las sugestiones adecuadas para «poder entrar mejor al otro lado del espejo», para poder entrar en nuestro subconsciente o HD, descubriremos y des-cubriremos todo.

Nuestro reto ahora mismo es volver a usar el lenguaje del HD relegado.

Cuando lo hagas, y además equilibres el uso del HD con el del HI en su justa medida, te darás cuenta de que gozarás de:

- decisión,
- lucidez,
- alegría,
- adaptabilidad,
- percepción voluntaria y nivel de atención duradero,
- capacidad para aprender de los errores y hacer las cosas de modo diferente la próxima vez,
- capacidad para planificar el futuro y seguir el plan proyectado,
- capacidad para mantener un ideal frente a circunstancias externas,
- capacidad para hacer que los sueños, los objetivos y los propósitos se conviertan en algo más real que el mundo exterior y que las reacciones corporales.

Si además de equilibrar los dos hemisferios, realizas una búsqueda transpersonal para manifestar en ti lo trascendente, te darás cuenta de que pasarás de manifestar las cualidades indicadas en la columna de la izquierda a las que aparecen en la columna de la derecha:

Enjuiciador	→	Compasivo
Temeroso	→	Amoroso
Obstinado	→	Inteligente
Intruso	→	Receptivo
Dominante	→	Permisivo
Limitado	→	Ilimitado
Racionalista	→	Intuitivo
Controlado	→	Espontáneo
Restrictivo	→	Creativo
Convencional	→	Inspirado
Ansioso	→	Tranquilo
Defensivo	→	Abierto
Aislado	→	Relacionado

Según el testimonio de la antropología cultural, nuestra conciencia articulada, esto es, la conciencia como grupo humano, se ha desarrollado de forma gradual en el transcurso de los milenios.

Los diferentes niveles de la conciencia humana, con su progresiva evolución desde el más bajo hasta el más alto, han sido descritos por casi todas las tradiciones milenarias espirituales.

Cierto número de pensadores ha intentado definir los pasos o las etapas específicas en la evolución de la conciencia humana. El sabio hindú Sri Aurobindo mantuvo la idea de que ciertas personas alcanzarían un estadio más, que denominaba «superconciencia».

El proceso evolutivo en seis pasos de Ken Wilber nos conduce desde la conciencia física, perteneciente a la materia-energía no viva, pasando por la conciencia biológica asociada a los animales y la conciencia mental característica de los humanos, hasta el nivel más sutil, que es arquetípico, transindividual e intuitivo.

EN LA *ZONA*

Alguna vez hemos tenido experiencias espontáneas en la *zona*. Son señales de que deberíamos «reconocer y usar» las capacidades de nuestro HD debidamente equilibradas con las capacidades del HI.

La *zona* de curación y creatividad

En el estado de vigilia más común, cuando estamos con los ojos abiertos y no tenemos nuestra atención focalizada ni concentrada en nada concreto, la actividad cerebral genera ondas Beta, que tienen una frecuencia de más de 13 ciclos por segundo.

Pero con el cuerpo relajado y los ojos cerrados, la actividad cerebral disminuye y empieza a emitir ondas Alfa con una frecuencia de entre 8 y 13 ciclos por segundo.

Esta zona Alfa es el dominio de la creatividad y de la imaginación, así como la puerta de entrada al dominio del hemisferio derecho, donde desaparecen los conceptos espaciotemporales.

Fíjate en que este estado Alfa es tan solo la puerta de entrada, lo que significa que mientras estés en él tendrás siempre un punto de contacto con el consciente, con el hemisferio izquierdo.

El estado mental de la zona Alfa se conoce también como «estado hipnagógico», caracterizado por una alta sugestionabilidad y autosugestionabilidad que deriva de la baja actividad del lóbulo prefrontal del hemisferio izquierdo, lo cual conlleva la disminución de su capacidad crítica y evaluadora.

La zona Alfa, tu zona de curación y creatividad

En la zona Alfa, tu estado de sugestionabilidad, relajación, calma y distorsión espaciotemporal se incrementa a medida que disminuye la actividad cerebral desde los 13 ciclos de máximo hacia los 8 ciclos que separan este estado del siguiente, el de las ondas Theta, el estado de las concentraciones muy profundas, caracterizado por la intuición y la percepción psíquica.

En el estado Alfa puedes pasar desde una simple ensoñación a estados más profundos inducidos por ti mismo o por tu terapeuta. Así, por ejemplo, la zona Alfa es el estado mental que te provoca tu terapeuta cuando queréis usar la sesión para recuperar información no consciente relativa a tus recuerdos, creencias y estilos afectivos, o también cuando se trata de reencuadrar alguna situación pasada que todavía te causa

dolor en el presente.

El estado Alfa es un estado mental en el que has «caído» muchas veces mientras realizabas tareas o actividades rutinarias y automáticas, como conducir o lavar los platos.

¿Cuántas veces has tomado un desvío erróneo en la autopista porque tu mente se había ido a otra parte? ¿Cuántas veces has conectado con tus sueños o con tu niñez mientras estabas lavando los platos?

Cada día pasas de modo natural por la zona Alfa, tu zona de curación y creatividad, cuando te despiertas y cuando te vas a la cama a dormir. Daniel Goleman, psicólogo estadounidense que alcanzó fama internacional con la publicación en 1995 de su libro *Inteligencia emocional*, se refiere a ella como «la zona crepuscular limítrofe con el dormir», una zona donde se mezclan sueños y realidad.

Puedes aprovechar estos momentos para hacerte preguntas creativas o para hacerte autosugestiones de comportamiento o de salud.

Tienes a tu alcance muchos modos de entrar en tu zona de curación y creatividad. Seguro que has oído hablar de la meditación y el *mindfulness*.

Ciertamente, si has integrado estas prácticas en tu vida diaria, podrás entrar en estado Alfa tan solo con desearlo y decidirlo. Tu cuerpo conoce el camino y tu mente se desliza sin ningún esfuerzo ni preparación previas hacia ese estado.

Esta misma facilidad de deslizarse de Beta a Alfa ocurre a voluntad cuando estás acostumbrado a usar el lenguaje del hemisferio derecho.

Hazlo

Prueba estos sencillos métodos para entrar en «tu zona de curación y creatividad»:

- Suspira y mueve los ojos hacia arriba durante tres segundos y vuelve a bajarlos al mismo tiempo que cierras los párpados. Hazlo en el trabajo o en el autobús cuando estés cansado. Te pondrás en contacto con tu espacio de calma y relajación y en tu torrente sanguíneo se descargarán chorros de dopamina y serotonina.
- Cierra los ojos y haz como si no pudieras abrirlos. Continúa haciendo como que no puedes abrir los ojos y, mientras lo haces, prueba a abrirlos. Te darás cuenta de que es imposible abrirlos si realmente estás concentrado en hacer como si no pudieras abrirlos. Es curioso porque una parte de ti siempre sabe que podrás abrirlos en el momento en que dejes de hacer como si no pudieras abrirlos.

Además, durante todo el tiempo en que te mantengas en esta situación de *hacer como si*, la capacidad crítica de tu hemisferio izquierdo estará dormida:

- aprovecha para hacerte sugestiones creativas y curativas,

- aprovecha para la realización concreta de cualquier proyecto o cambio personal,
- aprovecha para plantearte situaciones que normalmente no te plantearías. Explora cómo sería pensar de otro modo, vestirte de otro modo, hacer otras cosas.

O prueba a usar la técnica que se atribuye a Thomas Edison: dormita en un sillón apoyando los brazos y las manos en los reposabrazos. Sostén en cada mano unas llaves. Coloca en el suelo, debajo de cada mano, un plato. Pon un cuaderno de notas y un bolígrafo en un lado. ¡O uno a cada lado! Lo que ocurrirá es que en el momento en que entres en el estado Alfa, o sea, en tu zona de curación y creatividad, tus manos se relajarán, las llaves golpearán los platos y el ruido te despertará. Lo que tienes que hacer entonces es escribir inmediatamente en el cuaderno lo que tengas en tu mente.

Sin la parafernalia de Edison, esta es una técnica de creatividad que cuenta Julia Cameron en su maravilloso libro *El camino del artista*. Es la técnica conocida como «escritura automática». Consiste en escribir cada día justo en el momento de levantarse. Si te fuera necesario ir al baño, ve, pero haciendo el menor ruido posible *hacia ti mismo*: no enciendas las luces. O enciéndelas, pero ten los ojos entrecerrados. No pienses en nada. Repítete un mantra que te mantenga en la zona crepuscular de curación y creatividad.

Hazlo

Practica la «escritura automática»:

- Escribe. Cualquier cosa. No te censures. Tienes que hacerlo. Tienes que escribir. O rayar. O dibujar. Si sientes que no sabes qué poner, ya estás pensando, ya te estás yendo de la zona. Pero da igual. Continúa un rato más. Escribe lo que te ocurre: «No sé qué escribir.» Acabarás escribiendo. Quizá no hoy, pero sí mañana. Y en tus notas aparecerá tu yo verdadero, tus deseos verdaderos y tu creatividad innata.

Según Bruce Lipton, los niños están en estado sugestionable o hipnagógico durante los cinco primeros años de su vida; su cerebro trabaja en Alfa e incluso en frecuencias inferiores, las Theta, propias de la zona de la intuición y de la percepción psíquica. Por ello, es muy importante el clima emocional en el que criamos a nuestros hijos. Y saber empatizar con ellos y acompañarles en sus miedos infantiles que, para ellos, son reales. Cuando nos reímos de estos miedos sin más, estamos humillando al niño. Cuando no les damos importancia, provocamos que el niño deje de contarnos sus cosas.

En los casos de emergencias médicas, accidentes o *shocks* emocionales, las personas se hallan sujetas a estados de estrés agudo. En estos momentos el tiempo pasa más despacio y se ponen a disposición de la persona grandes cantidades de energía y

voluntad. También se caracterizan por ser momentos en que el individuo se ve disociado.

Los estados de estrés provocados por una emergencia de vida o muerte se caracterizan porque el sujeto que los padece tiene ante sí un dilema, dos únicas elecciones posibles: luchar o huir; estados *fight-or-flight* en la terminología anglosajona.

Pero también existe una tercera opción, que se da cuando el sujeto no detecta ninguna opción de supervivencia en la lucha ni en la huida. En estos momentos de estrés agudo donde no se detecta ninguna opción de supervivencia, la tercera opción es quedarse quieto, inmóvil, la opción *freeze*.

En la opción *freeze*, la persona ha perdido su capacidad de decidir y depende exclusivamente del hemisferio derecho y de las respuestas emocionales que ha tenido en otras ocasiones. Por otro lado, y dado que la persona está en Alfa, se vuelve muy sugestionable con el resultado de que hará caso de cualquier orden que se le dé.

Por eso, dos cosas son muy importantes:

- La primera: sé previsor e incorpora rutinas que *te salven la vida* en los casos de emergencia que puedan presentarse. Como ejemplo te diré que el ejército de Estados Unidos adiestra a sus soldados en la adquisición de rutinas automáticas de respuesta que se activarán ante una emergencia de supervivencia. De este modo los soldados no quedan a expensas de respuestas dominadas por sus miedos e inseguridades. Haz tú lo mismo.
- La segunda: aprende conmigo <http://verbopedia.wordpress.com/> cuál es el protocolo de comunicación verbal y no verbal que se debe utilizar con una persona que acaba de sufrir un accidente o un *shock* emocional. Dado su alto estado de sugestionabilidad, el impacto de lo que le digas y de cómo te comportes puede ser salvador o puede hacer que caiga en un estrés postraumático. Este protocolo que aprenderás es el mismo que usarás con tus hijos mientras estén en edades todavía sugestionables. Y es también el protocolo que podrás usar con las personas que sufren de dolor crónico o con las parturientas, después de haberlas llevado a su zona de curación y creatividad, a un estado en el que la persona está más volcada hacia su interior y más en contacto con su sistema endocrino e inmunológico.

El desempeño en la *zona*

La *zona* es un estado casi mágico de desempeño excelente que libera en nosotros insospechadas reservas de energía y voluntad, tornándonos capaces de gestas que quedan normalmente fuera de nuestro alcance.

En la *zona* todo lo que hacemos parece fluir a la perfección de manera natural y precisa, sin ningún esfuerzo suplementario.

Los estudios neurológicos de personas en estado de flujo muestran que el cerebro está consumiendo menos energía que cuando luchamos contra un problema. Una razón de ello, al parecer, es que las partes del cerebro más relevantes para la tarea que debe realizarse están más activas, y las que son irrelevantes están relativamente quietas. En contraste, cuando uno se encuentra en un estado de ansiedad o confusión, no existe tal distinción en los niveles de actividad de las diferentes partes del cerebro.

Los estados de flujo ocurren a menudo en los deportes, en especial entre los mejores atletas. El desempeño excelente, casi mágico, que se da en la *zona* tiene dos manifestaciones:

- la reducción drástica de la sensación del paso del tiempo,
- la disociación: cuando nos vemos en un lugar y en otro al mismo tiempo.

En las competiciones deportivas, la actitud que el competidor presenta frente a ellas, como si de situaciones de vida o muerte se trataran, provoca que el cuerpo recree de modo natural una situación de emergencia, liberando por lo tanto altas dosis de energía y dando lugar a una reducción drástica del tiempo.

Si por su parte el atleta ha alcanzado un buen nivel de desempeño en sus entrenamientos previos, el desempeño en la competición podrá ser excelente y casi mágico.

En otros casos, como las actuaciones teatrales, por ejemplo, los actores nos relatan lo que se ha dado en llamar la «paradoja del actor». Por un lado, un buen actor debe sumergirse totalmente en su personaje, hasta el punto de que si le hiciéramos un análisis de sangre veríamos que la composición de su sangre se ha modificado de acuerdo con las emociones que está representando en la obra teatral. Pero por otro lado, y simultáneamente, el actor debe estar consciente de todo lo que hace, como si se estuviera observando desde el exterior. O sea, disociado de sí mismo. Lo mismo que ocurre en la zona de curación y creatividad.

Debes saber que un buen actor actúa en estado de autohipnosis: se ha autosugestionado para autoinducirse el estado Alfa que le otorga la capacidad de estar presente al mismo tiempo en dos realidades distintas.

Haz tú lo mismo en la actuación que es tu vida y alcanza el máximo y mágico desempeño en tus relaciones, en tu trabajo y en tu realización personal y espiritual.

SINCRONÍAS

Seguramente puedes recordar momentos en que se han dado coincidencias que han tenido un gran impacto emocional en tu vida. Son señales de que deberíamos reconocer y usar las capacidades de nuestro HD debidamente equilibradas con las capacidades del HI.

«Un buen viajero no tiene planes fijos ni está empeñado en llegar a parte alguna. Un buen artista permite que su intuición le guíe adonde quiera. Un buen científico se libra de conceptos y mantiene su mente abierta a lo que es.»

LAO TZU, *Tao Te Ching*

La visión de la naturaleza que predominó en Occidente hasta las vísperas de la revolución científica, que empezó con los primeros experimentos de Galileo, fue la de un mundo encantado.

Durante más del 99 % de la historia humana el mundo estuvo encantado y el hombre se vio a sí mismo como una parte integrante de este. El cosmos era un lugar de pertenencia. Cualquier miembro del cosmos no era un mero observador alienado, como el paradigma científico newtoniano y la filosofía de Descartes llevaron a creer, sino que el ser humano era un participante directo de la obra. Y su destino personal estaba ligado al destino del cosmos y dicha interrelación daba un significado y un sentido a su vida.

La historia de la época moderna, en lo que se refiere a la mente, ha representado un desencanto progresivo que, en apenas cuatrocientos años, ha eliminado la sensación de participación y la capacidad de cocreación, hasta el punto de convertir al ser humano en un mero observador que no tiene arte ni parte ni en su evolución ni en la del universo. Un ser humano que se ha erigido en conquistador del mundo que le rodea, al cual considera solamente como un escenario hecho de materia muerta.

Pero, por fortuna, parece que estamos en un proceso de reencantamiento del mundo.

La propia ciencia, el conocimiento científico en la física y en la neurociencia, está proponiendo miradas que incluyan la trascendencia y la espiritualidad, la energía, la conciencia, como realidad emergente que da sentido a lo invisible.

En un mundo re-encantado, un mundo donde todo es causa de todo y en el que subyace un orden implícito por debajo del mundo fenomenológico visible a nuestros

sentidos,

en un mundo en que materia y mente no son realidades separadas, sino distintas visiones —la exterior y la interior— de la realidad,

en un mundo en que materia y mente surgen de la conciencia y el conocimiento que son los verdaderos ladrillos del mundo, es absolutamente factible la sincronicidad, la confluencia del plan humano y el plan universal que se da a través de una serie de lo que en apariencia son meras coincidencias.

Una confluencia de planes a la que se refiere Schopenhauer cuando escribió: «Cuando uno llega a una edad avanzada y evoca su vida, esta parece haber seguido un orden y un plan, como si la hubiera compuesto un novelista.»

Si creemos en la posibilidad de ese orden y de ese plan al que Schopenhauer se refiere como si fuera compuesto por un novelista, las sincronías serían algo así como sus nudos decisorios, los distintos cambios de rumbo que a primera vista y en el momento de darse pudieron parecernos fortuitos, azarosos e independientes unos de otros.

Todos hemos experimentado en nuestras vidas coincidencias que tenían un significado especial y que desafiaban la ley de la probabilidad. Como que en el avión te sienten al lado de la persona que te dará el tipo de trabajo que tú quieres justo cuando ya no te queda *tiempo de vida* para encontrar algún trabajo, por alejado que sea de tus preferencias.

Joseph Jaworski, un exitoso abogado estadounidense a quien la sincronicidad se había interpuesto en su camino hasta tal punto que decidió abandonar su profesión para dedicarse a algo totalmente nuevo y creativo, nos ofrece el siguiente relato en su libro *Sincronicidad. El camino interior hacia el liderazgo*: «Todos hemos tenido esos momentos perfectos en los que las cosas parecen encajar de una manera casi increíble, en los que los sucesos que no podíamos prever, y mucho menos controlar, parecen guiar notablemente nuestro camino.»

El doctor en Física David Peat, con quien colaboro en su Pari Center for the New Learning <www.paricenter.com>, nos da una imagen divertida en su libro *Sincronicidad: puente entre mente y materia* acerca de cómo ve él la irrupción de la sincronicidad en nuestras vidas. La equipara a los comodines de una baraja de cartas que rehúsan jugar con las reglas conocidas por nosotros. Estas reglas a las que se refiere David Peat son las que hemos heredado de la visión mecanicista del mundo, la responsable de haber acabado con su encantamiento. Una visión que no deja lugar a la sincronicidad, o sea, a la acausalidad de las coincidencias con significado. Porque según la visión mecanicista del

mundo siempre es posible encontrar el origen de un suceso. Tan solo basta tirar del hilo hacia atrás. Sin embargo, esto no es posible en las sincronías. Porque las sincronías son un cruce de muchos caminos que pertenecen a dos mapas, son instantes en que se superponen esos dos mapas distintos pero conectados: el de nuestra intención individual y el de la intención universal.

La información que alcanza nuestra conciencia no se encuentra limitada a nuestros cinco sentidos corporales viendo el mundo a través de las «cinco rendijas de la torre». Podemos abrir el tejado para ver el cielo yendo mucho más allá de la información que nos transmiten nuestros ojos y oídos.

Cuando aceptamos y ponemos en marcha nuestra intuición, cualidad propia de nuestro HD, y cuando nuestro HI no reprime lo que nuestra intuición detecta, podemos entrar en conexión con las sincronías.

Si no aceptamos nuestra «sombra», nuestra intención individual nunca coincidirá con la intención universal, de modo que las únicas sincronías que captaremos serán situaciones que tenderemos a catalogar como desgracias y mala suerte. No obstante, si estamos atentos para verlo así, a pesar de la mala suerte y desgracia que veamos en ellas, estas situaciones nos permitirán aceptar nuestra «sombra», y con ello, reorganizar nuestra psique.

Una vez aceptada nuestra «sombra», estaremos preparados para recibir sincronías alentadoras, esas que nos hacen sentir que todo fluye sin esfuerzo.

Pero es necesario, dado que formamos todos parte de una misma banda con una estructura compartida, que antes empaticemos también con los demás y con el plan o la historia universal.

Y cuando así lo hagamos, conseguiremos sentir cuál es nuestra melodía. Y la sentiremos resonando maravillosamente integrada dentro de la orquestación conjunta de la humanidad.

EL NUEVO MODELO SOCIAL Y EMPRESARIAL

El mundo de los negocios está cambiando. Está pasando de ser dirigido y desempeñado por hemisferios izquierdos a serlo también por hemisferios derechos.

Solo hace una o dos décadas que en muchos países e industrias de todo el mundo la demanda de productos y servicios era mayor que la producción. Era la era de las cuatro «P» del márketing, la época en la que solo se consideraba la necesidad de la empresa de crear *productos*, *posicionarlos*, *promoverlos* y poner a prueba modelos de estimación de *precios*.

En dicha era, la empresa consideraba al cliente como un ente pronta y fácilmente influenciable y dirigible hacia la *bondad y necesidad* de consumir sus productos.

El cliente tenía la suerte de disponer y disfrutar de «nuestros» productos.

Este modelo permitía a algunos directivos el lujo de conducir la empresa desde la sede central, jerárquicamente, y de la manera que quisieran. Hasta hace muy poco, la necesidad de jerarquía era, en el mundo de los negocios, un supuesto que quedaba más allá de todo cuestionamiento. Pero el estilo de dirección empresarial en que la información se acumula en la cúspide y las decisiones fluyen desde lo alto conduce a un trabajo realizado de forma mecánica y sin inspiración. Además, el hecho de dar instrucciones cerradas equivale a decir a los empleados lo que no se les permite hacer. Y si, asimismo, se fomenta la idea de que las instrucciones recibidas no pueden ni deben ser cuestionadas ni validadas por los empleados que deben ponerlas en práctica, entonces lo que la organización está consiguiendo es eliminar la responsabilidad y la creatividad de estos.

Con la globalización, el mundo de los negocios ha dado un giro de 180 grados. Ahora es el cliente quien conduce la producción, más que las ideas y decisiones primeras del personal directivo. La empresa produce ahora a demanda de los clientes. En palabras de Jan Carlzon, antiguo director ejecutivo de SAS (Scandinavian Airlines System): «El único recurso real del que dispones es el cliente que está dispuesto a pagar por lo que tú ofreces.»

Acabamos de entrar en la era del cliente o de las cuatro «C»: *contenido*, *contexto*, *conexión* y *comunidad*.

Y para jugar con todas ellas, las empresas deben usar sincronizadamente el hemisferio izquierdo con el derecho. Este cambio ha invertido los niveles jerárquicos en el mundo empresarial: un negocio que quiera competir se ve obligado a escuchar al mercado y detectar las preferencias de los clientes. Y su ventaja competitiva está en la respuesta imaginativa que se dé en la línea límite donde la empresa se encuentra con el cliente.

Y otra vez en palabras de Carlzon: «El momento de la verdad está dondequiera que trates con los clientes. Si los satisfaces, entonces la empresa se encuentra en buena forma. Pero si esos momentos se manejan mal, dejas un tendal de clientes insatisfechos y, en última instancia, un negocio que fracasa. La respuesta imaginativa no puede lograrse desde la distancia de la central. Es allí, en las primeras líneas, y no atrás, en las oficinas centrales, donde tienes acceso a la información que necesitas para usar tu intuición con el fin de tomar las decisiones acertadas. Entonces ves que la administración, la gerencia, que antes ocupaban las casillas más altas del organigrama, deberían estar abajo. Nosotros deberíamos ser las unidades de apoyo de las personas que se encuentran cara a cara con el cliente, haciendo lo que sea necesario para permitir que esas personas representen a la firma.»

La creatividad dinámica y adaptable que demanda esta era del cliente se vale tanto de los hechos como de los valores de la persona. Lo consciente y lo inconsciente, lo analítico y lo intuitivo. Apela al entusiasmo y el compromiso de la persona completa.

En la era del cliente, nos damos cuenta de que los profesionales continuamos siendo personas, con la necesidad básica de sentir y usar nuestra autonomía, tanto en nuestra vida personal como en el ámbito profesional. Se trata tan solo de que cada empleado pueda encontrar aquella empresa que represente o que, al menos, sintonice en gran parte con sus valores. Se trata de que cada empresa valore por igual a cada uno de sus empleados, como personas que son, fuente de riqueza creativa para la organización en todos sus ámbitos: relacional, comercial y productivo. Se trata de crear sinergias involucrando sincronizadamente las capacidades de ambos hemisferios y de todos los estamentos de la organización.

Como escribe Javier Fernández López en su libro *People excellence: coaching, desempeño, competencias y talento*: «Encuentre un propósito claro, definido para su vida profesional. No olvide su vida personal. Pero no las diferencie. No las concilie. Intégrelas. No caiga en la esquizofrenia: nuestra vida es una y no podemos vivirla de modos diferentes.»

4

Hacia la sincronización con el hemisferio derecho

El poder de imaginar

«Todas las cosas se crean dos veces. Siempre hay primero una creación mental y luego una creación física.

Esta es la regla del carpintero: medir dos veces antes de cortar una.»

STEPHEN R. COVEY

«Todo lo que pueda imaginar es real.»

PABLO PICASSO

Imagina lo que quieres manifestar en tu vida

Usa tu imaginación para realizar un diseño claro y detallado de aquello que deseas manifestar en tu vida. Debes asociarte a esa imagen para que así tu cuerpo empiece a sentir lo mismo que sentirá cuando eso que imaginas sea tu vida, tu nuevo modo de pensar y sentir. No escatimes en detalles. Ponle color, olor y cinestesia.

Por otro lado, intenta llegar al fondo de lo que imaginas. O sea, intenta saber qué necesidad quieres cubrir con tu deseo imaginado. Por ejemplo, puede que imagines una gran casa. Y esa gran casa significa para ti «seguridad». Pero ¿no es posible que puedas obtener esa sensación de seguridad de otros modos? Si crees que sí, entonces no constriñas las posibilidades. Recuerda que el universo tiene siempre una visión más amplia que la tuya propia. Por ello, desea solamente «sentirte seguro» y deja que el universo encuentre cómo. Usa tu imaginación para relajarte, imaginando bellos paisajes, o un baño en un maravilloso lago o en una bella playa. Usa tu imaginación para programarte para una entrevista de trabajo. Mírate primero desde fuera, actuando con seguridad; luego métete dentro de la imagen (asóciate a ti mismo) y siente cómo os dais la mano con el entrevistador, cómo le comunicas tu carisma personal y tu profesionalidad, y cómo recibe él todo ello.

Puedes viajar a donde tú quieras. Puedes diseñar y crear tu entrevista de trabajo. Puedes diseñar y crear el resultado de tu competición deportiva. Puedes diseñar y crear las respuestas en tus sueños. Puedes diseñar y crear prosperidad. Puedes diseñar y crear tu intervención quirúrgica exitosa. Puedes aliviar el dolor. Puedes modificar tu sensación del tiempo.

Acaba con el diálogo interno

Como hemos visto, detener el diálogo interno es básico. Y como hemos visto también, el diálogo interno se da básicamente porque estamos pensando ya sea en el pasado, ya sea en el futuro.

Utilizaremos la facultad de pensar, arma de doble filo, por la parte del filo que nos conviene: la imaginación. Cada vez que cruce por tu cabeza un pensamiento que distraiga y perturbe tu claridad mental, puedes aplicar una vieja técnica budista que consiste en visualizar un río.

Visualiza el pensamiento de distracción como si fuera un tronco que aparece ante ti más allá, corriente arriba. A continuación mantén la vista enfocada en el tronco según va flotando lentamente corriente abajo, hasta perderlo finalmente de vista.

Para el caso, altamente probable si aún estás en la fase de necesitar esta técnica budista, de que estés bajo el influjo de la «enfermedad de la prisa», puedes cambiar el río y los troncos por un tren —el AVE si la urgencia es máxima— y sus vagones. Visualiza que metes tus pensamientos en uno de esos vagones y que el tren se esfuma literalmente delante de tus ojos. Era un tren imaginario, al igual que los pensamientos que has metido dentro. Puedes también visualizar un cohete que se desintegra al salir de la atmósfera terrestre. Y un largo etcétera. Empieza a practicar y verás hasta qué punto eres creativo.

Aparca e incuba tus pensamientos creativos si no puedes dedicarte a ellos ahora mismo

Si eres una persona muy creativa, las ideas se te agolpan, y el miedo a perderlas u olvidarlas te crea ansiedad y bloquea tu mente, puedes visualizar, como en la técnica anterior, un río o un tren, según sea tu prisa. Pero esta vez, los troncos o los vagones no desparecen totalmente. Los ves desaparecer, pero también visualizas que los troncos van a parar a un remanso mágico del río y que los vagones van a parar a una estación mágica. La magia consiste en que, como en un útero, allí tus ideas no solamente están a salvo, sino que van siendo alimentadas y maduradas.

Esta imagen del útero es la metáfora del proceso de incubación creativo que, de todas las etapas que definen el proceso creativo, es la que aparece una vez que hemos reflexionado acerca de todas las piezas relevantes, y una vez que hemos empujado hasta el límite nuestra mente racional. Hecho esto, podemos y debemos aparcar el problema y dejar que este se cueza a fuego lento. Porque nuestra mente, ya debidamente preparada y estimulada, está en marcha buscando una solución aunque no seamos conscientes de

ello.

Retornando a la idea del río o el tren, obviamente puedes, en lugar de recurrir a la visualización, llevar una grabadora o lápiz y papel y grabar o apuntar tus ideas para, de este modo, dejar libre tu mente para que pueda ocuparse del presente.

Usa tu capacidad imaginativa para ser un mago y volver posible lo imposible: sé creativo

Las grandes soluciones rara vez parecen tan grandes cuando se imaginan. Comparadas con las ideas existentes, hasta los mejores logros parecen inferiores. Debes suspender el juicio, conseguir ayuda y cometer errores para cultivar una idea y convertirla en una gran solución. Porque las ideas se vuelven reglas a base de uso. Y cuando se constituye una regla, se ignoran todas las ideas contrarias.

Las reglas controlan el pensamiento innovador porque parecen muy correctas. Ocultan las numerosas soluciones que pueden existir pero que están fuera del carril de nuestras reglas. Entonces estas grandes soluciones solamente se pueden encontrar rompiendo las reglas.

Cuando nos enfrentamos a un problema imposible, el obstáculo real está en nuestro interior. Son nuestras experiencias, creencias erróneas, medias verdades, generalidades desenfocadas y costumbres las que acaban construyendo nuestro *sentido común*, las que nos separan de las ideas brillantes.

«El sentido común es el conjunto de prejuicios adquiridos a los dieciocho años.»

ALBERT EINSTEIN

Lo que solemos hacer para buscar soluciones nuevas y creativas a problemas hasta entonces no resueltos es realizar un examen racional de todas las posibilidades. Pero, por desgracia y como se ha comprobado, el esfuerzo de inventar bloquea la inventiva. Porque crear prevé la superación de los conocimientos dados y/o la apertura de nuevas perspectivas respecto de las realidades observadas.

Como decia William James: «El genio no es otra cosa que la capacidad de contemplar la realidad desde perspectivas poco corrientes.»

Puedes aplicar la técnica de «cómo empeorar» para conseguir que tu mente se desbloquee y, además, transite nuevos caminos que no sean los habituales.

Desde la antigüedad observamos el recurso a la estratagema de orientar el pensamiento en la dirección contraria a la deseada, a fin de que la mente pueda abrir nuevos escenarios en el sentido opuesto. Se trata de obligarse a complicar el problema que pretendemos resolver, o empeorar la situación que deseamos mejorar, analizando concretamente las posibilidades en tal dirección. Ante todo averiguaremos qué hay que evitar. Pero al mismo tiempo, al despejarse el campo de las posibilidades contraproducentes, este queda abierto a las posibilidades constructivas, haciendo que nuestra mente perciba la realidad desde nuevas perspectivas. En otros términos, a través de un recorrido indirecto se abren nuevos caminos, imposibles de conquistar directamente. Al obligar a nuestra mente a tratar de descubrir todas las soluciones fallidas la forzamos, por contraste, a ir espontáneamente en busca de soluciones alternativas.

Arquímedes, Leonardo y Edison nos cuentan que en el inicio de su descubrimiento ha estado el imaginar «cómo doblegar aún más una cosa para poder enderezarla», o sea, imaginar «cómo empeorar».

Superar los conocimientos dados y/o la apertura de nuevas perspectivas respecto de las realidades observadas requiere un «*saltus*», como lo definen los expertos de la teoría de las catástrofes, que lleva a la mente más allá de sus límites de intuición y razonamiento.

Los grandes científicos han trabajado en dos direcciones para conseguir sus descubrimientos: han confiado en su intuición y han roto las reglas.

Romper reglas es una forma enfocada y calculada de buscar soluciones. Si no has sido capaz de encontrar una solución entre todas las alternativas aceptables, entonces habrás de examinar las alternativas imposibles: tienes que romper alguna regla.

Newton tuvo que romper las reglas de los esquemas habituales de pensamiento y también del statu quo imperante, que establecían una separación infranqueable entre la materia celeste y la terrestre. Si no hubiera roto esa regla, nunca hubiera podido establecer su Ley de la Gravitación Universal. Porque ¿cómo podía ejercer la Tierra atracción alguna sobre la Luna, un cuerpo situado fuera del dominio humano, del Reino de Dios?

Nuestro talento para romper reglas se atrofia porque estamos entrenados para obedecerlas.

Y qué decir de la intuición y las corazonadas. Las personas que se consideran afortunadas siguen su intuición y sus corazonadas en cualquier ámbito de la vida: trabajo, economía, relaciones...

Párate a pensar cuántas veces no seguiste la voz interior de tu intuición y tuviste que

lamentarlo.

Hazlo

Para no tener que seguir lamentando haber descartado intuiciones a pesar de las buenas sensaciones que te inspiraban, prueba este ejercicio la próxima vez que quieras tomar la decisión correcta:

- Haz un buen análisis racional y creativo de las distintas opciones de que dispones. Encuentra una habitación o un lugar tranquilo y confortable. Siéntate, cierra los ojos y haz unas cuantas respiraciones profundas. Imagínate a ti mismo transportado a la entrada de una cueva en una montaña mágica. Entras en la cueva y, a medida que avanzas, te vas sintiendo cada vez más relajado y contento. Te sientes seguro y aislado, positivamente, con gusto, del mundo exterior. Hay calma y tranquilidad. Y las sientes dentro de ti. Imagina que dentro de la cueva hay un hombre mayor que te invita a sentarte frente a él y te pide que le describas una por una tus distintas opciones respecto a la decisión que debes tomar. El hombre no quiere que le describas dichas opciones nombrando hechos o personas. Ni quiere que lo hagas describiendo ventajas o inconvenientes o pérdidas. Tú ya los has valorado racionalmente y tu intuición conoce cuál es su importancia con respecto al resto de variables que escapan a tu mente racional. Este hombre mayor frente al que estás sentado tampoco quiere que le hables de lo que piensan los demás sobre tu decisión, ni de lo que tú piensas que deberías hacer según lo que otros piensan o hacen. Él solamente quiere que le describas qué sientes cuando te ves realizando cada una de las distintas opciones. La conversación será totalmente confidencial, así que puedes y debes ser totalmente honesto. No te pares a pensar en lo que habrías de decir. Habla. Ya ordenarás los pensamientos después si viene al caso. El hombre puede entenderte. No te preocupes por eso. Dile al hombre mayor cómo te sientes realmente. Sin miedo a lo que pueda pensar. Él no te juzga ni hace valoraciones de ningún tipo. Sé completamente honesto. Siente con todas tus fuerzas. Y cuando hayas terminado de relatarle lo que sientes al imaginarte en cada posible opción, ahora... lentamente... ve abriendo los ojos.
  Si lo que parecía evidente desde lo racional va acompañado de buenas sensaciones, ¡felicidades!, es muy seguro que no tengas que lamentar la decisión, sino celebrar su oportunidad y tu buena suerte.
  Si lo que parecía evidente desde lo racional no va acompañado de buenas sensaciones, entonces vale la pena que reconsideres las distintas opciones que visionaste la primera vez. Es posible que al hacerlo te aparezcan otras nuevas opciones. Somételas de nuevo al «test de la caverna».
  Si la opción que se acompaña de buenas sensaciones no era demasiado evidente desde lo racional, no dudes de tu intuición. Repite si quieres el ejercicio en otro momento. No ahora mismo. Despéjate, cambia de tarea y vuelve luego a la cueva y repite el ejercicio.

Así, para ponerse en contacto con su creatividad —el HD—, los científicos han buscado usar el lenguaje que le es propio, las imágenes, así como el terreno que le es fértil, la contemplación, la distracción mental y la asociación de ideas, todo ello sobre la base de la relajación del control de la mente lógico-racional.

➔ *El papel de las imágenes en la creatividad para hacer posible lo imposible (resolver problemas, encontrar nuevas oportunidades, innovar...)*

En la década de 1940, el matemático Jacques Hadamard realizó una investigación sistemática sobre la psicología de los matemáticos más creativos. Einstein, uno de los sujetos de esta investigación, describió su proceso creativo del siguiente modo: «Las palabras o el lenguaje no parecen desempeñar un papel en mi mecanismo mental. Los elementos de pensamiento son ciertos signos e imágenes más o menos claras. Este juego combinatorio parece ser la característica esencial del pensamiento productivo antes de que haya conexión alguna con una elaboración lógica en palabras u otro tipo de signo

comunicable a los demás.»

Esta investigación contradice la visión estereotípica de que la investigación creativa es simplemente un ejercicio obstinado de la mente racional. Existe un lado de creatividad incontrolable e impredecible en el que la razón no tiene cabida.

➔ *El papel de la contemplación y la distracción mental en la intuición para hacer posible lo imposible (resolver problemas, encontrar nuevas oportunidades, innovar...)*

Cuando Jonas Salk realizaba investigaciones sobre la vacuna contra la poliomielitis, que llevaría su nombre, decidió distanciarse de su trabajo por un corto período de tiempo e irse a un monasterio de Asís, en Italia. A Salk le entusiasmaba la arquitectura, y su encuentro con las formas y los espacios, la luz, los materiales y los colores de ese monasterio, así como su historia, tuvieron un profundo impacto en su mente y en su espíritu. Salk se colmó de energía perceptiva.

«Bajo esa influencia —recordó más tarde—, diseñé de manera intuitiva la investigación que, sentí, llevaría a encontrar la anhelada vacuna. ¡Regresé a mi laboratorio de Pittsburgh para validar mis conceptos y descubrí que eran completamente correctos!»

También a Werner Heisenberg le ocurrió algo parecido: apenas dormía pensando en diseñar un código que relacionara los números cuánticos y los estados de energía de un átomo con las frecuencias e intensidades de los espectros de luz, que ya habían sido determinados experimentalmente. En esa etapa de su vida, sufrió un fuerte ataque de fiebre del heno y, buscando un ambiente sin polen, llegó a la isla de Helgoland, en el mar del Norte. Fue entonces cuando apareció el «regalo del cielo» como lo describe él mismo en su propia autobiografía *Más allá de la física*. Sin estar pensando sobre el tema, las imágenes de la solución a la mecánica matricial aparecieron arrebatando su mente.

En *The Art of Creation*, Arthur Koestler señala: «El acto creativo, en cuanto que depende de recursos inconscientes, presupone una relajación del control y una regresión a medios para imaginar, los cuales son indiferentes a las reglas de la lógica verbal, imperturbados por la contradicción, y ajenos a los dogmas y tabúes del llamado sentido común. En la etapa decisiva del descubrimiento, los códigos del razonamiento disciplinado se suspenden, tal como sucede en el sueño, en la fantasía y en el frenético vuelo del pensamiento, estados mentales en los que el arroyo de la imaginación queda libre para navegar, en su propio cauce emocional, de una manera aparentemente anárquica.»

➔ *El papel de las asociaciones mentales en la intuición para hacer posible lo imposible (resolver problemas, encontrar nuevas oportunidades, innovar...)*

Las *conexiones* desempeñan una función en el proceso creativo de una manera importante. Comúnmente, los genios creativos no llevan una vida cuidadosamente planeada. Más bien parecen caóticos, desorientados, desordenados. Los individuos creativos tienden a interesarse por una gran variedad de actividades. Koestler llama a esta cualidad «potencial múltiple» y cree que está presente en la mayoría de los grandes científicos.

Hazlo

Para convocar el papel de las asociaciones mentales en la creatividad para hacer posible lo imposible:

- Porque todos tendemos a escoger lecturas que refuerzan nuestros hábitos de pensamiento, selecciona deliberadamente algunos libros y revistas que normalmente no leerías. Coge una revista de navegación. Repasa una revista de moda. Lee un libro de biología o de pintura del Renacimiento. Y hazlo en la atmósfera mental del problema que quieres resolver o de la nueva idea que quieres tener. Incluso puedes ponerlo en práctica como un trabajo de laboratorio siguiendo la pauta de tener que sacar forzosamente alguna idea que relacione la imagen del libro o artículo, o el mismo texto, con el problema que tienes en mente.

El poder de las metáforas y las historias (*storytelling*)

Ramon Riera, en su libro *Conexión emocional,* escribe: «La capacidad del adulto para establecer una relación saludable con su hijo dependerá en gran medida del grado de coherencia que este adulto tenga a la hora de entender su propia historia.»

Podemos usar la capacidad artística, creativa, metafórica y simbólica del HD para escribir la historia de nuestra vida.

Mientras lo hacemos ocurren dos cosas:

- Estamos obligando la comunicación HI-HD.
- Comprendemos nuestra historia, nos hacemos protagonistas de una vida de la que quizá tan solo hemos sido hasta la fecha meros comparsas, si no directamente víctimas.

Podemos hacer *story writing* de nuestra vida, de nuestra vida de pareja, de nuestra vida de familia, de nuestra vida profesional...

En cuanto al ámbito empresarial se refiere, en Estados Unidos se está afianzando un movimiento en este sentido llamado «Organizational Storytelling», cuyo objetivo es conseguir que las organizaciones sean conscientes de las historias que existen entre sus muros. Yo lo llamo «la segunda cultura de la organización».

Gracias al Organizational Storytelling se consigue desvelar esa segunda cultura *subterránea* que influye constantemente y que la mayoría de las veces suele perturbar las

decisiones tomadas desde el primer plano de la cultura objetiva conocida por todos. Una vez sacada a la luz esta segunda cultura, pueden emerger también características personales del empleado que pueden ser muy útiles usadas en el marco adecuado y con la atención debida. Se incrementa así el sentido de pertenencia al grupo al mismo tiempo que se dibuja y se perfila una dirección común. Pueden incorporarse a la historia modos heurísticos de enfocar y resolver problemas a modo de técnicas que provocan un *saltus* mental por el efecto sorpresa que suscitan.

Te dejo con algunas de las muy buenas razones por las que es importante practicar el *storytelling*:

Las historias estimulan ambos hemisferios al mismo tiempo

Las historias combinan una lógica interna y una secuencia narrativa expresada en palabras (preferencia del HI) junto con aspectos de creatividad, cohesión y formación de patrones expresados a través del tono y la emoción (preferencias del HD).

De este modo, los dos hemisferios se estimulan simultáneamente facilitando el equilibrio de energía entre ambos.

Las historias aportan sensación de pertenencia

A un nivel profundo las historias son arquetípicas. Los relatos, las historias, las metáforas y los mitos arrastran la tradición, la cultura, los valores y las costumbres de un pueblo. Son un tipo de cohesionante social que sirve para entretener, instruir y retar a quien las escucha o las lee. Y por el hecho de que golpean los sustratos más profundos de nuestra experiencia común, operan al mismo tiempo a nivel consciente (HI) e inconsciente (HD), transportando información con mensaje entre uno y otro nivel.

Las historias estimulan el cambio

Esta conexión con el inconsciente (HD) estimula el cambio en nuestra idea o sensación estática de lo que es y lo que somos, en nuestra identidad, en nuestros

programas conductuales y en nuestros prejuicios y modelos de cómo son las cosas y la realidad que nos rodea.

Las historias nos abren al poder de la comprensión

Además, las historias operan más allá del espacio y del tiempo. De este modo una parábola bíblica, un *koan* zen o una anécdota sufí pueden influir en gran medida en nuestros valores, comportamientos y contextos actuales. Las historias conectan el pasado con el presente y los proyectan hacia el futuro. Pueden darnos una imagen de comprensión simbólica de nuestra existencia y, con ella, aportarnos la curación.

El poder (y posibilidad) de la ambigüedad

Si no damos un marco, un contexto, a la historia, el que la lee o escucha debe ponerlo para poder darle un significado. Y el marco siempre estará en función de sus experiencias u obsesiones del momento. En función de sus mapas de la realidad.

Una metáfora o historia sin marco permite al que la lee o escucha realizar la comparación entre las actitudes y comportamientos contados en la historia con los suyos propios.

A veces servirá para confirmarle su mapa del mundo y en otras ocasiones servirá para retarlo a hacer un cambio. Y no dependerá tanto de la veracidad de la historia o del mapa del lector como de su disposición al cambio.

Las historias nos persuaden gentilmente

Es cierto que, sin un marco, el *storyteller* no tiene ningún control sobre cómo va a ser entendido. Pero a veces, en función del resultado que se quiera obtener, esta va a ser una excelente estrategia. Cuando el *storyteller* conoce a quien le escucha, puede prever la influencia que la historia tendrá sobre este. De esta forma puede conseguir de él una respuesta que no habría conseguido mediante una exposición de motivos y razones. Es el mismo efecto que la persuasión.

«Uno se siente mal por equivocarse, pero no por no haberlo visto.»

PASCAL, pensamiento 9

«Nos persuadimos mejor con las razones que hemos encontrado nosotros mismos que con las que se han presentado en el intelecto de otros.»

PASCAL, pensamiento 10

Las historias nos abren al poder de la autocuración

Otras veces, el hecho de que no exista un marco permite que quien lee o escucha descienda a las profundidades de su HD. Las historias ambiguas tienen un gran poder de curación, puesto que en el HD reside la capacidad de autocuración innata y automática del cuerpo.

Las historias nos abren al poder de la intuición

Los *koanes*, los cuentos zen y las paradojas son, además, historias y relatos que perturban y confunden.

La perturbación y la confusión estimulan el cerebro y el deseo natural de establecer relaciones entre las cosas. La mente vibra en un estado distinto, nos cargamos de energía perceptiva, sentimos más e intuimos más, con lo que se expanden nuestras capacidades y permitimos más opciones, incluso las que no nos parecían lógicas hasta hacía solamente un momento.

Y, por decirlo de algún modo, la mente continuará estimulada hasta resolver el enigma: «No puedo dejar de pensar en este relato tan enigmático.»

Cientos de enormes peceras, unas encima de otras, con una asombrosa diversidad de peces que se mueven rápidamente, peces procedentes de todos los mares conocidos y por conocer repartidos por el mundo.

—No sabía que coleccionaba peces.

—Pues no, amigo mío, no son los peces los que colecciono, sino el agua.

La perturbación y la confusión, por ejemplo, generada por la disonancia que nos genera la historia de las peceras, porque atenta contra lo que lógicamente esperábamos.

Palabras con gran carga emotiva

Este tipo de palabras tiene la facultad de movernos a un estado de ánimo determinado e incluso de persuadirnos, influirnos, convencernos y provocarnos, literalmente, para realizar algo o modificar una conducta.

Su poder sugestivo queda muy bien recogido en el siguiente experimento llevado a cabo por la policía de Seattle, Estados Unidos: se sometió a un grupo de sujetos a la visión conjunta de un vídeo de un accidente automovilístico real. Después del visionado, se dividió al grupo en dos, y a cada subgrupo se le preguntó lo mismo pero usando distintas palabras.

Al primer subgrupo se le realizó la siguiente pregunta: «*¿Qué velocidad creéis que llevaban los dos coches cuando se estrellaron el uno contra el otro?*»

Mientras que al otro subgrupo se le preguntó: «*Qué velocidad creéis que llevaban los dos coches cuando colisionaron el uno contra el otro?*»

Las velocidades dadas por el primer grupo, sometido a la intensidad emotiva del «se estrellaron», fueron ostensiblemente superiores a las dadas por el segundo grupo, sometido a la neutralidad y escasa emotividad de un simple «colisionaron».

Y aún hay más:

Una semana después ambos grupos fueron convocados para preguntarles si habían visto cristales rotos en el vídeo del accidente. La realidad es que no los había. Pues bien, el 32 % de los que habían recibido la pregunta que contenía la expresión «se estrellaron» afirmaron haber visto vidrios rotos, mientras que, en comparación, solamente un 14 % de los del grupo que había recibido la pregunta que contenía la expresión «colisionar» los habían visto.

Conclusión reflexiva:

La carga emotiva de las palabras tiene un gran impacto en la imagen que nos hacemos de la realidad que con ellas describimos. Y además esa carga emotiva ejerce una sugestión que perdura en el tiempo.

Conclusión autorreflexiva:

Podemos autosugestionarnos usando palabras emotivas con nosotros mismos.

La autosugestión

En la última década de la historia de la medicina ha aparecido la psiconeuroendocrinoinmunología, que se ha definido como la ciencia que se encarga del estudio de la autorregulación psicofisiológica del organismo, es decir, los mecanismos de interacción y comunicación entre la mente y los tres sistemas responsables de mantener la homeostasis: el sistema nervioso, el inmune y el endocrino, y que ha supuesto un cambio copernicano en el paradigma que usaba Occidente para entender la enfermedad.

Según aquel paradigma, en el que la mente no podía afectar al cuerpo, se aceptaba casi sin cuestionarlo que las principales amenazas a la salud procedían del «exterior». El éxito de los antibióticos en la erradicación de determinadas bacterias patógenas fue uno de los factores principales que contribuyeron a esa visión. Pero, superada la euforia derivada de haber conseguido combatir enfermedades altamente infecciosas —como la polio o la hepatitis—, nos topamos con la evidencia, antes pasada por alto frente al gran porcentaje de casos curados, de que no sabíamos con certeza por qué determinadas personas, en presencia de una infección de estreptococos, contraían una fiebre reumática, mientras que otras podían desarrollar unas anginas; o por qué algunos se convertían en transmisores de ciertas bacterias sin sufrir síntoma alguno, mientras que otros sucumbían totalmente a sus ataques. La psiconeuroendocrinoinmunología nació con la demostración empírica de que lo que llamamos «el factor humano», nuestra psique y nuestras emociones, influye en el sistema endocrino e inmune, y este, obviamente, determina nuestra predisposición a la enfermedad cuando estamos sanos y a la recuperación de la salud cuando caemos enfermos. Los pensamientos se transforman en emociones, y estas afectan a la respuesta inmunológica, positiva o negativamente, en función del tipo de emoción. Mente y cuerpo están interconectados: la excitación y el enojo aumentan la motilidad intestinal; la contención la reduce.

Por ello, aquello en lo que pensemos y aquello en lo que creamos determinará nuestras emociones y, por ende, nuestra respuesta inmunológica al estrés y a la enfermedad.

La interpretación que hagamos de los sucesos es tan importante para nuestro bienestar como los sucesos mismos. Date cuenta de cómo el recuerdo de ser atracado te produce los mismos latidos acelerados y las misma sudoración en las manos. Y una analítica te demostraría cómo se vierte al torrente sanguíneo la misma cantidad de adrenalina que durante el acontecimiento del propio hecho en sí.

Somos lo que comemos, pero también somos lo que creemos que comemos. Y tú tienes todo el poder de decidir qué quieres ver, qué quieres oír y qué quieres sentir. Si no lo ejerces, alguien lo hará por ti. No existe la no-influencia. Puede existir la influencia no-consciente, pero todo y todos estamos en co-in-fluencia.

La autosugestión es la mejor herramienta de la que dispones para liberarte de viejos condicionamientos implantados, «sugeridos» por otros desde que naciste y hasta que maduró tu lóbulo frontal, HI.

No te sientas falso por usar la autosugestión.

La nueva ciencia nos ha demostrado que no existe la verdad absoluta.

En el ámbito personal, en lo que a tu vida respecta, existe solamente TU verdad sentida.

Haz como si

Imaginemos la imagen que tiene de sí misma una persona que se considera depresiva porque —por usar sus propias palabras— ha aprendido a través de «múltiples experiencias» —aunque nosotros podemos comprobar que, si bien son múltiples, también son siempre similares— que no puede esperar que el futuro le depare nada interesante.

Todas las mañanas se despierta, se levanta y se encuentra con que su cerebro pone en marcha esa idea-sentimiento estática de sí misma, por lo que reacciona emocionalmente con mucho desánimo y cansancio. Como sabemos, las emociones llevan una bioquímica asociada. El sistema nervioso autónomo, que autorregula nuestro organismo en lo que se conoce como «mantenimiento de la homeostasis corporal», va continuamente en busca de los indicadores fisiológicos del cuerpo, y ni sabe ni le preocupa si estos son una respuesta a hechos reales o si tan solo son una respuesta a fantasías fabricadas a partir de pensamientos y creencias sobre nosotros mismos. En el caso de la persona de nuestro ejemplo, el sistema nervioso autónomo envía al cerebro pensante, o sea, al HI, el mensaje de que lo que hay ahí fuera es deprimente, a lo que la respuesta reflexionada y pensada del HI autocumple la propia realidad imaginada.

Este es el funcionamiento de las *profecías autocumplidas*.

Para destruir el maleficio de esta profecía autocumplida, debemos empezar por desencallar el círculo vicioso «Soy depresivo – Me siento depresivo» usando la técnica del «haz como si».

Blaise Pascal nos habla de esta técnica cuando nos dice: «Haz como si tuvieras fe y la fe no tardará en llegar.» Repitiendo un proceso se olvida la decisión inicial contraria y el proceso se convierte en algo natural. La repetición del rito convierte la creencia en una verdad irrefutable.

Después, en segundo lugar, debemos tener la energía perceptiva muy despierta, de modo que seamos capaces de detectar el pequeño cambio que la técnica del «haz como si» ha introducido en nuestra química corporal. De este modo comienza a debilitarse el pensamiento «Soy depresivo» y, en consecuencia, se atenúa la sensación «Me siento depresivo». Así entramos en una espiral propulsora de cambio. Un cambio cuya velocidad es la del efecto avalancha.

CREANDO LA ATMÓSFERA ADECUADA PARA QUE LAS CAPACIDADES DEL HD FRUCTIFIQUEN

Mi amiga de París, esa que «olvidó» el español y siente vergüenza cuando trata de hablar español conmigo, vino una vez a España a pasar seis meses. Como por arte de magia, su español «olvidado» reapareció y su vergüenza se disolvió. Esto se debió a que estaba viviendo en la atmósfera adecuada para que fructificara su capacidad latente, su capacidad potencial, de hablar español de nuevo.

Yo os propongo que hagáis algo similar a lo que hace un español que quiere aprender francés: va a Francia y empieza a hablar francés, pero al mismo tiempo se impregna de su cultura y deja de aliñar su ensalada con aceite para pasar a hacerlo con salsas. Os propongo que estéis atentos y que durante el día llevéis a cabo también actividades propias del HD —como trabajar y jugar con las relaciones espaciales, cantar, interpretar música, hacer cálculos matemáticos, jugar y observar el color, visualizar— o actividades neutras realizadas en el modo característico del HD —con espíritu experimental, sin estar guiado ni restringido por el resultado o el tiempo.

Hazlo

- Búscate oasis en los que actuar así. Verás que, sin darte cuenta, los oasis serán tantos que habrás creado un nuevo suelo fértil bajo tus pies. Verás que has creado una nueva actitud básica que podrás mantener incluso en medio de la vorágine. No dejarás de conseguir objetivos y alcanzar plazos, pero podrás hacerlo con una actitud menos hostil, menos a la defensiva, menos directiva y más dialogante. Relaciónate con tus sentimientos y con los de los demás, con más empatía contigo mismo y con los otros. Establece cooperaciones y crea sinergias.

Escucha música y visualizaciones guiadas construidas sobre música creada con las frecuencias de las ondas cerebrales

Un cliente me dice al término de cada sesión de visualización en Alfa que siente cómo sus dos hemisferios entran en contacto y se sincronizan. Yo no tengo ninguna máquina para medir sus sensaciones, pero su rostro y su cuerpo relajados y serenos no me pasan desapercibidos.

Haz ejercicios de gimnasia cerebral para conectar los dos hemisferios

Diversas investigaciones en un laboratorio de neurofisiología parecen confirmar que durante la fase REM del sueño, esa fase de sueño más profundo en que nuestros ojos oscilan lateralmente de modo rápido y repetido, se da un intercambio de información entre nuestros dos hemisferios que facilita el aprendizaje por un lado y la búsqueda de soluciones por otro.

Según algunos experimentos, un animal privado de la fase REM del sueño puede aprender actividades sencillas pero no así actividades más complejas.

Hazlo

- Para facilitar la interconexión entre el hemisferio derecho y el izquierdo, masajea con los dedos pulgar y corazón de tu mano derecha los «botones cerebrales» localizados debajo de la clavícula derecha e izquierda del esternón, mientras colocas tu mano izquierda sobre el ombligo. Repite el ejercicio cambiando de mano.

Practica técnicas orientales

La práctica de técnicas orientales como el taichi, el yoga, el qigong, el aikido incrementa nuestra energía perceptiva y dirige nuestra atención al interior de nosotros mismos, con lo que se atenúa el diálogo interno.

Practica el deporte contemplativo

El deporte contemplativo nos carga de energía perceptiva. Pero, ¡ojo!, para que así sea tiene que tratarse de un deporte no competitivo; así nos aseguraremos de estar centrados en nuestras sensaciones más que en la actividad en sí.

Haruki Murakami, magnífico escritor y también corredor de maratones, además de corredor contemplativo en sus salidas de mantenimiento, comparte con nosotros en su libro *De qué hablo cuando hablo de correr* sus sensaciones cuando sale a entrenarse. Yo, que también soy corredora desde los diecinueve años, coincido con todas ellas. Haruki Murakami, y yo misma, alcanzamos corriendo nuestra zona de curación y creatividad.

Me gusta poder compartir contigo en mi libro algunas de las sensaciones que Murakami cuenta en su libro y con las que coincido:

- «El viento cambia según la estación como si alguien apretara un interruptor. Los corredores distinguimos cada paso en el ciclo de las estaciones por el modo en que ese viento nos toca la piel, por el olor que desprende y por la dirección que trae.»
- «Correr es una actividad que va muy bien para memorizar un discurso.» (En mi caso, estoy aún en el estadio de las conferencias, puesto que no he ganado ningún premio. ¡Todavía!)
- «Corremos porque queremos vivir la vida al máximo, aunque sean pocos años. Es preferible vivir los años que nos toquen con vitalidad y con unos objetivos bien claros a no vivirlos dejándolos pasar sin más, y diría que correr ayuda mucho a conseguir vivir al máximo y con sentido.»

Usa tarjetas Oblique para interrumpir tus rutinas

Ten a mano, en el bolsillo, dentro del billetero, en el libro que estés leyendo, donde mejor te vaya, «tarjetas-receta» que cogerás y leerás, y cuyos contenidos pondrás en práctica en momentos en que te invada el cansancio mental, o cuando te sientas presa de la ansiedad, o de la rabia, o del desánimo o simplemente cuando quieras jugar un poco contigo mismo. También puedes programarte alarmas en tu móvil u ordenador que te avisen de cuándo debes coger y poner en práctica una de ellas. Hazte el firme propósito de hacerlo y de llevar a cabo lo que las tarjetas te sugieren. Como si no las hubieras preparado tú mismo hace quizá tan solo unas horas. Estés donde estés y en el estado mental en que te encuentres, ¡úsalas!

Algunas posibles recetas:

- Obsérvate las manos prestando atención a las distintas líneas, texturas y tonos.
- Come tres uvas lenta y cuidadosamente (o traga saliva haciendo como si comieras tres uvas, si no quieres llevarte nada a la boca), percibiendo los distintos sabores y sensaciones.
- Acaricia las hojas de la planta de tu comedor, o acaricia las paredes de tu casa, el muro de la calle o el interior de tu bolsillo.
- Tu comportamiento tiene una intención oculta, pregúntate cuál es.
- Tararea tu canción preferida.
- Acuérdate ahora de tu hijo.
- Sacude todo tu cuerpo, aunque sea imaginariamente si no puedes hacerlo allí donde estás.
- Mírate al espejo y háblate como a un amigo querido.
- Recuerda una foto de tu niñez.
- Pon tu atención en las plantas de los pies y enraízate.
- Cuéntate un chiste.
- Abre mucho los ojos.
- ¿Y si ya estuvieras desestresado y hubieras encontrado la solución a lo que te preocupaba?

Siente de modos distintos

Puedes acercarte a la atmósfera creativa del nacimiento de nuevas experiencias empezando por un juego sensorial.

Juega a cruzar tus canales sensoriales. Esto es, asocia un sonido a un tacto de modo que cuando te toquen en el brazo, oigas una melodía, por ejemplo. Es lo que Richard Bandler llama Fuzzy Logic, «lógica enmarañada», término que ha tomado prestado de

un apartado de la lógica en que se trabaja con premisas que pueden tener más de una opción verdadera.

La Fuzzy Logic de Bandler, y de la PNL por ende, están basadas en la sinestesia o capacidad de cruzar canales sensoriales, esto es, oler una música o escuchar un color. Dicen que todos nacemos con esta capacidad y que a medida que crecemos lo habitual es que vayamos «desenmarañando», descruzando, nuestros canales sensoriales.

Cuando practiques la Fuzzy Logic sensorial observarás que, aparte de permitirte probar algo nuevo, aumentará tu energía perceptiva y con ella la capacidad de percibir de otro modo, algo sumamente necesario para la creatividad. Además, también puede serte útil cuando quieras aliviar algún dolor: de cabeza, de artrosis, de un golpe, fiebre...

Imagina cómo sería escuchar una música angelical cada vez que te tocaras la parte del cuerpo que sufre dolor.

¡Ríe!

La palabra «humor» significa en latín «humedad o líquido». La etimología sugiere imágenes de agua, cuya representación en el budismo y el taoísmo es *libertad flotante* y *naturalidad perfecta*.

Como dijo el maestro zen Sengai: «Hay cosas en las que hasta el sabio falla, mientras que el tonto acierta. Cuando nadie lo espera, en vísperas de la muerte, descubre el sentido de la vida y estalla en carcajadas.»

El humor puede catalizar el crecimiento psicológico y espiritual:

- Puede revelar la verdad desnuda sobre nosotros mismos, la cual no aceptaríamos en otros contextos.
- El humor tiene poder para derribar las paredes del ego más que afianzarlas, porque revela que no somos el centro del universo.
- El humor diluye las barreras entre nosotros y los demás, tiene una cualidad cohesiva que nos mantiene juntos aunque sea solo mientras dura el chiste.
- Como dice Víctor Borge: «Una sonrisa es la distancia más corta entre dos personas.»

La psicóloga Alice M. Isen, de la Universidad de Cornell, opina que la risa aumenta la creatividad. De hecho, por expresarlo de algún modo, el humor engrasa las ruedas de la creatividad. Porque aunque la creatividad exige también arduo trabajo y no está exenta de etapas de frustración cuando parece que nunca seremos capaces de alcanzar aquello que sentimos posible, no cabe duda de que el trabajo sale más fácilmente si nos lo

tomamos con cierta ligereza, engrasando con humor las ruedas de la creatividad.

Esto se explica porque, cuando hacemos chistes, nos sentimos más libres de considerar cualquier posibilidad: ¡después de todo, solamente estamos bromeando! Ya no cabe la posibilidad de sentirnos ridículos y nuestro *brainstorming* personal o colectivo podrá ser entonces altamente generoso y fértil.

Un experimento, también relatado en el libro de Daniel Pink *La sorprendente verdad sobre qué nos motiva*, consiste en que los sujetos incrusten una vela en un pared de tal modo que la cera no caiga al suelo mientras arde la vela. Quienes acababan de ver una breve película cómica fueron capaces de idear soluciones más innovadoras que quienes no la habían visto.

Trabaja con tus sueños

Los sueños conllevan la aparición de historias, símbolos e imágenes que no creamos con nuestras mentes conscientes. De hecho, solemos olvidar toda esta muestra maravillosa de creatividad que se produce en cada uno de nosotros cada noche. Cuando recordamos nuestros sueños, estos son extraños e inesperados. Parece casi imposible tener un sueño esperado y este hecho nos crea la atmosfera ideal para que vivamos sintiendo cada vez más que la vida es creación, que es cambio, que de lo inesperado brota la maravilla, que todo es posible.

Los sueños son el reflejo de los pensamientos que tenemos en la vigilia, junto con nuestros recuerdos, sentimientos y comportamientos, un reflejo intervenido por la inteligencia creadora. En clave simbólica y metafórica se te ofrecen las respuestas para que sanes tu vida y para que, creativamente, cumplas tu propósito en sincronía con el propósito del universo consciente.

Permítete entrar en contacto con el *I Ching*

Jung escribió, en 1950, el prólogo al *I Ching* de Richard Wilhelm porque veía en el antiguo pensamiento chino sobre el que este había sido construido el mismo pensamiento acausal que le había llevado a su Teoría de la Sincronicidad, que trataba de las coincidencias significativas y estaba basada en los nuevos descubrimientos científicos sistémicos y cuánticos.

Como muchos, incluida yo misma, que pertenezco a la Asociación DJOHI para el estudio y uso del *I Ching*, se sentía con ciertos reparos e incomodidades conceptuales en su acercamiento al *I Ching*.

A pesar de estos reparos iniciales, muy comunes en todas las personas educadas en el pensamiento occidental, son muchos, incluidos afamados psicólogos como Jean Shinoda-Bolen y reputados científicos como el físico David Peat, que se acercan al *I Ching*. Jean Shinoda-Bolen, por ejemplo, lo usa como complemento a sus sesiones terapéuticas. No lo emplea como un oráculo, porque de hecho el *I Ching* no lo es. Aunque es cierto que el cliente obtiene un hexagrama mediante una tirada previa, este hexagrama no es determinante, porque este se ramifica en miles de ellos, hasta un máximo de 4.096.

Lo que distingue y justifica el uso del *I Ching* es el hecho de que este no determina, tan solo propone. Y esto es así porque sus textos son ambiguos y metafóricos, por lo que a distintos clientes revelan distintas cosas. E incluso revelan distintas cosas a un mismo cliente en las distintas etapas evolutivas de su vida.

Sumergido en la lectura de sus textos ambiguos y metafóricos, el cliente se pone en contacto con su zona de curación y creatividad. Así puede desbloquear y/o incrementar su creatividad, comprender el significado y el sentido de los actos y situaciones en su vida, o incluso darse cuenta de sus propios obstáculos, bloqueos y limitaciones.

El terapeuta, después de establecido un buen *rapport*, lo guía con un lenguaje sugestivo en su apertura y/o descubrimiento. Y aunque le sugiere alguna imagen e idea, es el propio cliente quien cae literalmente en la cuenta.

El cliente siente este «caer en la cuenta» como una pequeña revelación e iluminación. Su psique y su conciencia han efectuado un *saltus*. Ahora tiene un nivel más elevado de comprensión y ha desbloqueado una situación personal que le pesaba y le impedía avanzar.

Porque las imágenes del *I Ching* y sus textos ambiguos y metafóricos, como una buena poesía o metáfora, nos elevan una octava, nos cargan de energía perceptiva y nos permiten salir de nuestros conceptos prefijados y prejuiciosos.

Pruébalo, acércate al simbolismo y descubre el *I Ching* tú solo o con la ayuda de un facilitador en la materia.

Jung relata así sus reparos e incomodidades en su acercamiento al *I Ching*: «Debo confesar que mientras escribía este prólogo no me sentí demasiado feliz, ya que como persona con sentido de responsabilidad hacia la ciencia, no acostumbro a afirmar algo que no puedo probar o por lo menos representar como una cosa aceptable para la razón. Emprendí la tarea porque yo mismo pienso que en el antiguo modo de pensar chino hay más de lo que está a la vista. El *I Ching* insiste de un extremo al otro de su texto en la necesidad del conocimiento de uno mismo. No tengo respuesta para la multitud de problemas que surgen cuando tratamos de armonizar el *I Ching* con nuestros cánones científicos. Pero, ni falta hace decirlo, nada oculto puede deducirse por raciocinio. Mi posición en estas cuestiones es pragmática. La plétora irracional de la vida me ha

enseñado a no descartar nada jamás, aun cuando vaya contra todas nuestras teorías. Esto naturalmente resulta inquietante, y uno no sabe con certeza si la brújula está apuntando bien o no, pero la seguridad, la certidumbre y la paz no conducen a descubrimientos. No es nada fácil percibir cuál es nuestro propio camino para penetrar en una mentalidad tan remota y misteriosa como la que subyace en el *I Ching*. No se puede dejar de lado sin más a espíritus tan grandes como Confucio y Lao Tzu. Mucho menos es posible pasar por alto el hecho de que el *I Ching* constituyó para ambos su fuente principal de inspiración. Sé que anteriormente no me hubiera atrevido a expresarme en forma tan explícita sobre una cuestión tan incierta. Puedo correr el riesgo porque ahora estoy en mi octava década y las cambiantes opiniones de los hombres ya apenas me impresionan. Los pensamientos de los viejos maestros tienen para mí mayor valor que los prejuicios filosóficos de la mente occidental.»

Adéntrate en la naturaleza y el silencio

«Los hombres ordinarios odian la soledad, pero el maestro hace uso de ella, abrazándola, comprendiendo que es uno con todo el universo.»

LAO TZU

Philip Groening muestra en su película *En el gran silencio* los seis meses que pasó retirado en silencio y solitud en un monasterio cartujo en los Alpes franceses.

A las pocas semanas empezó a sentir cambios en su interior, así como en la apreciación que tenía del exterior. Se dio cuenta de que estaba sintiendo el tiempo de otro modo y de que estaba más presente, más alerta, más atento y perceptivo. Y como consecuencia, todo a su alrededor cobraba brillo y presencia. Y vida.

Estar en silencio nos despierta al mundo, nos reintegra y devuelve al mundo. Vemos más y sentimos más. Rompemos nuestras fronteras entre nosotros, los demás y el mundo, de modo que podemos empatizar mejor y alinear nuestra evolución individual con la de todos los sistemas mayores de los que formamos parte: la humanidad entera y el gran universo. A mayor apertura e integración, mayor inspiración. Y mayor y mejor creatividad. Sintiendo la alegría de la comunión con los demás seres, en la interconexión y mutua influencia, podemos intercambiar y sanar, crecer y querer, amar y ser amados.

Háblate en voz alta y autosugestiónate guiando tu imaginación

Siempre tenemos que hacernos una representación interior de lo que escuchamos, o de lo que nos dicen, o de lo que leemos. Fíjate en la diferencia entre:

- Entender este concepto es difícil.
- Entender este concepto no es fácil.

El significado lógico es el mismo, pero la representación mental que te haces es distinta.

Hay ciertas palabras y frases que te mueven a imaginar aquello que yo quiero que imagines: Imagina. Considera. Supón que. ¿Y qué, si...? ¿Y qué tal si...? Piensa en...

Hazlo

- Mantén un diálogo contigo mismo sobre tu interés del momento usando esas palabras que, como «imagina», guían tu imaginación.

Háblate en voz alta y autosugestiónate guiando tu imaginación con preguntas

Todos nuestros pensamientos, creencias y decisiones tienen una base emocional. Si puedes cambiar la base emocional, podrás cambiar el pensamiento, la creencia y la decisión.

¿Verdad que tus pensamientos sobre el mundo o tu vida cambian según tu humor del día? Por eso, ¡qué importante es poder autocambiarte el humor! Recuerda que cada vez que dices algo, tu interlocutor tiene que representarse internamente lo que dices para poder encontrarle un sentido. Si digo: «No te sientas excitado acerca de esta idea», primero tienes que pensar cómo es sentirse excitado acerca de esta idea.

Lo que haremos es... *explicar* al otro (y en ese caso a ti mismo, basándote en tu experiencia anterior) cómo es sentirse excitado, contento.

Imagina que quieres introducir un tema de aprendizaje duro. ¿Qué te parece el modo en que yo lo hago? Prueba a leerlo con mucho sentimiento. O cierra los ojos y pide que te lo lean con ganas de motivarte, de hacerte sentir.

Realmente no espero que os levantéis de la silla llenos de excitación por empezar. Sé que no se trata de algo suficientemente motivador, al menos a primera vista. Porque

lo cierto es que una vez que entras en el tema tu percepción del mismo cambia cuando descubres posibilidades que nunca antes habrías ni tan siquiera imaginado. Estás sintiendo cómo tus manos tiemblan, cómo tu frente suda y cómo tu estómago flota. Es un poco, ¡o mucho!, como cuando te sientes enamorado. Ya sabes a qué me refiero. ¿Puedes recordar la primera vez que te enamoraste? ¿Puedes sentirlo? ¿Está contigo ahora ese momento? ¿Estás dentro? Pues realmente algo así es lo que te ocurre cuando decides empezar con este aprendizaje. Es como un gran, maravilloso y excitante descubrimiento. Una sensación de burbujas ascendentes. Una sensación que te da espacio infinito y te lanza hacia lo alto, más alto, más arriba, tocando el cielo, expandiéndote por encima de tus dolores y penas presentes. ¿Sientes? ¿Cuando empezamos?

Ponte delante del espejo y hazlo así:

- Dale (date) las representaciones internas: Seguro que encuentras esto interesante...
- Dale (date) un proceso de pensamientos: Cuando me siento...
- Pregúntale (pregúntate) cosas: ¿Cómo sabes que algo te interesa?
- Combina las tres.

Autosugestiónate indirectamente al dar sugestiones indirectas a otros

Siempre sucede. Cuando das una conferencia, también escuchas y aprendes.

Entonces, ¿tienes que estudiar para un examen? Da una sugestión indirecta a tu compañero de curso y espera.

Me pregunto...

¿No es maravilloso preguntarse cosas? Por supuesto que cuando sientes que me pregunto cosas, tú tienes que encontrar el significado sobre lo que me estoy preguntando. Me pregunto si acabas de olvidar que alguna vez tuviste este problema. Me pregunto cómo sería para ti que tomaras otro punto de vista sobre la situación.

¿No es así?

Cuando añades «no es así» al final de una frase, entonces puedes estar de acuerdo más fácilmente, ¿no es así? Qué alegría da aprender algo nuevo, ¿no es así? Si dices esto afirmando ligeramente con la cabeza y bajando la entonación es aún más irresistible, ¿no es así?

Puede que...

Puede que quieras y puede que no. Solamente estoy hablando de una posibilidad. Puede que entres en contacto con tu identidad más profunda. Es solamente un pensamiento... déjalo en tu mente.

Puede que tú no hayas... todavía

«Puede que hayas» o «puede que no hayas». La parte de la frase que niega, el «puede que no hayas», es perfecta para aquellas personas que tienen la cualidad de resistir en su condición natural. Y si yo digo «puede que no hayas» y tú sí «has», entonces no pasa nada. Simplemente me he equivocado en mi apreciación. Es solamente un error mío. El «todavía» da a entender que *eso* va a ocurrir, aunque todavía no haya ocurrido. Puede que no te hayas abierto a las posibilidades ilimitadas de tu mente... todavía. Puede que no hayas pensado en todas las maneras en que puedes disfrutar de estar delgado, en forma y con salud... todavía...

Yo no te diré que hagas... porque...

Yo no te diré que hagas, y así no tienes por qué resistirte contra eso. Y para que estés seguro, te daré una razón. (A la gente le encanta que le den razones.) Yo no te diré que disfrutes del proceso de entrar en tu zona de curación y creatividad porque eso ocurre por sí solo, sin decirlo.

... porque...

La gente se siente más inclinada a hacer las cosas cuando usas el «porque», porque a las personas les gusta tener razones para hacer las cosas. Puedes empezar a hacer estos cambios, porque ya has esperado suficiente.

La gente es capaz de...

No estoy diciendo qué personas, pero es muy probable que tu inconsciente entienda que estoy hablando de ti. La gente es capaz de imaginar soluciones novedosas para sus propios problemas. La gente es capaz de pasarlo bien comiendo cuando tienen hambre y de parar cuando ya están llenos.

Puede que ya hayas empezado a darte cuenta de...

Puede que ya hayas empezado, o que estés a punto, y puesto que has empezado, lo más probable es que continúes. Puede que ya hayas empezado a darte cuenta de la lentitud y profundidad de tu respiración.

... dijo «...»

Solamente estoy diciendo lo que ellos dijeron. O sea, que tu mente consciente no tiene de qué preocuparse ni que resistir. Mi amigo Pedro me dijo: «Disfruta todos los momentos de tu vida.»

En los próximos días y semanas...

No digo cuándo exactamente y, claro, suena muy plausible. En los próximos días y semanas empezarás a notar señales que te indicarán que los cambios están en marcha.

No hay ninguna necesidad de que...

No hay ninguna necesidad de que lo hagas y por eso no te lo estoy pidiendo, pero al menos tienes que imaginarlo para saber lo que digo. No hay ninguna necesidad de que vuelques tu imaginación en tu interior.

¿Puedes imaginar...?

¿Puedes imaginarlo? Tienes que imaginarlo para saber si puedes o no. ¿Puedes imaginar que te levantas y descubres que tu problema ha desaparecido? ¡Claro que puedes!

Medita

Podemos disminuir el diálogo interno, inmovilizar el ego y aumentar la energía perceptiva mediante la práctica de centrar nuestra atención profundamente.

La palabra «meditación» deriva de *mederi*, una palabra del latín que significa «curar» y que, a su vez, proviene del indoeuropeo, donde significaba «medir».

El significado platónico de «medir» es «encontrar la medida interna correcta, apropiada, la que es y no puede ser otra».

Meditación es, pues, el proceso de percibir directamente la medida «que es» de nosotros mismos, autoobservándonos con un amor libre de prejuicios.

El efecto que la meditación nos produce es dejar la mente quieta y vacía. No obstante, hay experiencia sentida. En la meditación la sensación de identidad es distinta a la que habitualmente experimentamos, porque da primacía a la experiencia y a los sentimientos de serenidad y plenitud en lugar de a los pensamientos y al juicio.

El ego se desvanece, y deja paso a la experimentación de la conciencia-testigo que siempre ha estado y está presente. La conciencia-testigo es la que nos permite darnos cuenta de nuestros pensamientos.

En la evanescencia del ego y el paso de pensamiento a experiencia y de ego a conciencia-testigo, pasamos de estar regidos por el hemisferio izquierdo a estarlo por el derecho, lo que conlleva la trascendencia del ego, la superación de las conductas egoicas regidas por el miedo a la muerte, bien sea en su aspecto físico y literal (enfermedad, falta de alimento o de un techo), o por su aspecto psicológico (la pérdida de poder personal y social).

Presta atención

Y para nota: practica la atención centrada y la atención plena (*mindfullness*)

También podemos disminuir el diálogo interno, inmovilizar el ego y aumentar la energía perceptiva mediante la práctica de centrar nuestra atención profundamente. Cuanto más profundamente la centremos (*mindfullness*, atención plena), mejores resultados conseguiremos. Al practicar el centrado de la atención, estamos en el presente y dejamos de vagar por los recuerdos del pasado y las fantasías o proyectos del futuro. Descubrimos que cada instante es único y novedoso y, en consecuencia, trascendente, y sentimos que el tiempo forma parte de nuestra experiencia y deja de ser una métrica que tenemos delante de nosotros.

Después de practicar el centrado de la mente, nos sentimos más tranquilos y serenos, más relajados y más alertas mentalmente, puesto que hemos eliminado el ruido del diálogo interno.

Atención plena es saber lo que haces mientras lo haces, ya sea cocinar, sacar la basura o darnos cuenta de nuestros miedos y de nuestro dolor.

Las siete actitudes con que debemos afrontar la práctica de la atención plena son:

- No juzgar nuestras propias dificultades en la práctica de centrar la atención.
- Tener paciencia.
- Cultivar la mente del principiante, o sea, liberarnos de las expectativas creadas por experiencias anteriores.
- Tener confianza en nosotros y en lo que sentimos, en los mensajes de aviso del cuerpo.
- No empeñarse, o sea, cultivar el no-hacer, el no-perseguir objetivos. No podemos sentarnos a meditar pensando que vamos a relajarnos, a iluminarnos, a...
- Aceptar.
- Dejar ir.

5

Sincronizados

¡Bienvenido! ¡Bienvenida!

Hemos llegado al último capítulo del libro.

Durante los capítulos precedentes has adquirido información formal y teórica que tu hemisferio izquierdo ha podido entender, analizar y comparar, y que ¡a buen seguro ha encajado en algún esquema!

Y si has hecho los «hazlo» contenidos en los capítulos 1, 2 y 3, y si también has puesto en práctica todos los consejos contenidos en el capítulo 4, y verdaderamente tengo altas expectativas de que haya sido así, tu hemisferio derecho empieza ya a sincronizarse con tu hemisferio izquierdo.

¡Felicidades!

¿Qué sientes? ¿Cómo te sientes? ¿Qué cambios estás empezando a observar en tu vida? ¿Qué nuevas ideas y proyectos están apareciendo en tu mente?

Ahora es un buen momento para introducirte en la Teoría del Cerebro Total de William Edward «Ned».

William Edward «Ned» (1922-1999), fue presidente de la Asociación de Creatividad Americana por su gran implicación en la investigación sobre las claves y el aprendizaje de la actitud creativa, y propuso en 1993 la Teoría del Cerebro Total, que divide el cerebro en cuatro sectores o cuadrantes que surgen de la unión funcional de las diferencias entre hemisferio izquierdo y derecho y entre las distintas capas evolutivas del cerebro, que son: cerebro reptiliano, límbico y cortical. Cada cuadrante representa en forma definida estilos de pensamiento y, como él dice, todo un universo de pensamiento.

Así:

- En el hemisferio izquierdo, el neocórtex, el cerebro tercero en la evolución, la parte de los lóbulos prefrontales, correspondería al *cuadrante analizador*: es racional y realista y conoce cómo funcionan las cosas.Está especializado en el pensamiento lógico, analítico, crítico y matemático, siempre basado

en hechos concretos.

- Todavía en el hemisferio izquierdo, el cerebro límbico, el cerebro segundo en la evolución, la parte emocional, correspondería al *cuadrante organizador*: es el previsor, establece procedimientos y secuencias, hace que las cosas se hagan.Está especializado en un estilo de pensamiento secuencial, organizado, planificado, detallado y controlado.
- En el hemisferio derecho, el neocórtex, el cerebro tercero en la evolución, la parte de los lóbulos prefrontales, correspondería al *cuadrante visualizador*: es experimentador y gusta de tomar riesgos. Se destaca por su estilo de pensamiento conceptual, holístico, integrador, global, sintético, creativo, artístico, espacial, visual y metafórico.
- Y por último, en el hemisferio derecho, el cerebro límbico, el cerebro segundo en la evolución, la parte emocional, correspondería al *cuadrante personalizado*: inductor del trabajo en equipo. Se caracteriza por un estilo de pensamiento emocional, sensorial, humanístico, interpersonal, musical, simbólico y espiritual.

En los capítulos previos nos hemos llamado a la acción para potenciar el uso de los cuadrantes visualizador y personalizado, que aunque quizá presentes —e incluso dominantes— desde el nacimiento en algunos de nosotros, su escaso uso y su consideración como pensamiento y actuación *naïf* nos ha conducido a no utilizarlos, o a usarlos en el momento menos oportuno. Porque todos sabemos que no podemos reprimir algo total y constantemente. Siempre existen fugas, aunque solo sean temporales.

Ahora que has empezado la recuperación de tu hemisferio derecho y que vas descubriendo y practicando su lenguaje, ahora que has introducido en tu vida elementos que crean la atmosfera más adecuada para que sus capacidades puedan expresarse y fructificar, ahora que tu hemisferio derecho está rebrotando, ahora puedes, quizás, atreverte a hacer una apuesta sobre los cuadrantes que, en tu opinión, son naturalmente dominio tuyo.

Hazla.

Continuamos.

Las personas solemos presentar una dominancia lateral, bien sea la derecha, bien la izquierda. La mayoría somos diestros, otros pocos son zurdos y los menos ambidiestros. Del mismo modo que tenemos una dominancia lateral, nacemos con una dominancia cerebral que, según la muestra estudiada por Herrmann, se distribuye según estos porcentajes:

- Un 7 % de la muestra presentó dominancia simple, con un estilo de pensamiento enmarcado claramente en uno solo de los cuatro cuadrantes.
- El 60 % de la muestra presentó dominancia doble.
- El 30 % de la muestra presentó dominancia triple.
- Solamente un 3 % de la muestra presentó dominancia cuádruple.
- El 93 % de los sujetos presentaba dominancia en más de un área del pensamiento.

En función de nuestras dominancias cerebrales tenemos unas habilidades y unos estilos de aprendizaje también dominantes.

Las habilidades y estilos de aprendizaje son los siguientes para cada uno de los cuadrantes:

Habilidades

Hemisferio izquierdo cortical:

- Uso apropiado de números
- Exactitud en hechos
- Formato lógico
- Contenido objetivo y relevante

Hemisferio izquierdo límbico:

- Organización de materiales de aprendizaje
- Presentación planeada
- Requerimiento de equipo
- Producción de materiales
- Administración del programa

Hemisferio derecho cortical:

- Uso del parafraseo
- Lenguaje evocativo
- Contenido metafórico
- Aspectos no verbales
- Oportunidades de visión
- Contenido visual

Hemisferio derecho límbico:

- Contenido emotivo

- Consideraciones táctiles y cinestésicas
- Utilización de la música

Estilo de aprendizaje

El hemisferio izquierdo cortical aprende:

- Adquiriendo y cuantificando hechos
- Aplicando el análisis y la lógica
- Formando casos
- Creando teorías

El hemisferio izquierdo límbico aprende:

- Organizando y estructurando el contenido
- Conteniendo en secuencias
- Evaluando y comprobando teorías
- A través de la práctica

El hemisferio derecho cortical aprende:

- Tomando iniciativa
- Explorando posibilidades
- Basándose en la intuición
- A través de descubrimientos
- Construyendo conceptos
- Sintetizando el contenido

El hemisferio derecho límbico aprende:

- Escuchando y compartiendo ideas
- Integrando experiencias con el ser
- Movilizando y sintiendo
- Armonizando con el contenido
- Involucrando emocionalmente

Y ahora, basándote en esta información, puedes revisar tu apuesta anterior.
Hazlo.

Conocerse uno mismo es importante, útil y conveniente.
Conocer nuestras propias dominancias y las de nuestros hijos, familiares, estudiantes,

empleados, jefes, amigos..., es básico para saber con qué recursos contamos, tanto en lo que se refiere a los propios como a los ajenos.

A nivel individual nos permite conocer nuestros estilos de pensamiento, comunicación y aprendizaje, con sus fortalezas y debilidades. Y saber qué hacer para potenciar las habilidades que tenemos en debilidad, de modo que nos podamos sentir con el máximo de autonomía personal.

A nivel organizacional y social nos permite comprender los estilos de pensamiento, comunicación y aprendizaje de los demás, con sus fortalezas y debilidades. Y de este modo, conociéndolos, poder establecer el mejor modelo de relación con cada uno de ellos.

Este es uno de los conocimientos que ofrecen los Laboratorios de ¡Sincroniza tu Vida!: tu dominancia o dominancias cerebrales, con sus fortalezas y debilidades, y aprender y practicar las actividades necesarias para potenciar los cuadrantes no dominantes, en aras de conseguir «el cerebro total» propuesto por «Ned» Herrmann.

LABORATORIO

Cuando no valoramos ni usamos la inteligencia del hemisferio derecho, no somos conscientes de él y, por lo tanto, no nos damos cuenta de que podemos gozar de:

- realizar nuestras actividades y proyectos en la *zona,*
- vivir el regalo de las sincronías, hallar el significado en nuestras vidas,
- el regalo de la intuición y la creatividad.

Valorar la inteligencia del hemisferio derecho pasa en primer lugar por reconocerla y, en segundo término, por ponerla en práctica hasta convertirla en un hábito.

Estos tres goces que acabamos de referir requieren actuación continuada y perseverante, porque no dejan de ser hábitos conductuales. Para adquirir estos nuevos hábitos muy seguramente primero deberemos desprendernos de costumbres adquiridas y desarrolladas durante tanto tiempo que, de entrada, puede darnos la sensación de que no son nada fáciles de eliminar.

Ya sabemos que todo aquello que queremos conseguir depende de cuál sea nuestra actitud mental. La actitud mental adecuada parte de tener una fuerte expectativa de éxito, de focalizarse en lo que queremos conseguir y de practicar incansablemente. Y, por un breve período, mientras estemos en la etapa de eliminar un mal hábito o de construir uno nuevo, nos ayudaremos deconstruyéndolo y reconstruyéndolo desde la zona de curación y creatividad. Y nos ayudaremos también usando los cuatro poderes del hemisferio derecho: el poder de imaginar, el poder de las metáforas y las historias, el poder de la autosugestión y el poder del «haz-como-si».

Los Laboratorios de ¡Sincroniza tu Vida! ofrecen, tanto a nivel individual como familiar o empresarial, un espacio común en el que aprender a actuar y en el que practicar esos cuatro poderes del hemisferio derecho, así como a entrar a voluntad en la «zona de curación y creatividad». Al mismo tiempo, ofrecen el aprendizaje de los tres goces: realizar nuestras actividades y proyectos en la *zona*; vivir el regalo de las sincronías, de hallar el significado en nuestras vidas; y el regalo de la intuición y la creatividad.

Para llegar a ello, es necesario que nos liberemos previamente de nuestra tendencia a la autojustificación y el autoengaño, así como de todas las trampas cognitivas relacionadas con estos y comentadas en el capítulo 2.

Reconocida esta tendencia que nos lleva a tomar malas decisiones y recuperado el regalo de la intuición y la creatividad, ya solamente nos queda aprender, también en el Laboratorio, el procedimiento para tomar las buenas decisiones, esas que nos aportan estabilidad económica y felicidad. Y todo ello en sincronización con el hemisferio izquierdo, para lo cual será importante conocer cuánto tenemos cada uno de nosotros de hemisferio derecho, propio y/o adquirido, así como cuánto tenemos cada uno de nosotros de hemisferio izquierdo, propio y/o adquirido.

Te propongo, además, un Laboratorio muy concreto para saber qué hacer en los momentos de desincronización real de los dos hemisferios: el período infantil y los momentos de *shock* emocional o físico.

Este es el Laboratorio de Verbopedia: Estrategias comunicativas en la infancia y en momentos de crisis.

Laboratorio «Verbopedia: Estrategias comunicativas en la infancia y en momentos de crisis»

La Verbopedia es una estrategia comunicativa que usamos para acceder directamente al hemisferio derecho, evitando el análisis lógico, crítico y censor del lóbulo prefrontal. Podemos usarla con fines tan variados y dispares como darnos sugerencias de consecución de objetivos, focalizarnos para aprender más fácil y definitivamente, estimular y cosechar los frutos de nuestra intuición, fomentar nuestra creatividad, regular el metabolismo y funciones endocrinas, modificar las respuestas automáticas —tanto si se trata de miedos, como de ansiedades o adicciones—, aliviar los dolores crónicos tanto físicos como emocionales y potenciar la autoconfianza y autoestima de nuestros hijos.

En determinadas ocasiones se abre temporalmente en nuestro cerebro una ventana que da directamente al hemisferio derecho, sin que medie el control del lóbulo prefrontal. Son las ocasiones en que, fruto de un *shock* físico o emocional, o debido a un estrés continuado (diestrés), el pensamiento lógico funciona al ralentí. La sensación corporal que acompaña a estos momentos es la confusión. Sentimos que no podemos pensar y estamos preparados para aceptar cualquier cosa que se nos diga. Si quien nos habla conoce el protocolo de la Verbopedia, sus palabras, imágenes y órdenes sugeridas, su tono de voz y la atmósfera creada estimularán en nosotros la rápida puesta en marcha del sistema autónomo de recuperación, eliminando el exceso de cortisol, que es el responsable de que los hechos traumáticos acontecidos se memoricen sin su contexto. La falta de contexto en la memoria del suceso es el motivo por el cual las personas que han

vivido *shocks* sienten el terror asociado a un hecho, sin recordar en cambio el acontecimiento que lo originó. Un terror no contextualizado es terror ilimitado. Y queda constituido como trauma.

En otras ocasiones, como en el caso de los dolores crónicos, esa ventana abierta no existe. Se trata entonces de crearla eludiendo el control del lóbulo prefrontal. Esto se consigue recurriendo al *storytelling*, a las visualizaciones, a las metáforas, a las asociaciones, al humor, a la lógica no lineal y a la distorsión temporal.

Un ejemplo de utilización terapéutica de la distorsión temporal es la superación de un estado emocional negativo, como por ejemplo una época en que no nos sentimos capaces cuando, en cambio, hemos demostrado sobrada capacidad en el pasado, aunque sea en ámbitos distintos al del problema presentado. Lo que haremos será crear un túnel del tiempo a través del cual llevaremos a la persona en un vaivén temporal, adelante y atrás en el tiempo, sumergiéndola en una historia onírica, hecha de elementos de realidad (su capacidad anteriormente demostrada) y de imaginación (su capacidad extendida). Puesto que nuestra mente elabora significados bajo una ilusión de continuidad, habremos conseguido que la persona pase por su presente igual de capaz que lo fue en el pasado e igual de capaz como se ha visto proyectada en el futuro.

Cuando se trata de desbloquear círculos viciosos patológicos, es imprescindible eludir o engañar el control del lóbulo prefrontal. Porque de nada sirve decirle a alguien que tiene miedo que deje de tenerlo. Hay que utilizar una estratagema. El engaño se consigue recurriendo a las técnicas de la persuasión, que se valen, entre otros, de los siguientes sistemas:

- *«Yes sets»* o cadenas de síes, mediante los cuales transmitimos estados positivos a la persona en *shock*.

  Estoy sentada aquí contigo, justo a tu lado, y estamos respirando juntos, lenta y profundamente; empezamos a relajarnos y sientes lo agradable que es estar relajado. Tu respiración se hace cada vez más profunda a medida que notas cómo tu cuerpo se abandona a la calma y la serenidad...
- Adverbios como «todavía», que sugiere que el resultado llegará con certeza

  Puede que no te hayas dado cuenta, todavía, de que tu cuerpo ha empezado a relajarse.
- Utilización de cambios en los índices referenciales, de modo que empezamos hablando de algo bueno o deseable que le sucede a un tercero, para acabar «poniéndolo sobre» la persona a la que deseamos aliviar.

  Cuando Juan recibía fisioterapia de recuperación y Verbopedia al mismo tiempo, aseguraba sentirse mejor que nunca en su vida, ¡y eso que nunca antes había estado sin poder apoyar el pie en el suelo!

Decía que la Verbopedia le estaba dando mejores escenarios que los buenos libros de aventuras que había leído otras veces en que no podía moverse por estar enfermo en casa. Juan decía, con su faz iluminada por una sonrisa relajada y un gran brillo en sus ojos, que se sentía ligero, así como tú te sientes ahora, más cada vez, cuanto más sueltas el aire lenta, pausada y profundamente.

Las técnicas estratégicas de la Verbopedia son absolutamente necesarias cuando hablamos con nuestros hijos, puesto que ellos viven en el hemisferio derecho. Para bien o para mal, están libres del control del lóbulo prefrontal, por lo que todo se lo toman de forma literal y confunden realidad con fantasía. La experiencia que un niño tiene del mundo es mucho más limitada que la nuestra. Para un niño, casi todo es nuevo y desconocido. Y por ello, susceptible de suscitarle la reacción básica del miedo. Cuando nuestro hijo se cae por primera vez, no tiene todavía en su catálogo mental ninguna pauta de actuación. Y lo más probable es que se quede mirándonos mudo y conteniendo el llanto, esperando que un gesto nuestro, una mirada nuestra, unas palabras nuestras, le indiquen cómo debe sentirse y qué debe hacer. Esa caída, una muestra de torpeza en comparación con la agilidad de los adultos que le sirven de referencia, puede derivar en que el niño acuse no solamente el dolor físico, que muy probablemente sea casi inexistente, sino en que experimente, sobre todo, dolor moral, vergüenza y humillación.

Si reaccionamos ante su caída gritándole: «¡Ya te dije que no corrieras por ahí, qué cabeza tienes, mírate, por favor, qué desastre!», estamos alimentando en el niño ese incipiente sentimiento de vergüenza y humillación.

Si reaccionamos ante su caída asustándonos y perdiendo el control: «¡Hijo mío, mírate, estás sangrando, y cuánto sangras, por Dios, qué hacemos ahora!», estamos enseñando al niño a tener miedo a las caídas, le estamos enseñando a no correr el riesgo de volver a caerse. Le estamos enseñando a dejar de explorar y a ver el mundo como un lugar amenazante.

Aunque no siempre seamos conscientes de ello, las palabras que escuchamos generan en nosotros sentimientos y emociones y, además, quedan impresas en nuestro subconsciente.

Nuestro subconsciente es el que genera los sentimientos y emociones. Si lo hemos alimentado con palabras humillantes y vergonzantes, los sentimientos de alegría, autoestima y capacidad difícilmente aflorarán. Y no solo eso, sino que después de un tiempo escuchando esas palabras negativas y desalentadoras, nuestra mente consciente no dará crédito a cualquier mensaje positivo que podamos recibir más adelante en nuestras vidas. Simplemente entenderá que son mentiras, irrealidades o confusiones. Esta es la base de nuestro crítico interno.

Todos sabemos que nuestras respuestas fisiológicas son estimuladas de igual modo

por la realidad del mundo exterior como por las evocaciones de nuestra imaginación. Comer un limón o imaginar que comemos un limón despiertan en nosotros las mismas reacciones salivares.

Las palabras y las imágenes son herramientas poderosas, ya que son altamente susceptibles de provocar reacciones, de corta o larga temporalidad, a todos los niveles: espiritual, mental, emocional y físico-fisiológico. Las palabras son procesadas primero por nuestra mente lógico-racional, nuestro censor. Un censor que decide si les da crédito o no, si las deja pasar a nuestra mente emocional o si, por el contrario, no las recibe y las deja en boca de su emisor. Cuanto más emotiva y evocadora de imágenes y sonidos sea una palabra, menos oportunidades habrá de ser desechada y más oportunidades existirán de que pueda entrar en nuestra mente subconsciente, que es la que regula los estados anímicos, la fisiología y, por ende, el sistema inmunológico y capacidad natural de sanación.

Las imágenes, los colores y los sonidos entran de forma casi directa en nuestra mente subconsciente.

En su libro *Verbal First Aid*, Judith Acosta y Judith Simon nos cuentan que el investigador y autor D. P. Kohen encontró que con solamente enseñar a los niños de preescolar con asma y a sus familias técnicas para calmarse, así como recursos como el *storytelling* y para la construcción de espacios mentales personales mediante imágenes, los niños presentaron importantes mejoras físicas y emocionales. Y no solamente ellos. También sus familias afirmaron sentirse más confiados y confortables.

Podemos usar la facilidad con que los colores e imágenes entran en nuestro subconsciente para trabajar con las quemaduras, por ejemplo.

Podemos pedir al niño que nos diga de qué color es la herida. Este nos dirá «roja». Y la herida es, efectivamente, roja. Podemos pedirle a continuación que coja nuestra mano (lo que le aporta seguridad y confianza) y que cierre los ojos (lo que le ayuda a ponerse en contacto con su cerebro emocional y su sistema nervioso autónomo, que regula el sistema inmunitario). Luego le indicaremos que haga que el área dañada se enfríe, mucho, como si estuviera poniendo ese daño y dolor dentro de un lago helado muy, muy grande. Y a continuación le preguntamos de qué color es ahora la herida. El niño sigue con los ojos cerrados y el color que nos diga será un color imaginado, y por ello mismo sentido. Nos dirá, con mucha probabilidad, que el color es menos rojo, o menos brillante, o incluso azul, y que ya no siente tanto dolor. Y le diremos: «Bien, y ahora continúa enfriándolo como lo has hecho hasta ahora. Lo estás haciendo muy bien. Tu cuerpo sabe cómo curarse a sí mismo. Recuerda aquella vez en que te cortaste y no parabas de llorar pensando que la herida no se cerraría nunca. ¿Recuerdas cómo nos reímos a la mañana siguiente buscando el rastro de la herida. Tu cuerpo sabe cómo curarse, hijo mío.»

En la web <http://verbopedia.wordpress.com> encontrarás aplicaciones para descargar con los protocolos que usar con niños en situaciones de: quemaduras, asma, hemorragias nasales (rinorragia), caídas, miedos, pesadillas, mojar la cama, en la sala de espera del médico o del hospital... También hallarás protocolos para personas adultas en estado de *shock* físico o emocional.

El aprendizaje verdadero, el que es no condicionado, el aprendizaje que adquirimos para luego poder usarlo a voluntad y no solamente cuando sentimos que debemos hacerlo, se realiza solamente a través del *feedback* positivo.

Ante un pequeño accidente o susto, debemos decirle al niño lo que queríamos que hubiera ocurrido, nunca lo que no queríamos que hubiera ocurrido y que ya ha pasado.

Una madre, después de ver cómo su hijo se había caído de la bicicleta, corrió hacia este y le dijo: «Esta ha sido una buena caída. Te has protegido la cabeza y la cara con las manos. ¡Buen trabajo!» El niño, que ya estaba empezando a llorar, se paró a medio camino y se dijo, orgulloso, a sí mismo: «He caído bien.» De este modo, no hubo humillación en la caída. El niño se sintió bien y tuvo una experiencia de aprendizaje de *feedback* positivo.

Está en nuestras manos, como padres, educadores, personal médico y cualquier persona que en un momento pueda ser un referente para un niño, ayudar a que los pequeños pasen a ser adultos habiendo construido un modelo cognitivo del mundo que sea sano, optimista y capaz. Un modelo que les permita considerar las incertidumbres y sinsabores de la vida como retos y oportunidades a los que enfrentarse, en lugar de sentirlos como obstáculos y maldiciones imposibles de superar. Niños que experimenten en sí mismos la alegría y la fuerza que da la confianza de sentirse capaces. Cuando menos, capaces de probar.

COMPÁRTELO: LA NECESIDAD DE INFLUIR POSITIVAMENTE

Solo después de conseguir despejar nuestros prejuicios y autosabotajes, y solo después de conocer y decidir nuestras creencias y nuestros valores, y solo después de haber integrado en nuestra vida diaria la sincronización de nuestros hemisferios, estaremos preparados para influir positivamente en nosotros y en nuestro entorno. Libres de autoengaños, prejuicios y autosabotajes, porque influir positivamente requiere una comunicación entre corazones, actuando desde la armonía, la integridad, la unicidad y la indivisibilidad. Necesariamente sincronizados en nuestros dos hemisferios, porque sin la aportación del hemisferio derecho no podemos sentir la conciencia de pertenencia. Pertenecemos. Y somos agentes del cambio.

Y cuando no somos capaces de sentir esa pertenencia, somos como un animal enjaulado que, además de herir a los demás, puede acabar haciéndose daño a sí mismo.

Todos recordamos algún momento en que nuestros padres nos manifestaron su contento por la influencia positiva que alguna persona ejerció sobre nosotros. La no-influencia no existe. La influencia es un hecho siempre presente. Y puesto que esto es así, tienes que hacerte responsable de tus influencias, las que revierten sobre ti mismo, para las cuales tendrás que usar un lenguaje proactivo que te lleve del «tengo que hacer» al «decido hacer», y las que revierten sobre tu entorno. Por lo tanto, cuánto mejor no será que todos juguemos el juego de la influencia positiva. Con nosotros mismos, para empezar, y con los demás, para continuar.

Las personas que ejercen influencia positiva actúan sobre la base de una mentalidad de abundancia. Están convencidas de que hay muchísimo, y para todos, de lo que verdaderamente importa en la vida. Todo lo que estas personas puedan dar, están convencidas de que lo recuperarán. Estas personas combinan sus objetivos personales con los objetivos de los demás. Son personas conscientes de lo que sucede a su alrededor, le prestan atención y actúan con flexibilidad con el fin de acomodarse a todo aquello que la situación requiera. Sobre todo, se esfuerzan por crear relaciones cálidas y duraderas con los demás porque en ello radica el secreto de la confianza y el compromiso.

Hazlo

- Actúa así. No tienes nada que perder y en cambio todo por ganar: una vida rica y plena, una vida llena de amor y significado.

DE LA TÉCNICA A LA MAESTRÍA

Lo que diferencia la técnica de la maestría es que si bien la primera puede enseñarse y aprenderse, no sucede lo mismo con la segunda.

Alcanzar la maestría es fruto tanto de una aplicación continuada como de que esta sea altamente deseada y, por ello, realizada desde el corazón.

Así nos lo explica Zhuang Zi en este relato:

Hallábase el duque Huan leyendo en el piso de arriba de su residencia, mientras debajo el carretero Bian tallaba una rueda. Dejó este el martillo y el escoplo, subió y preguntó al duque Huan:

—Osaría preguntar al duque qué se dice en lo que está leyendo.

—Son dichos de hombres sabios —respondió el duque.

—¿Viven aún esos hombres sabios? —preguntó el carretero.

—¡Están todos muertos! —exclamó el duque.

—Pues entonces, lo que lee el señor son los posos de los antiguos hombres.

—Cuando mi persona lee —le dijo el duque Huan—, ¿cómo osa un carretero opinar a su antojo? Si eres capaz de darme razón de tus palabras, pase; que como no puedas, he de ordenar tu muerte.

—Vuestro siervo —dijo el carretero— ve las cosas desde la experiencia de su oficio. Cuando talla una rueda, si la hace holgada, entra suave pero no queda bien sujeta; y si estrecha, queda dura y no entra. Ni holguras ni estrecheces, sino lo que conviene a la mano y responde a la mente. La boca no puede declarar ese arte misterioso que hay entre los dos extremos. Vuestro siervo no ha podido comunicárselo a su hijo, ni el hijo de vuestro siervo aprenderlo de su padre. Por eso a los setenta años sigue vuestro siervo tallando ruedas. Cuanto los antiguos hombres no pudieron transmitir ¡está tan muerto como ellos! De modo que lo que lee el señor, son los posos de los antiguos.

ZHUANG ZI*, maestro Chuang Tsé*

La maestría, bien sea en el arte de vivir la propia vida, o en el de aplicar una técnica sobre uno mismo, sobre otra persona o sobre una organización, se alcanza solamente cuando hacemos intervenir nuestro espíritu y nuestra capacidad de amor y compasión, de modo que *vemos* al otro implicado —la persona, el proyecto o el equipo— en su completa dimensión, humana en el caso de personas y equipos, holística en el caso de objetivos y proyectos.

En esta época de prisas y resultados, son muchos los que andan buscando elixires y

remedios mágicos. Y otros tantos se aprovechan pervirtiendo las buenas y probadas técnicas vendiéndolas como meras recetas de soluciones rápidas e indoloras. Pero para que una técnica funcione, debemos acercarnos a su uso con una actitud de reverencia.

La aplicación de una técnica no es algo inerte. En una aplicación «sagrada» de una técnica, esta se convierte en un tercero, tan vivo como el cliente y el profesional que la aplica. Y es así como se construye una danza ad hoc cliente-técnica-profesional por la que la técnica deviene arte.

Y... «el arte cura», como tanto nos ha insistido Alejandro Jodorowsky y como vemos reflejado en la creciente presencia de la arteterapia en la sociedad.

Por eso, una técnica no es solamente una receta.

Después de la lectura de este libro, ya conoces las técnicas y modos de sincronización de los dos hemisferios, así como los protocolos de la facilitación de la zona de curación y creatividad y de la Verbopedia.

La maestría en todas estas técnicas, usos y protocolos nos llega cuando ya no necesitamos «la chuleta».

Alcanzamos la maestría cuando hemos integrado las técnicas en nosotros. Y esto podemos conseguirlo practicando en el laboratorio y en nuestro día a día.

Hasta que llegue el día en que nos ocurra como al maestro de esta historia:

Cuentan de un gran maestro que curaba a todas las personas que se acercaban a él solicitándoselo con humildad y devoción. El maestro llevaba siempre un pequeño y bonito talismán. De entre todas las gentes que siempre le seguían maravilladas de su arte y de su iluminación, un hombre envidioso del arte curativo del maestro y codicioso del talismán que, según presumía, era la pieza clave en las curaciones, se lo robó.

Tal y como había imaginado, el talismán otorgaba el poder de curar a quien lo poseyera. Así el hombre empezó a realizar curaciones y a convertirse en maestro. Hasta que llegó el día en que alguien, a su vez, le robó el talismán a él. Inmediatamente, el hombre perdió todo su poder. Dejó de ser un maestro. Llegó a oídos de este hombre que el maestro al que él había robado el talismán continuaba sus curaciones sin este. El hombre fue a ver al maestro y le dijo:

—Yo tuve vuestro talismán conmigo y pude curar mientras lo tuve. Vos, en cambio, podéis curar con él o sin él. ¿Cómo es esto posible?

A lo que el maestro le respondió:

—Un verdadero maestro no necesita talismán alguno. Su poder es interno y va con él adondequiera que él vaya. Tu poder era solamente externo. Tú sin el talismán no puedes hacer nada.

Resumen de los «hazlo» del libro

DESINCRONIZADOS

Nuestra mala costumbre de identificar conciencia con inteligencia

Existe en nosotros una inteligencia imprescindible para sentirnos felices y plenos que es distinta a nuestra inteligencia de pensamiento lógico-racional.

Esta otra inteligencia es la que influye en nuestros sistemas inmunitario y endocrino; la inteligencia procedural, creadora, intuitiva, sensitiva y artística. Y todo ello está gestionado por nuestro hemisferio derecho.

Recibimos y nos comunicamos con nuestras sensaciones y sentimientos por un canal distinto al canal por el que pensamos. Cuando, como a menudo permitimos, bloqueamos el canal de las sensaciones y los sentimientos, bien porque no les damos crédito, bien porque el canal del pensamiento se queda con toda la cuota de share *disponible para ambos canales, entonces quedamos a merced de nuestros pensamientos, que, aislados del necesario y agradable* feedback *de las sensaciones, pueden convertirse en terribles pesadillas, miedos, fobias y distorsiones lesivas de la realidad.*

¿Piensas que te rechazan? ¡Tienes razón! Bueno tal vez todavía no, pero sin duda no tardarás en tenerla. Porque tu pensamiento provoca en ti el comportamiento de la persona que se siente rechazada, por lo que, aunque nadie te rechace, tú ya te estás sintiendo así, con el resultado de que evitas a los demás, no hablas, no participas, no te acercas a ellos y de este modo provocas en los demás la sensación de que eres tú quien los rechaza.

¿Por qué no piensas en la posibilidad contraria?

Si quieres dar la posibilidad a que lo bueno, la buena suerte, llame a tu vida:

Hazlo

- Da la vuelta a tus profecías autocumplidas. Piensa en que también son posibles al revés. Imagínalas. Vívelas en tu mente y ella las traspasará a tu cuerpo, el que siente y actúa.

Hazlo

Porque ya no se trata de «Pienso, luego existo» sino de «Siento, luego puedo pensar, luego existo»:

- Ante una «indecisión largamente meditada», pon en práctica una acción, la que te parezca menos mala. Siempre estarás a tiempo de retroceder si la experiencia, la reflexión y el análisis de los resultados te dan a entender que no era esa la acción o no era ese el momento de llevarla a cabo.
  Lo contrario, esto es, quedarte en la indecisión, te llevará a una progresiva inseguridad.

Energía psíquica (mente) y energía perceptiva (cuerpo) desequilibradas

Nuestro mundo sensorial no verbal no tiene límites. ¿Puedes decir dónde empiezan y dónde terminan un olor o un sabor? En cuanto quieres describirlos con palabras estás reduciendo esa experiencia a un espacio y a un tiempo.

Nuestro mundo interior es básicamente un mundo sensorial. Un mundo que podemos sentir directamente sin la mediación del pensamiento ni de las palabras. Un mundo que disfrutamos subjetivamente como sensación.

A medida que, a partir de los cuatro años, empezamos a describir nuestras experiencias con palabras, se endurece la frontera entre el mundo interior y el exterior, cuantificable y objetivable.

Si no ponemos conciencia en nuestras vidas, esta fractura entre ambos mundos —el interior y el exterior— se acrecienta con los años y provoca que la cantidad de información sensorial que absorbemos del mundo vaya disminuyendo a lo largo de los años. Dejamos de sentir, de sentir en nosotros si algo es bueno o malo para nuestro crecimiento, para nuestro bienestar, para nuestra felicidad.

La explicación biológica de este hecho arguye que se trata de un mecanismo de desensibilización que opera para permitirnos canalizar nuestra escasa capacidad de atención hacia el ego pensante que toma decisiones.

Y es que solamente podemos manejar como máximo siete señales informativas en un instante determinado, con una variación en función de la persona y el momento de más menos dos. La limitación de nuestra atención consciente viene demostrada por el hecho de que para comprender lo que otra persona está diciendo debemos procesar 40 bits de información cada segundo. Si asumimos que el límite máximo de nuestra capacidad por segundo son 126 bits, se concluye que entender lo que tres personas están diciendo simultáneamente es teóricamente posible, pero solo si logramos mantener fuera de nuestra consciencia todos los demás pensamientos y sensaciones. En el caso descrito, por ejemplo, no podríamos ser conscientes de la expresión de quienes están hablando, ni podríamos preguntarnos por qué están diciendo lo que dicen, ni darnos cuenta de cómo van vestidos. ¡Y la mayoría de las veces no podemos hacerlo aunque hablemos con una sola persona a la vez! Muy probablemente porque tenemos en nuestra cabeza

pensamientos pasados o futuros, o porque estamos pendientes de cómo nos sentimos en nuestra posición de persona que atiende, da consejos y resulta imprescindible, por ejemplo.

Hazlo

Para contrarrestar el natural mecanismo de desensibilización:

- Haz cosas nuevas. No mantengas tu vida confinada a un reducido margen de experiencias. Prueba nuevos sabores y nuevos modos de hacer las cosas. Alimenta y acrecienta tu gusto por la novedad, por observar lo no convencional. Para empezar, no hay que temer lo impredecible.
- Usa un lenguaje que estimule tu capacidad de sorpresa y de descubrimiento de nuevas capas de percepción e información en cualquier objeto y experiencia que esté a punto de convertirse en habitual y rutinaria. Comienza tus frases con palabras como: «¿No es extraño que...?». «¿Te has preguntado alguna vez por qué...?»

Contrarrestando el mecanismo natural de la desensibilización entrarás en el dominio de la Buena suerte. Porque... ¿sabes que la «buena suerte» no es solo el resultado del azar? ¿Sabes que la «buena suerte» está gobernada por mecanismos psicológicos y actitudes personales? ¿Sabes que la apertura a nuevas experiencias es una de las cinco dimensiones de la personalidad que influye en gran medida en nuestra «buena suerte»?

Hazlo

Para construirte una personalidad equilibrada entre tu mundo subjetivo interior y el mundo objetivo exterior, para construir esa personalidad equilibrada que logra combinar tus dos tendencias opuestas, *diferenciación y construcción del ego*, por un lado, con *integración*, por otro, o sea, unión con otras personas, con otras ideas y con otras entidades más allá de la persona individual:

- Busca oportunidades para poder socializar y, sobre todo, empatizar con personas que mantengan ideas distintas a las tuyas, que hagan cosas distintas a las que tú haces o, por lo menos que las piensen y hagan según otros esquemas de pensamiento y realización.
- Si no sabes cómo empezar, juega, añádele humor. Si te propones ir a un acto o lugar donde vas a conocer gente nueva, juega contigo mismo y dirígete solamente a las personas que lleven el jersey o la chaqueta de un determinado color.

Ahora ya sabes que la «buena suerte» no es tan solo el resultado del azar y que la apertura a nuevas experiencias, entre ellas el conocimiento de personas distintas a ti, tiene efectos muy beneficiosos sobre tu «buena suerte».

DESINCRONIZADOS EN EL HEMISFERIO IZQUIERDO

El desgaste psíquico del diálogo interno

Cuando nuestra mente está desocupada, tendemos a hablar sin cesar con nosotros mismos dando lugar a nuestro diálogo interno. Cuando este diálogo interno no persigue construir algo o entender algo, lo experimentamos como parloteo. Esto ocurre siempre que nuestra atención no se halla centrada en objetos externos o cuando realizamos actividades rutinarias que no requieren nuestra atención consciente. Aparece también claramente en situaciones en las que no existe nada que ocupe nuestra atención, situaciones en que nos hallamos a solas con nuestra propia mente. En estos casos el diálogo interno llega a ser tan intenso que incluso puede impedirnos dormir.

Los estudios llevados a cabo por Mihály Csíkszentmihályi ponen de manifiesto que cuando el diálogo interno se prolonga demasiado acaba convirtiéndose en una experiencia negativa hasta el punto de provocar una incómoda sensación de soledad y aislamiento, puesto que nos hallamos solos con nuestros propios pensamientos en el interior de nuestra cabeza, mientras que el mundo y todo lo demás están fuera, al otro lado de nuestro cráneo.

Diálogo interno = estrés + ansiedad + entimiento de soledad y aislamiento

Hazlo

Rebaja el tono y el volumen de la voz de tu crítico interno insidioso y negativo:

- Haz como si tuvieras un controlador de volumen dentro de tu cabeza y ponlo al mínimo.
  Busca también el control del tono.
  Ahora convierte ese tono severo y desagradable en una entonación seductora.
  Has bajado previamente el volumen, y por eso lo único que te está llegando ahora es un arrullo, un susurro que induce a ser tú mismo, de forma más fácil y agradable.

La flecha del tiempo en nuestro día a día

El único lugar donde pasa el tiempo es en nuestra mente

El tiempo es tan solo una categoría mental que utilizamos para ordenar nuestras experiencias. Desde luego, nos es muy útil para hacer posible nuestra supervivencia.

Después de todo, incluso los místicos que han conseguido trascender el tiempo han de retornar al tiempo lineal para preparar la comida o responder al teléfono.

Existen innumerables pruebas médicas que demuestran que cambiar nuestra perspectiva del tiempo puede llevarnos a la curación. Y también sabemos que existe lo que llamamos «la enfermedad del tiempo» de modo que la «sensación de urgencia» hace

que se aceleren algunas de nuestras funciones corporales rítmicas, como el ritmo cardíaco y el respiratorio, lo que puede acarrear un incremento considerable de la tensión sanguínea y el nivel en sangre de determinadas hormonas vinculadas a la respuesta corporal al estrés. Es así como, vinculadas a la sensación de urgencia, empiezan las enfermedades del corazón, la tensión alta y las depresiones de la función inmunológica que conducen a una mayor vulnerabilidad respecto al cáncer y a todo tipo de infecciones.

El tiempo lineal es el tiempo en que producimos usando prioritariamente las capacidades del HI.

El tiempo cíclico es el tiempo en el que vivimos, contemplamos y nos contemplamos, usando prioritariamente las capacidades del HD.

Hazlo

Hazlo para tomar conciencia de todos los procesos cíclicos que se suceden en ti. Nuestra temperatura corporal tiene un ciclo diario; las hormonas siguen unos ciclos diarios entretejidos con ciclos mensuales y estacionales; la presión sanguínea y la adrenalina, por ejemplo, llegan a su máximo durante la mañana; los agentes antiinflamatorios del cuerpo están más bajos por la mañana...

- Poniendo atención en tus ciclos vitales, incrementarás tu energía perceptiva, que a su vez reducirá el gasto de energía psíquica y la cantidad e intensidad de tus diálogos internos; harás algo nuevo, lo cual a su vez te cargará de más energía perceptiva y así, de nuevo, reducirás el gasto de energía psíquica y la cantidad e intensidad de tus diálogos internos, lo cual te dejará libre para explorar, y así, de nuevo, harás algo nuevo, lo que... (*da capo*).

La esterilidad del conocimiento exclusivamente intelectual

Muchas culturas han reconocido que un enfoque intelectual en los problemas de la vida puede resultar excesivo. Han concebido un gran respeto por la irracionalidad y la simpleza en sus múltiples manifestaciones: el juego, el humor, la insensatez y el desenfado.

En la mitología griega, Hermes, el veloz mensajero de los dioses y deidad de la palabra, la comunicación y la escritura, representaba también el arquetipo del «embustero», el lado irracional, caótico e impredecible del pensamiento.

Las tretas infantiles son para nosotros caóticas, irracionales e impredecibles. Son la plasmación del arquetipo del «embustero».

Hazlo

Recuerda cómo el humor y lo inesperado nos arrancan de nuestra seriedad, decoro y gravedad habituales:

- Ponte ahora en la situación de recordar y asociarte fuertemente a lo que experimentaste durante el desarrollo de una treta infantil, de tu hijo por ejemplo. Quizá puedas sentir cómo de entrada tus músculos se tensaron, cómo tus labios adoptaron un rictus de seriedad y enfado. Pero seguramente, asociado como estás a aquel momento, empezarás ya, ahora mismo, a sentir que corre dentro de ti la efervescencia asociada a lo cómico de la situación, a la alegre y vital astucia infantil de tu hijo, y a su gran y fértil imaginación. Y esa efervescencia que recorre ahora mismo tu cuerpo, como lo recorrió también en aquel momento, destruye cualquier intento de tensión por parte de tu pensamiento enjuiciador, ese que te indica siempre lo que debería ser. Ese que te indica algo del tipo «los-adultos-no-podemos-hacer-esto», «las-cosas-son-y-se-hacen-así».
- Siente ahora y recuerda cómo aparecía en ti una risa de re-descubrimiento. Tu cuerpo se aligeraba. Recuperabas la visión del mundo como una caja de magia.
- Ahora que eres adulto, tú puedes elegir crear la magia a cada momento. Tú puedes elegir dar forma a aquello que sucede a tu alrededor, para potenciarlo si es funcional y te conviene, o para amortiguarlo y reinterpretarlo o modificarlo en caso contrario.

Hazlo

Los *koanes* plantean lo que a primera vista nos parece un problema absurdo, ilógico o banal. Para resolverlos debemos desligarnos del pensamiento racional para aumentar nuestro nivel de conciencia y conseguir trascender el sentido literal de las palabras.

Los *koanes* se dirigen a nuestra mente inconsciente, despiertan nuestra capacidad de captar significado, nuestra capacidad de comprender de modo súbito a través de la intuición y la sensación. Amplían nuestro campo de conciencia para que la energía de vida, fuente de salud y felicidad, circule amplia y libremente.

- Busca un libro de *koanes* y pon en marcha tu HD, la parte creativa e intuitiva de tu mente mientras meditas en ellos.

El hemisferio izquierdo antropomórfico

Nuestras expectativas pueden limitar nuestra visión.

Hazlo

Para no dejar escapar oportunidades en todos los ámbitos de tu vida, carrera profesional, trabajo, economía, deporte, relaciones...:

- Relájate. Y luego mira el mundo siempre como si fuera la primera vez, como con los ojos de un niño. Déjate sorprender. Ve lo que está ahí más que lo que esperas ver. No dejes que tus expectativas limiten tu visión. Si vas a una fiesta pensando solo en encontrar una pareja, puede que dejes escapar la posibilidad de encontrar una gran amistad, un socio en un nuevo negocio para ambos o la persona que iba a darte confianza para que venzas tus desafíos personales, deportivos o profesionales.

Nuestro HI construye un «pre-juicio del mundo». Y este está teñido por nuestra vida emocional y por los modelos aprendidos con que nos enfrentamos al mundo.

Cuando interpretamos según uno de estos modelos, no somos conscientes de cómo en

virtud de ellos acabamos llegando a generalizaciones inexistentes: «han vuelto a dejarme», entonces «nadie me quiere». Tampoco somos conscientes de cómo distorsionamos los hechos interpretando por ejemplo a nuestra conveniencia una falta de interés amoroso en nuestra persona como una falta de tiempo; ni somos conscientes de cómo eliminamos de nuestra conciencia aquello que no nos gusta de la realidad, como cuando solamente vemos los pros de una situación.

Para romper esta mala tendencia, que podemos asimilar a vivir bajo un hechizo, debemos hacer intervenir el HD. El HD nos ayuda a recuperar las sensaciones del momento presente para que así dejemos ir el decidir y vivir bajo una interpretación basada en hechos pasados que muy probablemente ya no tienen nada que ver con nuestro presente actual.

Hazlo

Debemos trabajar activa y conscientemente sobre nuestra tendencia a interpretar, debemos jugar al pilla-pilla con nuestro HI pre-juicioso:

- Identifica tus patrones de rol: ¿estás quizás en el rol de la mamá entregada y servil que nunca tiene tiempo para ella? ¿Y estás, por ejemplo, además y al mismo tiempo, en el rol de la excelente profesional que tiene tiempo para aparecer siempre serena, elegante y perfecta? Toma conciencia de cómo mantener la creencia en estos dos roles que demandan actitudes y características opuestas y que pueden crearte un conflicto interno así como estrés mental y físico si no te has tomado tu tiempo para resolver cómo abordarías estas diferencias.
- Identifica tus patrones de conducta: ¿de verdad estás cómodo no pidiendo nunca nada y esperando a que los demás se den cuenta? ¿No has pensado que tal vez no recibes porque nunca pides?
- Y luego, una vez identificados tus roles y tus patrones de conducta, juega al pilla-pilla con ellos. Márcate antes las reglas del juego. A cinco veces pillado, eliminado. Créetelo. Y empieza a jugar y a contar. Para entonces, casi sin darte cuenta, habrás puesto conciencia en tu vida emocional y te será mucho más fácil tener una visión menos subjetiva de la realidad que te rodea. Y este es el primer paso obligado para facilitar tus relaciones contigo mismo y con los demás.

Autojustificaciones y autoengaños

Teorizar, buscar una explicación y un sentido, es la opción biológica por defecto del cerebro dominado por el HI.

Comprender es la opción biológica por defecto del cerebro dominado por el HD.

No teorizar, suspender el juicio y huir de las explicaciones es un acto, una elección.

Hazlo

Contrarresta la disposición natural de tu hemisferio izquierdo a teorizar sobre todo, en especial sobre aquello que no sabe:

- Solo conseguirás dejar de teorizar cuando empieces a no hacerlo.
  No-teorizar es un verbo.
  Los actos son resultado de actuar los verbos.
  Ayúdate imaginando, visualizándote como un no-teorizador.
  Durante un día, o una semana, anota tus autojustificaciones y las de los demás. Así ganarás conciencia de esta actividad que te aleja de una visión real y de una comunicación certera contigo mismo, con tus proyectos y con tu entorno.

El cambio es inevitable

Hacemos cosas simplemente porque las hacíamos antes, sin tener en cuenta el hecho de que las circunstancias del caso pueden no ser las mismas. Tenemos pensamientos y sostenemos opiniones únicamente porque así pensábamos en el pasado, aun cuando las circunstancias puedan haber cambiado. Nos dejamos arrastrar por el hábito, caemos en la rutina y, así, perdemos iniciativa.

Para hacerte cargo de la fuerza del hábito prueba a introducir pequeños cambios en tus costumbres diarias. Te darás cuenta de que te sientes como un extraño, de que no te reconoces. Pero si continuaras igual durante un tiempo, sería tu hábito actual abandonado el que no reconocerías.

Hazlo

Para no perder iniciativa, para vivir según la actitud del tenista, siempre a punto de moverse y llegar a donde va la pelota, para poder responder al cambio con todos tus infinitos recursos, los que ya conoces y aplicas y aquellos que puedes crear voluntariamente en cada momento, juega contigo mismo a modificar tus pequeñas rutinas diarias habituales:

- Cálzate primero el otro zapato, ponte primero un solo calcetín y su zapato en lugar de los dos calcetines primero y los dos zapatos después, gira la cucharilla en el café en sentido inverso...

Recuerda que el cambio siempre está presente y por ello: las normas y los hábitos deberían ser cuestionados con frecuencia. Debemos actualizar constantemente nuestros procedimientos y estrategias.

Una estrategia, por buena que sea, no nos sirve para toda la vida. Porque la vida es cambio y se articula en etapas. A cada nueva etapa, se precisará una nueva estrategia. Las estrategias que un momento dado nos sirvieron para ponernos en acción o para escribir un libro, por ejemplo, dejarán de sernos útiles en cuanto su uso continuado haya dejado de sorprendernos. Por eso debemos crear una nueva estrategia sobre la vieja estrategia: para darle vida y movimiento, para que de nuevo vuelva a sorprendernos. Hacemos caso a lo que nos sorprende. Nos movemos guiados por la imaginación, la

sorpresa y el descubrimiento.

Una buena antiestrategia es la de la «técnica de la escalera» propuesta por Giorgio Nardone y su equipo de Arezzo en sus modelos de *Problem Solving estratégico*.

Hazlo

- Seguro que tú también tienes un bloqueo al que aplicar la «técnica de la escalera», esto es, proceder desde el final, yendo hacia atrás, hasta llegar al principio.

Somos agentes del cambio

Según la doctora Mae-Wan-Ho, profesora de Biología de la Open University y miembro de la National Genetics Foundation de Estados Unidos, y desde 1994 consejera científica de la Red del Tercer Mundo sobre biotecnología de la ingeniería genética y seguridad biológica, los distintos componentes del organismo se comportan como una buena banda de jazz en la que cada componente responde inmediata y espontáneamente a cualquier cosa que los otros improvisen. Hay una correlación y comunicación constante y coherente entre todas las partes del cuerpo.

En esta correlación queda abarcada la mente puesto que los pensamientos se traducen en emociones y estas en bioquímica corporal.

Materia y mente son dos aspectos de una misma realidad. Lo que entendemos por «materia» es el aspecto que percibimos cuando miramos a una persona, una planta o una molécula desde el exterior. La mente es la lectura que obtenemos cuando miramos al mismo objeto desde el interior.

Una de las funciones que cumple nuestro HD es la de autorregular nuestro sistema cuerpo-mente y conseguir su supervivencia por medio de mantener la coherencia del sistema.

En una mente que actúe sincronizadamente no puede darse el caso no coherente de la «neurosis de decapitación» que podemos sufrir cuando supervaloramos la razón frente al sentimiento.

Y como puedes comprobar tú mismo, eso no es posible porque en condiciones de sincronización y coherencia es imposible sentir tensión y estar riendo al mismo tiempo, o al contrario, es imposible estar relajado y fruncir el ceño al mismo tiempo.

Hazlo

- Cuando en tus estados de «neurosis de decapitación» te dominen pensamientos angustiantes u obsesivos, trae tu atención al cuerpo, pon en marcha tu HD, y recupera una sensación de comodidad, seguridad y tranquilidad que hayas vivido alguna vez en tu vida. Si te cuesta conectar con ella a bote pronto, empieza por cerrar los ojos y a continuación realiza unas cuantas respiraciones profundas. En cuanto conectes con la sensación, y tú puedes porque está en ti ya que la has vivido antes, verás cómo desaparecen los pensamientos poco coherentes con esa sensación placentera. Nuestro organismo busca la coherencia interna. De modo que tal como pienses te sentirás y tal como sientas pensarás.

EL HEMISFERIO DERECHO NO DEJA DE EMITIR SEÑALES

El lenguaje no verbal y...

Hazlo

Nuestro lenguaje corporal es determinante para construir y mantener una «red de buena suerte». Ya sabemos que el conocimiento de nuevos tipos de personas ejerce un efecto benéfico sobre nuestra «buena suerte». Haz que las personas se sientan cómodas a tu lado. Maneja tu lenguaje corporal convenientemente para que comunique tu buena disposición y apertura hacia ellas:

- Convierte el sonreír en un hábito. Sonríe cuando te cruces con alguien a quien conozcas o con alguien con quien quieras contactar. Adopta posturas corporales abiertas. Descruza los brazos y las piernas y no te tapes la cara con las manos.
- Todas las mañanas pasa unos cuantos minutos hablándote frente al espejo. Lentamente. Con un tono de voz bajo y cálido. Exagera. Dibuja realmente las palabras mientras las dices. Y luego, aplícalo en tus comunicaciones y presta atención a cómo cambia su calidad.

Hazlo

- Intenta confiar. Y si estás tan confundido que no sabes ni lo que sientes, elige una de las opciones posibles. Y llévala a cabo. No temas. Podrás dar un golpe de timón a tiempo. ¡Y además será divertido!

En la *zona*

La zona Alfa es tu zona de curación y creatividad

En la zona Alfa, tu estado de sugestionabilidad, relajación, calma y distorsión espaciotemporal se incrementa a medida que disminuye la actividad cerebral desde los 13 ciclos de máximo hacia los 8 ciclos que separan este estado del siguiente, el de las ondas Theta, el estado de las concentraciones muy profundas, caracterizado por la intuición y la percepción psíquica.

Cada día pasas de modo natural por la zona Alfa, tu zona de curación y creatividad, cuando te despiertas y cuando te vas a la cama a dormir. Daniel Goleman, psicólogo estadounidense que alcanzó fama internacional con la publicación en 1995 de su libro *Inteligencia emocional*, se refiere a ella como «la zona crepuscular limítrofe con el dormir», una zona donde se mezclan sueños y realidad.

Puedes aprovechar estos momentos para hacerte preguntas creativas o para hacerte autosugestiones de comportamiento o de salud.

Hazlo

Prueba estos sencillos métodos para entrar en «tu zona de curación y creatividad»:

- Suspira y mueve los ojos hacia arriba durante tres segundos y vuelve a bajarlos al mismo tiempo que cierras los párpados. Hazlo en el trabajo o en el autobús cuando estés cansado. Te pondrás en contacto con tu espacio de calma y relajación y en tu torrente sanguíneo se descargarán chorros de dopamina y serotonina.
- Cierra los ojos y haz como si no pudieras abrirlos. Continúa haciendo como que no puedes abrir los ojos y, mientras lo haces, prueba a abrirlos. Te darás cuenta de que es imposible abrirlos si realmente estás concentrado en hacer como si no pudieras abrirlos. Es curioso porque una parte de ti siempre sabe que podrás abrirlos en el momento en que dejes de hacer como si no pudieras abrirlos.

Escribir es un modo de sincronizar nuestros dos hemisferios. Y si además buscas un momento para escribir un rato cada día de modo automático, estarás accediendo a tu zona de curación y creatividad, a tu almacén de sueños y deseos, al proyecto de vida que te habita. Por eso:

Hazlo

Practica la «escritura automática»:

- Escribe. Cualquier cosa. No te censures. Tienes que hacerlo. Tienes que escribir. O rayar. O dibujar. Si sientes que no sabes qué poner, ya estás pensando, ya te estás yendo de la zona. Pero da igual. Continúa un rato más. Escribe lo que te ocurre: «No sé qué escribir.» Acabarás escribiendo. Quizá no hoy, pero sí mañana. Y en tus notas aparecerá tu yo verdadero, tus deseos verdaderos y tu creatividad innata.

HACIA LA SINCRONIZACIÓN CON EL HEMISFERIO DERECHO

El capítulo entero es un «hazlo».

Bibliografía

Acosta, Judith y Judith Simon Prager, *The Worst Is Over: What to Say When Every Moment Counts*, Jodere Group, San Diego, CAL, 2002.

—,*Verbal First Aid: Help Your Kids Heal from Fear and Pain and Come Out Strong*, Berkley Books, Nueva York, 2010.

Amabile, Teresa y Steven Kramer, *The progress principe*, Harvard Business Review Press, Cambridge, MA, 2011.

Bandler, Richard, *Guide to Trance-Formation*, Health Communications, Deerfield Beach, FL, 2008.

Basu, Rintu, *Persuation Skills*, Lean Marketing Press, Londres, 2010.

Ben-Shahar, Tal, *Happier*, McGraw-Hill, Nueva York, 2007.

Bohm, David y David Peat, *Ciencia, orden y creatividad: las raíces creativas de la ciencia y la vida*, Kairós, Barcelona, 2003.

Cameron, Julia, *El camino del artista*, Aguilar, Madrid, 2011.

Capra, Fritjof, *El Tao de la Física*, Sirio, Málaga, 2003.

Covey, Stephen R., *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*: *lecciones magistrales sobre el camino personal*, Paidós, Barcelona, 2010.

Chopra, Deepak, *Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo*, Ediciones B, Barcelona, 2005.

Damasio, Antonio, *El error de Descartes: emoción, razón y cerebro humano*, Destino, Barcelona, 2011.

Dispenza, Joe, *Desarrolla tu cerebro: la ciencia de cambiar tu mente*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2009.

Dossey, Larry, *Tiempo, espacio y medicina*, Kairós, Barcelona, 2010.

—,*El poder curativo de la mente*, Punto de Lectura, Madrid, 2005.

Goleman, Daniel, *El espíritu creativo*, Zeta Bolsillo, Barcelona, 2010.

Hellinger, Bert, *Órdenes del amor*, Herder, Barcelona, 2001.

Hillman, James, *El código del alma*, Martínez Roca, Barcelona, 1998.

Hopcke, Robert H., *El azar no existe*, Ediciones B, Barcelona, 1998.

Jantsch, John, *Activa el boca-oreja: haz que tus productos o servicios se promuevan por sí mismos*, Urano, Barcelona, 2011.

Koestler, Arthur, *Las raíces del azar*, Kairós, Barcelona, 1994.

Laszlo, Ervin, *La ciencia y el campo akásico*, Ediciones Nowtilus, Madrid, 2004.

Marina, José Antonio, *El cerebro infantil: la gran oportunidad*, Ariel, Barcelona, 2011.

—,*La educación del talento: lo que los padres y docentes deben saber*, Ariel,

Barcelona, 2010.
Motterlini, Matteo, *Las trampas mentales*, Paidós, Barcelona, 2010.
Nardone, Giorgio, *Problem Solving estratégico. El arte de encontrar soluciones a problemas*, Herder, Barcelona, 2010.
—,*El arte de la estratagema: o cómo resolver problemas difíciles con soluciones simples*, RBA, Barcelona, 2009.
—,y Alessandro Salvini, *The Strategic Dialogue*, Karnac Books, Londres, 2008.
—,y Paul Watzlawick, *El arte del cambio. Trastornos fóbicos y obsesivos*, Herder, Barcelona, 2007.
Owen, Nick, *Más magia de la metáfora: relatos de sabiduría para aquellas personas que tengan a su cargo la tarea de liderar, influenciar y motiva*r, Desclee de Brouwer, Bilbao, 2007.
Pascoe, Lee, *Faites comme si!*, Le Courrier du Livre, París, 2005.
Peat, F. David, *Syncronicity: The Bridge Between Matter and Mind*, Bantam Books, Nueva York, 1987.
Pink, Daniel, *A Whole New Mind: Why Right-Brainers Will Rule the Future*, Riverhood Books, Nueva York, 2005.
—,*La sorprendente verdad sobre qué nos motiva*, Gestión 2000, Barcelona, 2010.
Pizarro de Zulliger, Beatriz, *Neurociencia y educación*, La Muralla, Madrid, 2003.
Riera i Alibes, Ramon , *La conexión emocional*, Octaedro, Barcelona, 2011.
Seligman, Martin E. P., *Aprenda optimismo*, Nuevas Ediciones de Bolsillo, Barcelona, 2004.
Sheldrake, R., T. McKenna y R. Abraham, *Caos, creatividad y conciencia cósmica*, Ellago, Castellón de la Plana, 2005.
Stern, Daniel, *Diario de un bebé*: *qué ve, siente y experimenta el niño en sus primeros cuatro años*, Paidós, Barcelona, 2010.
Taleb, Nassim Nicholas, *El cisne negro. El impacto de lo altamente improbable*, Paidós, Barcelona, 2008.
Taylor, Steve, *Waking from Sleep*, Hay House, Londres, 2010.
—,*Creando el tiempo*: *por qué el tiempo pasa a distintas velocidades y cómo podemos controlarlo*, Ediciones La Llave, Barcelona, 2009.
Vaughan, Frances, *El arco interno. Curación y totalidad en psicoterapia*, Kairós, Barcelona, 1991.
Wiseman, Richard, *The luck factor*, Miramax, Nueva York, 2003.
Woodcok, Alexander y Monte Davis, *Teoría de las catástrofes*, Cátedra, Madrid, 1989.
Zancolli, Eduardo R., *El misterio de las coincidencias*, RBA, Barcelona, 2003.

Nota biográfica

Juna Albert
juna@junaalbert.biz
646366163

- Master Coach PNL y Problem Solver
- Física Divulgadora en Neurociencia
- Fundadora de Verbopedia. Estrategias comunicativas con los niños y en momentos de crisis

Verbopedia.wordpress.com

Colaboraciones:

- Profesora de Inteligencia Emocional en la Universidad de Lleida
- Colaboradora en UB Alumni Emprendeduría
- Colaboradora en Catalunya Ràdio con un espacio sobre Neurociencia
- Colaboradora con el doctor en física David Peat en Pari Center for New Learning, Italia

Adherencias:

- Miembro del centro DJOHI para el uso y estudio del I Ching

Webs:

Comunicación Certera, el arte de acertar comunicando www.comunicacioncertera.com

Índice

Portadilla 2
Créditos 3
Dedicatoria 4
Contenido 5
Agradecimientos 7
Prólogo de Alfons Cornella 8
Introducción 11
1. Desincronizados 15
Nuestra mala costumbre de identificar conciencia con inteligencia 16
Energía psíquica (mente) y energía perceptiva (cuerpo) desequilibradas 21
2. Desincronizados en el hemisferio izquierdo 26
El desgaste psíquico del diálogo interno 27
La flecha del tiempo en nuestro día a día 30
El arquetipo «carrera de ratas» y la felicidad de «nunca-jamás» 34
La esterilidad del conocimiento exclusivamente intelectual 36
El hemisferio izquierdo antropomórfico 39
El cambio es inevitable 44
Somos agentes del cambio 51
3. El hemisferio derecho no deja de emitir señales 55
El lenguaje no verbal o cuando sabemos más de lo que pensamos que sabemos 56
En la zona 64
Sincronías 70
El nuevo modelo social y empresarial 73
4. Hacia la sincronización con el hemisferio derecho 75
Recuperando el lenguaje del hemisferio derecho 76
Creando la atmósfera adecuada para que las capacidades del HD fructifiquen 90
5. Sincronizados 102
Laboratorio 107
Compártelo: la necesidad de influir positivamente 113
De la técnica a la maestría 115
Resumen de los «hazlo» del libro 118

Bibliografía 130
Nota biográfica 133