

Frank Naumann

GIMNASIA MENTAL

Una mente en forma



Mensajero

Frank Naumann

GIMNASIA MENTAL

Una mente en forma

Con ilustraciones de
Axel Hörnig

Traducido del alemán por
M. Isabel Hoppichler

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.cedro.org).

Título original: *Mental Fitness*

Portada y diseño: M.^a José Casanova

© Ullstein Buchverlage GmbH, Berlín (Alemania)

© 2012 Ediciones Mensajero, S.A.U.

Sancho de Azpeitia 2, bajo; 48014 Bilbao.

E-mail: mensajero@mensajero.com

Web: www.mensajero.com

Edición digital

ISBN: 978-84-271-3380-8

PRÓLOGO

La buena forma mental, garantía para vivir muchos años

Desde hace miles de años, la humanidad busca la fuente de la juventud. Según la leyenda, no solo convierte en jóvenes a los viejos, sino también transforma en alegres y despreocupados seres a malvadas brujas y gruñones cascarrabias. Según una antigua creencia, la juventud nos devuelve la alegría y el optimismo.

Con los años crece la alegría

Hoy sabemos que esa conversión es cierta. Quien llega a mayor vivaz y con buen humor se mantiene también físicamente joven.

Durante mucho tiempo, se consideró que las estrategias efectivas para combatir el envejecimiento eran el entrenamiento físico y permanecer delgados. Según eso, los deportistas deberían tener una esperanza de vida mayor que los ciudadanos corrientes. Pero no es así. Sean futbolistas, boxeadores o jinetes, la mayoría abandona el escenario de la vida entre los 70 y los 85 años. Max Schmeling, que murió a la edad de 99 años a principios del 2002, es la excepción que confirma la regla.

Por el contrario, son muchos los pensadores que han llegado a cumplir más de 100 años, como el escritor Ernst Jünger, la realizadora Leni Riefenstahl o el filósofo Hans-Georg Gadamer. Linus Pauling, galardonado dos veces con el Premio Nobel, cumplió más de 90 años. Así como el político más famoso de Gran Bretaña, Winston Churchill, cuya frase «¡Nada de deportes!» es ya legendaria, o el genio de la pintura Pablo Picasso. Aunque pasaron la mayor parte de sus vidas en despachos o talleres, su buena forma mental les aseguró una vejez larga y sana en permanente viveza mental. El pianista Arthur Rubinstein aún daba conciertos a los 90 años. Su único tributo a su avanzada edad fue que redujo su repertorio y tocó más lentamente los pasajes más rápidos.

La buena salud mental nos mantiene jóvenes

¿Son casos aislados? De ninguna forma. Durante los últimos años se ha investigado el secreto de las personas centenarias y se han encontrado en ellas cualidades como el humor, la tranquilidad, la curiosidad, la sociabilidad, las charlas animadas y los intereses del espíritu. Incluso detrás de la vitalidad física se esconde un elemento espiritual.

Los deportistas amateurs saben por propia experiencia que el que quiere entrenar su resistencia tiene que vencer la pereza que da levantarse del cómodo sofá donde está sentado, ponerse las zapatillas de deporte, salir y mantenerse en forma. Resumiendo: necesita una motivación fuerte –un enfoque positivo y la voluntad de resistir–.

Quien piensa disfruta más de la vida

El secreto, sin embargo, es aún más profundo. Según un conocido refrán, no se trata de dar años a la vida, sino vida a los años. ¿De qué sirve ganar años de vida si transcurren en un estado mental vegetativo?

Por suerte, a la mayoría de las personas que tienen cincuenta años les va hoy mejor que a muchos jóvenes. El factor decisivo es la forma mental. No obstante, al que ha entrado en el círculo vicioso del deterioro mental le resulta muy difícil salir de él.

Ahora empieza su entrenamiento mental

¿Se ha dado cuenta de que hace unos minutos ha empezado ya a entrenar sus facultades mentales? Está usted leyendo. Está reflexionando sobre sus recursos mentales.

Siga haciéndolo. Siga leyendo. Ya verá cómo el entrenamiento cerebral es más sencillo y ocupa menos tiempo que una carrera a través del parque. No necesita deportivas. Ni siquiera necesita tiempo extra. Solo con no estar ahora sentado delante del televisor dejando que le entretengan, sino informándose activamente por medio de la lectura, ya está entrenando sus células grises.

Deje que los demás comiencen su declive a los 35 años: su camino le conduce hacia arriba. Con cada página que lea. Con cada técnica mental que aprenda en este libro y que emplee en el futuro para superar su día a día. Le deseo toda clase de motivaciones para su mente.

Suyo

DR. FRANK NAUMANN

EN BUENA FORMA MENTAL: ASÍ DISFRUTARÁ LOS MEJORES AÑOS DE SU VIDA

¿Se ha dado cuenta alguna vez de la siguiente contradicción? Por un lado, las personas viven cada vez más. La esperanza de vida aumenta anualmente tres meses. Cada cuatro años se alarga un año la vida de los recién nacidos.

Por otro lado, la mitad de la población sufre de exceso de peso; una de cada cinco personas es obesa. La culpa es de la comida rica en calorías y el poco movimiento. Los médicos están de acuerdo en que aumenta la tendencia a una vida poco sana. Dicen que la forma de vida de los que están tirados en un sofá acorta la esperanza de vida.

Es extraño. Aunque cada vez vivimos de una forma menos sana, cada vez alcanzamos edades más avanzadas. ¿Cómo es posible? Generalmente, la respuesta más rápida es que eso es posible gracias a los avances de la medicina. Actualmente, los médicos mantienen vivos incluso a los obesos y a los fumadores. Sin embargo, esto es una verdad a medias. La medicina obtiene sus éxitos más espectaculares sobre todo con los jóvenes. El que enferma de cáncer o sufre un infarto en su juventud tiene muchas más posibilidades de curación que hace veinte años. Sin embargo, si estas enfermedades aparecen en la edad madura, la medicina no puede hacer mucho más que aliviar los últimos meses de la vida del enfermo.

La movilidad mental nos mantiene jóvenes

En principio es una buena señal que se hable tanto del cáncer y el Alzheimer. Ambas son enfermedades de la vejez, ya que aparecen con mayor frecuencia según vamos cumpliendo años. Eso es sin duda una prueba del aumento de la esperanza de vida. Nos queda entonces buscar la otra mitad de la verdad: ¿por qué tenemos hoy en día que llegar a ser tan viejos y que los médicos deban ocuparse masivamente de las enfermedades de los mayores?

Si la condición física ha empeorado en vez de mejorar, solo podemos buscar la causa en nuestro cuerpo. La impresionabilidad mental ha aumentado. Ya no tenemos que seguir llevando la vida de un joven. Mientras que nuestros abuelos ya parecían viejos a los sesenta y cinco y muchas veces habían terminado con sus vidas internamente, para los jubilados actuales es entonces cuando empieza la fiesta. Realizan viajes que son aventuras, empiezan a estudiar una carrera en la universidad, buscan un nuevo amor chateando en Internet o emigran para empezar una nueva vida en el sur.

Acérquese cualquier día entre semana a un lugar de recreo cercano. Se encontrará con numerosas personas mayores que han ido en bicicleta a explorar la zona y de paso aprovechan para mantenerse en forma. No solo los restaurantes se alegran mucho con esa nueva clientela, sino que ese hecho ha terminado con la idea tradicional de lo que era el curso de la vida.

El caos de la gran ciudad derrota al aire sano del campo

Durante largo tiempo se consideró que la vida en el campo era mucho más sana que la que transcurría en una ciudad grande, llena de ruidos y contaminación. Sin embargo, y para mayor asombro de los que hacen las estadísticas, las personas que residen en las grandes ciudades viven más que las que habitan en los pueblos.

El hecho es que la dinámica de la gran ciudad mantiene despierto el espíritu. El peatón que a diario tiene que ir salvando los obstáculos del tráfico, el que tiene que buscar solo los productos alimentarios en los supermercados y sacar el dinero de los cajeros empleando su número secreto no se «oxida» tan fácilmente. También, mantener los contactos personales exige una iniciativa mayor que en un pueblo, donde solo es necesario acercarse al jardín de al lado para mantener una charla con el vecino. Un entorno variado, lleno de ofertas y que promueva la actividad mantiene joven el cuerpo y la mente despierta.

Con los años mejora el humor

Hace cien años, los investigadores se imaginaban el transcurso de la vida como una serie de peldaños que conducían hasta el podio. El adolescente iniciaba la escalada de la victoria, cuyo peldaño más alto alcanzaba a los treinta y tantos años. Después, emprendía el descenso hasta la tumba.

Los ejemplos anteriormente mencionados refutan esta teoría del descenso inevitable. Quienquiera que pregunte a la gente por su bienestar espiritual, se dará cuenta de que es más fácil ser feliz a una edad avanzada.

Muchos adolescentes son miedosos y desequilibrados. La pubertad coloca al cuerpo en un auténtico estado de excepción. Los subidones hormonales desencadenan humores lábiles y reducen la capacidad de empatizar con los demás. Ellos se sienten muy inseguros respecto a sus propias capacidades y metas. Están descontentos del aspecto de su individualidad y su triunfo se basa solo en la forma exterior. Cuando una agencia de publicidad busca modelos, prefiere a las chicas de dieciocho años. Sin embargo, aunque sean muy codiciadas, no suelen ser especialmente felices.

La Organización Mundial de la Salud encuestó a chicos y chicas de entre 14 y 16 años en más de veinte países. Se constató que en Alemania solo una de cada cinco chicas y uno de cada cuatro chicos se consideraban guapos. Los otros estaban plagados de dudas. Muchos creían que estaban demasiado gordos: el 57% de las chicas y el 26% de los chicos. Entre ellos había no pocos cuyo peso se hallaba objetivamente por debajo del normal para su edad. Más de la mitad de los encuestados había hecho ya algún régimen para adelgazar.

Por el contrario, la mayoría de las mujeres que han superado la menopausia se encuentran generalmente muy bien. La investigadora social británica Kate Fox encuestó a un grupo de mujeres cuyas edades oscilaban entre los 50 y los 64 años. Tres cuartas partes de ellas disfrutaban más de la vida y un 65% se sentían en conjunto más felices que en los años anteriores. El motivo más importante para ello era que se sentían cada vez más independientes en todos los sectores de la vida, desde el trabajo hasta el tiempo libre.

Este sentirse de mejor humor a edades más avanzadas se debe a varios motivos:

- Con la edad, el carácter se vuelve más firme.
- Los cambios de humor son más espaciados y uno se vuelve más tranquilo y equilibrado.

- La experiencia de la vida nos permite resolver las crisis mejor y más fácilmente.

Además, los jóvenes sufren la incertidumbre sobre su futuro. No saben exactamente lo que les espera en el amor y en el trabajo. Dos de cada tres contemplan con preocupación los años venideros. ¿Tendré éxito?, ¿seré un perdedor?

El que ha cumplido los cuarenta ya ha dejado atrás las decisiones fundamentales. Incluso el que se arriesga a empezar de nuevo suele, generalmente, poder apoyarse en sus amigos de siempre y en su propia economía. Conoce de sobra sus puntos fuertes y débiles y sabe lo que puede hacer y lo que no. Lo que quita el sueño a los adolescentes – los conflictos con los padres, la búsqueda de un empleo que permita aprender un oficio, o la pregunta «¿Será posible que alguien me ame realmente alguna vez?»–, todo eso ya no preocupa a los que han pasado los cuarenta.

Años vividos y sentidos

A pesar de estas buenas noticias, conocemos problemas con identidad propia que afectan a las personas de más de cuarenta años. Si se encuentra en la fiesta de cumpleaños de un amigo, pregúntele a alguien la edad que tiene. Puede estar casi seguro de que la respuesta será «Tengo cuarenta y ocho años, pero me siento como si tuviera treinta y ocho como mucho».

Pregunte a quien quiera. Casi nadie confesará que se siente mentalmente tan viejo como correspondería a su edad. Aunque tenga la tensión alta, las articulaciones estén desgastadas y padezca de diabetes. Cuando los solteros ponen anuncios para buscar relaciones nuevas, leemos cada vez con mayor frecuencia la coletilla «aunque parezco más joven».

Esto no significa que se engañen a sí mismos. No se comparan con las personas de su misma edad, sino con la generación de sus padres. Y ellos se veían y se sentían, a los cincuenta años, mayores que ahora los de sesenta. La gimnasia mental, a la que también corresponde mantener joven el espíritu, ha hecho posible este rejuvenecimiento. Si una generación entera quiere seguir siendo mentalmente joven, entonces se establece una nueva norma. Un cincuentón moderno es un joven de cincuenta años. Permanecer joven y reconocer la edad que uno tiene no son cosas contradictorias.

Si, además de este rejuvenecimiento espontáneo, hacemos algo sistemáticamente para mantener en forma nuestro rendimiento espiritual, aumentarán las oportunidades de alcanzar un efecto antiedad añadido. Entonces no solo seremos, con 40, 50, 60 o 70 años, más jóvenes que nuestros padres a esas edades, sino que nos convertiremos en los campeones de nuestra propia generación. Entonces podremos decir con todas las de la ley: «Soy diez años más joven de lo que dicen mis papeles».

El Alzheimer, esa amenaza fantasma

Sin embargo, ¿qué sucede con la demencia y el Alzheimer? ¿No es sobre todo la salud mental en edades avanzadas una cuestión del destino o, como diríamos ahora, de los genes? Hay que tener en cuenta que personalidades muy significativas, como la actriz Rita Hayworth, el expresidente de Estados Unidos Ronald Reagan y la escritora Iris Murdoch han sido víctimas del Alzheimer.

La condición genética desempeña aquí un papel importante, igual que en el caso del cáncer. Sin embargo, el que los genes desarrollen la enfermedad o no está relacionado en primer lugar con el modo de vida. Con tantas noticias alarmantes de los medios, a menudo olvidamos fácilmente que la mayoría de los ancianos no padece Alzheimer. Como es más sencillo luchar contra el enemigo que se conoce, vamos a analizar ahora algunos hechos importantes.

La medicina diferencia varias formas de demencia. El Alzheimer es la más frecuente. Dos tercios escasos de todos los demenciados –en Alemania, alrededor de un millón de personas– se ven afectados por esta enfermedad. Otro medio millón padece demencias de otros tipos. A continuación veremos las más importantes:

MCI

Son las siglas de Mild Cognitive Impairment, «pérdida cognitiva leve». Bajo este concepto se esconden los que llamamos simplemente olvidos producidos por la edad. Sin embargo, no toda mala memoria es una enfermedad. Los médicos aclaran por medio de tests si detrás de la dificultad para retener algo se encuentra realmente la MCI.

El que la padece no solo olvida nombres y palabras, sino que su capacidad retentiva actual también sufre. Si se le lee a un paciente de MCI la historia de un atraco, apenas pasados unos minutos ya no es capaz de recordar los detalles. O sea, que si usted cierra el libro después de haber leído este capítulo y a los cinco minutos puede relatarlo aproximadamente, no padece de MCI –aunque hace poco estuviera furioso por no poder recordar el nombre de un amigo de su juventud–.

Lo curioso es que solo la memoria sufre. El pensamiento, el lenguaje, los sentimientos y las habilidades sociales no se ven implicados en el proceso de deterioro.

La mitad de los pacientes de MCI enferman de Alzheimer en el plazo de tres a cuatro años. Sin embargo, al menos un 10% de ellos no desarrolla nunca un Alzheimer.

Hasta la fecha nadie sabe por qué. Si existe sospecha de MCI se debe visitar a un especialista a la mayor brevedad posible. Un tratamiento a tiempo puede frenar el curso de la enfermedad o incluso estabilizarla.

La demencia vascular

El no profesional habla aquí de calcificación. Las venas, estrechadas por las acumulaciones, impiden que el cerebro reciba suficiente oxígeno. La consecuencia de esto es una serie de pequeñas lagunas de memoria, lo que corrientemente se llama «quedarse en blanco». Algunas partes del cerebro dejan de funcionar y no puede procesar todas las informaciones y capacidades cognitivas.

Las causas son las mismas que producen los infartos cerebrales y coronarios: la comida demasiado grasa, fumar, el exceso de alcohol y poco movimiento. La mayoría de los dementes vasculares padecen de tensión alta desde hace años. Un modo sano de vida puede prevenir esta forma de demencia.

La enfermedad de Alzheimer

Esta enfermedad no resulta amenazadora solo por la frecuencia con que aparece, sino también porque es muy misteriosa. Sin causa exterior conocida, la personalidad se va perdiendo poco a poco y el enfermo queda finalmente a la altura de un niño desamparado.

Los médicos han encontrado raros sedimentos en el cerebro de estos pacientes. Proteínas dañinas, como el beta-amiloide, no son transportadas y eliminadas, sino que se depositan en forma de placas pegajosas en las neuronas y distorsionan su intercambio de señales.

Sin embargo, ni siquiera esta observación es segura. Los patólogos han detectado ya dichas placas en cerebros sanos y en algunos enfermos de Alzheimer no se han observado. Al menos parece seguro que el intercambio de informaciones está distorsionado a nivel neuronal. El propio archivo cerebral niega la información; algo parecido a un ordenador al que le fallara el acceso al disco duro.

Otro susto más: el Alzheimer ataca silenciosamente. Hasta que un quinto de las neuronas no ha dejado de funcionar, los fallos de memoria no son tan significativos como para que los noten los familiares y amigos, mientras que el propio afectado no se da cuenta del cambio.

Puede que dentro de unos años exista un medicamento contra estos sedimentos. A

finales de 2004, Robert Brendza y sus colegas de la Universidad Washington de Saint Louis consiguieron diluir estas placas en ratones con ayuda de sus propias células inmunitarias. Finalmente, las neuronas dañadas se regeneraron.

La enfermedad de Alzheimer debe su nombre al neurólogo alemán Alois Alzheimer (1864-1915). En 1896 descubrió por primera vez rastros de placas en el cerebro. Entonces lo llamó enfermedad ateromatósica del riego cerebral. En 1901, la paciente Auguste Deter fue ingresada en el manicomio de Fráncfort, donde por entonces trabajaba él. Cuando aquella murió, el doctor Alzheimer encontró dichas placas también en su cerebro. Relacionó su hallazgo con los síntomas de ella, anteriormente observados y publicó su descubrimiento del nuevo síndrome. A partir de 1910 la enfermedad llevó su nombre.

Los fallos de memoria no significan Alzheimer

La enfermedad de Alzheimer también se diferencia esencialmente de la falta de memoria para retener nombres. El enfermo de Alzheimer, de repente, no sabe en qué año vive, cuántos años tiene y no reconoce a sus familiares, y todo esto no porque no encuentre sus gafas en ese momento. Al comienzo de la enfermedad se presentan episodios de olvido. Durante diez minutos, el paciente no sabe dónde se encuentra, y poco después su mente está totalmente clara y no quiere creer que haya dejado de reconocer a su interlocutor.

En ello se halla también la diferencia con los olvidos rutinarios. La persona sana se preocupa y se queja de su memoria. El enfermo de Alzheimer niega sus episodios de olvido.

Las diez señales para reconocer el Alzheimer

Según un estudio de la Clínica Universitaria de Kiel, muchos de los diagnósticos suelen ser falsos. De los 450 ancianos diagnosticados de Alzheimer, el 15% de las mujeres y el 12% de los hombres no padecían de demencia, sino de depresión senil. No toda pérdida del funcionamiento mental en los ancianos supone una señal de alarma ante el Alzheimer.

Un grupo de investigadores encabezado por James C. Stevens, de la Indiana School of Medicine en Bloomington (EE.UU.), ha encontrado diez señales por las que se puede diagnosticar a tiempo la enfermedad de Alzheimer:

1. Pérdida de memoria que afecta a la capacidad laboral.
2. Dificultad al realizar tareas con las que se está familiarizado.
3. Problemas de lenguaje.
4. Perderse o confundirse en cuanto a espacio y tiempo.
5. Mala capacidad de discernimiento.
6. Problemas con el pensamiento abstracto.
7. Extraviar objetos.
8. Cambios de humor y comportamiento.

- 9. Cambios en la personalidad.
- 10. Pérdida de iniciativa.

Quince factores que influyen en el deterioro mental

Aunque las causas exactas para la demencia de Alzheimer no estén aún claras, los médicos conocen entre tanto muchos factores que influyen en su aparición

Los genes

Los factores hereditarios facilitan o reprimen la aparición de la enfermedad. Cuando ambos progenitores padecen de Alzheimer, los hijos corren un riesgo cinco veces mayor de padecerlo también que aquellas personas cuyos padres no lo padecen.

Pero en ninguno de los dos casos tiene que ser automático. El hijo que tiene esa carga genética puede no padecer la enfermedad, mientras que el hijo de padres sanos puede ser el primero que lo padezca. Los genetistas han relacionado ya algunas singularidades de los cromosomas 10 y 19 con la frecuencia de la enfermedad de Alzheimer.

El profesor de Neurología David Holzman, de Saint Louis, EE.UU., ha descubierto que una determinada proteína de la sangre llamada apoE impide normalmente la formación de placas en el cerebro. Esta proteína se presenta en tres variantes distintas. Las personas que poseen la variante apoE4 no gozan de esa protección. La mayoría de las personas posee, sin embargo, la variante apoE3, que las protege de la enfermedad. Usted puede conocer su propio riesgo sometiéndose a un test genético.

Los traumatismos craneales

El haber sufrido de joven un traumatismo craneal grave duplica el riesgo de enfermar de Alzheimer cuando uno sea mayor. Este es el resultado de un estudio llevado a cabo en veteranos de guerra por dos institutos americanos. Si el traumatismo originó la pérdida del sentido durante 24 horas, seguida de una amnesia, el riesgo se multiplica por cuatro. No se sabe todavía por qué tal traumatismo puede influir en el Alzheimer.

La agilidad mental

El neurólogo de Cleveland Robert P. Friedland ha demostrado que tareas tales como los puzzles, jugar al ajedrez, resolver crucigramas y la lectura previenen el

Alzheimer. En su estudio, comparó a 193 enfermos de Alzheimer con 358 personas sanas. El resultado fue que las personas de sesenta años que se han enfrentado a retos intelectuales en su juventud y han mantenido esa costumbre a lo largo de su vida sufren de Alzheimer dos veces menos que aquellas que no lo hicieron.

Ya se conocía por estudios anteriores que un cociente mental alto y una buena cultura reducen en un 50% el riesgo de Alzheimer. Quien ha gozado de una buena instrucción es además capaz de resistir a una enfermedad que ya haya brotado. En el Alzheimer se pierden numerosas sinapsis, las conexiones para la comunicación entre las neuronas. La agilidad mental influye en contra del deterioro. Además, la instrucción aumenta la capacidad de adaptación del cerebro, con lo que a veces puede reparar él mismo los daños que se presenten.

La soja

Algunos experimentos realizados con animales han demostrado que los estrógenos vegetales contenidos en la soja pueden proteger del Alzheimer a las mujeres.

La vitamina B₁₂ y el ácido fólico

Los investigadores suecos encontraron también en el 59% de los dementes mayores de setenta y cinco años una falta de vitamina B₁₂ y de ácido fólico. Probablemente, ambas sustancias influyen en los impulsos nerviosos y mantienen bajo el nivel del aminoácido homocisteína, que influye especialmente en la salud de las neuronas.

Las vitaminas C y E

Las dosis altas de vitamina E retardan el avance del Alzheimer. Esto lo ha demostrado un estudio llevado a cabo en EE.UU. en 1997. La vitamina E necesita a su vez la presencia de la vitamina C para desarrollar su eficacia.

Las manzanas

A finales de 2004, investigadores de la universidad estadounidense de Cornell descubrieron que la quercetina, que se encuentra en la piel de las manzanas e inmediatamente bajo ella, protege de los procesos de deterioro de las neuronas aún mejor que la vitamina C. La quercetina pertenece al grupo de los flavonoides. Estos son

materias vegetales secundarias que protegen a las células de los destructivos radicales libres. Las manzanas rojas son más efectivas que las amarillas y las verdes.

El curry

La cúrcuma, sustancia de color amarillo que se encuentra en el curry, bloquea la formación de grumos de albúmina fijándose a moléculas beta-amiloides aisladas, y evitando así que se depositen más moléculas. Además, la cúrcuma favorece la destrucción de las placas ya formadas. Esto ha sido demostrado por Gregory Cole y sus colegas de la Universidad de California en Los Ángeles. La cantidad necesaria es mínima y podemos alcanzarla sin más con nuestra dieta.

La cúrcuma es una de las pocas sustancias que pueden atravesar la barrera sangre-cerebro. Con esta, el cuerpo controla qué sustancias del aparato circulatorio pueden llegar hasta el sensible cerebro.

El exceso de peso y la tensión alta, el colesterol alto y la diabetes

Estos factores de riesgo no solo favorecen la demencia vascular sino también el Alzheimer, y aún más si se presentan combinados.

Según un estudio realizado en Suecia, cada punto más allá de 25 en el índice de masa corporal (IMC) aumenta en más de un tercio el riesgo de Alzheimer. Parece ser que las enfermedades circulatorias (causadas por el exceso de peso) intervienen en la aparición del Alzheimer. El mecanismo exacto aún no se ha descubierto. La resistencia a la insulina por parte de las neuronas en la diabetes parece ser otro detonante importante para padecer de Alzheimer. En pacientes que se han medicado contra la tensión alta durante años, disminuye el riesgo de desarrollar esa enfermedad, según un estudio realizado en Bélgica con 3.000 pacientes.

Usted puede calcular su propio IMC aplicando la fórmula: $IMC = \text{Peso corporal (en kilos)} / \text{Cuadrado de la estatura (en metros)}$.

Por ejemplo: Con un peso de 70 kilos y una estatura de 1,75 metros, el IMC sería 22,857. Para un peso de 50 kilos y una estatura de 1,63 metros sería 18,819. Un IMC mayor de 25 supone exceso de peso y un IMC por encima de 30, obesidad. Un valor menor de 18 es amenaza de anorexia.

Escasez de hormonas sexuales

Si disminuye la concentración de testosterona en la sangre, aumenta en el hombre la tasa de los ya mencionados beta-amiloides, responsables de la formación de placas en las neuronas. Si el paciente además es portador de la proteína apoE4, se incrementa el riesgo de padecer la enfermedad de Alzheimer.

El perímetro craneal

Aunque parezca raro, las personas con la cabeza grande enferman menos de Alzheimer que las que la tienen pequeña. La explicación es que la demencia aparece cuando la cantidad de neuronas en funcionamiento alcanza un umbral bajo. Una cabeza pequeña alcanza dicho umbral antes que una grande.

El movimiento

Los paseos mantienen en forma cuerpo y espíritu. Robert Abbott y sus colegas de la Universidad de Virginia han observado a más de 2.200 hombres de edades comprendidas entre los 71 y los 93 años. En hombres que recorrían menos de 400 metros diarios, la posibilidad de enfermar era el doble con respecto a aquellos que recorrían más de tres kilómetros todos los días. Un estudio similar de la Universidad de Harvard, en Boston, encontró la misma relación en las 18.000 mujeres observadas, cuyas edades oscilaban entre los 70 y los 81 años.

Los ácidos saturados omega 3

Estas sustancias saludables, localizadas en el pescado de mar, ralentizan el deterioro nervioso del cerebro por los radicales libres. Bien es verdad que no pueden evitar la aparición de la enfermedad, pero ofrecen cierta protección ante los síntomas. Según un estudio realizado por la Universidad de Burdeos, basta comer pescado de mar una vez por semana para conseguir este efecto protector.

La depresión y el estrés

Tener un carácter alegre nos protege del Alzheimer, mientras que la depresión aumenta su riesgo. Los investigadores analizaron por medio de un test el estado de ánimo de personas de 75 años e hicieron un seguimiento durante cinco años más. Las

personas con tendencia a los problemas psíquicos desarrollaron el Alzheimer el doble de veces que el resto. Estudios anteriores habían demostrado la relación entre el estrés crónico y los problemas de aprendizaje y memoria.

Las inflamaciones

Algunos analgésicos tan corrientes como la aspirina, el naproxeno o el ibuprofeno pueden disminuir hasta en un 80% el riesgo individual de Alzheimer. No se trata de la dosis, sino de haber ingerido regularmente el medicamento por lo menos durante dos años.

Lo decisivo de estos productos es su efecto antiinflamatorio. Solo los medicamentos que, como la aspirina, pertenecen al grupo de los llamados antiinflamatorios no esteroides poseen este efecto preventivo.

Así mantiene entrenadas sus pequeñas células grises

Este aspecto general nos muestra ya lo más importante: podemos influir sobre nuestro riesgo individual de desarrollar Alzheimer. Una forma de vida sana, unida a un buen carácter y a la agilidad mental, mantiene en orden la «azotea».

Quien quiera, pues, mantener su mente despierta hasta edades avanzadas debe entrenar su cerebro con tareas mentales, dedicarse a aficiones, intentar estar de buen humor y viajar para coleccionar nuevas impresiones. Esto permite al cerebro formar nuevas conexiones entre las neuronas, las llamadas sinapsis, una capacidad que mantenemos durante toda la vida. Aunque uno enferme (debido a sus genes), siempre estará en mejor posición de partida, ya que poseerá más sinapsis.

Monjas, sacerdotes y monjes dieron su permiso para diseccionar sus cerebros después de su muerte para formar parte de un estudio de la Universidad de Chicago. El investigador David Bennett y sus colegas encontraron en muchos cerebros las ya mencionadas placas, o sea, señales de un Alzheimer en estado avanzado. Sin embargo, hasta el final de sus vidas, los afectados solo presentaron pequeños deterioros de memoria e inteligencia, debido a la vida intensamente intelectual que lleva este tipo de personas.

Los seis pilares de la vitalidad mental

¿Qué significa en detalle llevar una vida intensamente intelectual? La agilidad mental descansa sobre seis pilares que le presentaré uno tras otro en este libro.

1. ***Sí a la vida:*** No resignarse, sino aceptar y superar las cargas de la existencia.
2. ***Curiosidad por seguir aprendiendo:*** Alegría por experimentar y mantener la curiosidad despierta durante toda la vida; no enterrarse nostálgicamente en un pasado que se cree fue dorado.
3. ***Entrenar la memoria:*** Buscar nuevas informaciones, almacenarlas y relacionarlas con los recuerdos; placer en el esfuerzo mental.
4. ***Humor y tranquilidad:*** Unir la tranquilidad y las bromas juveniles con el conocimiento y la sabiduría de la vejez; capacidad y ganas de saborear las cosas hermosas de la vida; no dejarse vencer nunca por las preocupaciones.
5. ***Contactos y conversaciones:*** Cuidar las amistades y buscar nuevos contactos; no encerrarse en la soledad, sino salir e interesarse por las demás personas.
6. ***Buscar el sentido de las cosas:*** No considerarse nunca acabado y no pensar que la vida ha concluido; el que opina que ya lo ha visto todo y que no hay nada que merezca la pena conocer, está muerto internamente, aunque su corazón siga funcionando.

LA VOLUNTAD DE TENER VITALIDAD

«¡Morir joven y lo más tarde posible!»

Así lo formulaban los griegos antiguos y esa frase tiene más actualidad que nunca. También había personas centenarias en la antigüedad. Se dice que el filósofo Demócrites, el primero en decir que el mundo estaba compuesto por átomos, alcanzó esa edad bíblica. Se le apodaba «el filósofo riente». Esto nos aclara lo que le debió conceder una vida tan larga: la curiosidad y la franqueza de un investigador unidas al buen humor. En cambio, Heráclito –de él proviene la frase «Todo fluye»– estaba considerado como un enemigo de la gente y se le apodaba «el filósofo llorón». Solo llegó a cumplir 60 años.

En aquella época la gente no se preocupaba demasiado de lo que procura a las personas una larga vida, ya que la mayoría moría pronto debido a las enfermedades, los accidentes o las guerras. El autor romano Plinio contaba que el emperador Augusto visitó personalmente a Romilio Polión, que había cumplido cien años, para que le confesara el secreto de su larga vida. Su respuesta fue: para el interior vino con miel, y para el exterior ungirse el cuerpo.

Las recetas del éxito de las personas centenarias

¿Sabemos más hoy en día? Si nos preguntan qué es lo que alarga la vida, siempre sospechamos lo mismo rápidamente: en primer lugar los genes, en segundo lugar una vida ascética –pocas grasas y alcohol, no fumar, moverse mucho– y en tercer lugar la medicina preventiva.

Estos factores desempeñan un papel importante cuando se trata de la esperanza media de vida. Sin embargo, siempre será un misterio por qué unos pocos, sin Alzheimer avanzado, llegan a cumplir más de cien años. Porque seguramente se habrán permitido algún pequeño pecado a lo largo de sus vidas.

El récord mundial está en 122 años

La francesa Jeanne Calment murió en 1997 a la edad de 122 años y con ello encabeza la lista de los más longevos. Empezó a fumar a los 118. A los 80 aprendió esgrima, a los 100 todavía iba en bicicleta y pudo valerse por sí misma hasta los 110. Solo entonces ingresó en una residencia de ancianos. Al final de su vida estaba ciega y casi sorda. Iba en silla de ruedas, pero hasta el final se mantuvo temperamental, sensible y mentalmente despierta. Siempre decía: «La vida es un río. El que se pelea con él y vive insatisfecho permanentemente consigo mismo y con los demás, seguramente no llegará a muy viejo».

Jeanne Calment no es un caso especial. La mayoría de los centenarios son felices y optimistas, aunque les fallen las fuerzas. Esto ha sido demostrado por un estudio realizado bajo la dirección del psicólogo de Heidelberg Christoph Rott. Él y sus colegas acompañaron a 91 personas en sus últimos años y encontraron que los centenarios estaban por lo menos tan contentos con sus existencias como las personas de 50 años. Como factores determinantes señalaron hacer contactos, tomar parte en lo que acontece alrededor y querer encontrar su propio sentido de la vida. Con una sana porción de optimismo, los menoscabos físicos influyen menos en la sensación de felicidad de los muy ancianos.

Los factores mentales de la dieta mediterránea

La isla de Creta posee la mayor cantidad de ancianos del mundo. Esto no puede basarse solo en el sol, la arena y el mar, ya que de eso hay también en otras partes del

globo. Ni siquiera el sano aceite de oliva es razón suficiente, ya que se utiliza en Francia, España, Italia y otras zonas de Grecia. La causa es más bien la combinación de la «dieta mediterránea» con algunos factores psíquicos, como

- ritmos de vida ralentizados, también en el comer y en el fumar;
- alternancia equilibrada entre el esfuerzo y el relax (siesta);
- alternancia regular entre el placer y la renuncia;
- más contactos sociales, menos individualismo y soledad;
- relación estrecha con el hogar, el pueblo, el país;
- pasar muchas horas al aire libre.

El fotógrafo británico Andrew Jackson realizó a principios de los noventa un viaje de varios años de duración para visitar a las personas más longevas del mundo y documentar en imágenes y palabras las biografías de esos campeones de la longevidad. Siempre se encontraba con historias muy similares. Los recios matusalenes se caracterizan todos por su parecida posición ante la vida:

– Los centenarios son activos tanto física como mentalmente

Nunca se les ocurrió delegar sus asuntos en los jóvenes y retirarse a una cómoda vejez.

– Los centenarios no son ascetas enemigos de los placeres de la comida y la bebida

Sin embargo, han internalizado la frase «con medida, pero regularmente». No necesitan excederse para gozar de la vida. Eso no significa que eviten todos los factores de riesgo. No obstante, no se permiten más de uno o dos pecadillos y tampoco se entregan a ellos en extremo. Un vaso de vino o de cerveza al día ayuda incluso a fomentar la salud.

– Los centenarios son sociables

La anciana de 103 años Hedwig Joachimski, por ejemplo, declaró que lo más importante es mantener intacta la familia. La mayoría de los centenarios activos son sociables y viven la mayor parte de su tiempo en entornos socialmente estables. La soledad en la vejez es un factor de riesgo. Por ello merece la pena tejer una red de contactos con personas de la misma edad y más jóvenes e invertir, a favor de uno mismo, el tiempo necesario para cuidar y mantener esos contactos.

– Los centenarios dicen sí a la vida

Lo más importante es un enfoque positivo de la vida. Para ellos, la vida no es un valle de lágrimas, sino una aventura maravillosa. Nunca ponen en duda que merece la pena vivir y saborear plenamente los años. Su sentimiento con respecto al futuro se llama esperanza.

Por qué el presidente tiene que trabajar más cada año

Las perspectivas de llegar sanos a los cien años son favorables. La esperanza de vida no aumenta porque siga aumentando la edad máxima vivida (ya en la antigüedad se llegaba a los 120 años), sino porque cada día son más las personas que viven el mayor número posible de años.

En 1970, el presidente alemán felicitó a 385 personas por haber alcanzado la edad de cien años o más. En 1980 se convirtieron en 1.090 y en 1990 fueron 3.014 personas las que alcanzaron esas edades (solo en la antigua Alemania Federal). Entre tanto, hay más de 6.000 centenarios en Alemania y su cifra se dobla cada diez años. Los expertos calculan que, en 2050, quien ocupe el cargo tendrá que felicitar casi a un 1% de los alemanes.

Imagínese como se sentiría delante de una tarta con cien velas encendidas, rodeado de familiares que le admiran y siendo capaz de apagar usted solo todas ellas (aunque no fuera de un solo soplo). Si es capaz de anclar en su interior esta imagen y se dice a sí mismo convencido «Sí, eso es lo que quiero», tendrá bastantes probabilidades de que esa visión se haga realidad. La edad que viva depende también del horizonte vital que se ponga como meta.

¿Cuántos años se permitirá vivir?

La mayoría de las personas es exageradamente modesta al respecto:

- «Si pudiera vivir tranquilo un par de años de jubilación...»
- «No quiero llegar a demasiado viejo, con las pensiones tan inseguras, y además nadie quiere a los viejos...»
- «No quiero ser algún día una carga para nadie...»
- «Prefiero saborear el presente, el mañana me da igual...».

El que planea vivir menos, seguramente vivirá menos que la vecina que se aferra enérgicamente a la vida. La postura interior ante el tiempo que se pretende vivir actúa como una profecía que se cumpliera a sí misma.

A partir de los 85 todo es mejor

Pero ¿no influye la edad –y con ella los achaques que van apareciendo– en la calidad de vida? Entre los 70 y los 85 años se cumple esta objeción. Según la estadística, en esa época aumentan enormemente el cáncer, la decrepitud y la muerte. Sin embargo, si se superan esos años llenos de riesgo, de repente todo va mucho mejor.

A partir de los 85 decrece la cuota de los fallecidos por cáncer. Los tumores, el asma y muchas otras enfermedades se desarrollan mucho menos dramáticamente. El número de centenarios que necesitan ayuda porque no pueden valerse por sí mismos es menor que el de los octogenarios. La muerte se retarda a partir de los 92.

Entre 1950 y 1990, la cifra de centenarios creció más deprisa (el factor fue 22 aproximadamente) que la de los que se hallaban en edades comprendidas entre los 90 y los 99 años (el crecimiento fue del 7,9). A partir de los 95 uno se encuentra 16 años más joven. Según los observadores, aparentan un promedio de 14 años menos de los que tienen.

Aunque parezca increíble, esto tiene una fácil explicación: los coetáneos cuya vida y enfoque vital eran peores ya están muertos. Solo quedan los que son más recios y sienten la alegría de vivir. Y a esos nada los tumba ya tan fácilmente.

El creer en una larga vida es más que simple imaginación. Quien se prepare para vivir mucho tiempo habrá dado el primer paso para convertirse en un Matusalén.

Las tres trampas anti-vitalidad

¿No debería todo el mundo cumplir más de 90 años? ¿Quién no quiere llegar a lo más viejo posible? Desgraciadamente no es tan sencillo; si no, habría titulado este capítulo «La voluntad de llegar a viejo» y no con «La voluntad de tener vitalidad». El querer llegar a muy viejos puede ser incluso destructivo si uno cae en una de las tres siguientes trampas:

Trampa 1: Manías de juventud en vez de voluntad de juventud

Es comprensible el deseo de conservar la fuerza de la juventud, pero puede convertirse en una trampa si para ello negamos nuestra edad.

La escritora de novelas policíacas noruega May B. Lund describe así a uno de sus personajes en su libro *Ejercicios de digitación*[\[1\]](#) : «Le había parecido gracioso cumplir treinta años... Los cuarenta aún había podido aceptarlos. Pero los cincuenta le parecieron terribles. Cumplir cincuenta años significaba ser vieja. Daba igual lo que contaran en las revistas las cincuentonas llenas de pánico. Los cincuenta significaban sofocos y parches hormonales y manchas de senectud. Los cincuenta significaban convertirse en una abuela...».

May B. Lund salvó a esa mujer de su fobia al envejecimiento. Ocho páginas más tarde, otra mujer la asesinaba.

Bueno, la manía de la juventud no es tan nociva como la describe esa novela. Sin embargo, el que con treinta, cuarenta o cincuenta años se comporta como si todavía tuviera veinte, algún día tendrá graves problemas consigo mismo. Cuando oímos a los adolescentes preguntar en una discoteca «¿Qué hacen aquí esos carrozas?», alguien de cuarenta años puede encogerse de hombros e ignorarlos. Sin embargo, si esa misma persona hace la misma observación cuando hay gente de cuarenta y cinco presente, entonces es que algo no va bien.

Como cada vez se reduce más la cifra de nacimientos, la juventud se ha convertido en un bien codiciado. Cuantos menos adolescentes hay, más se extrema el culto a la juventud. Los jóvenes no solo dominan el mundo de la moda, la música y la televisión, sino también el del mercado laboral y el consumo:

Se encarga a chicas de 15 años desfilan con los modelos que van a usar las de 50, aunque muy pocas piezas puedan sentar igual de bien a ambas generaciones.

Los adultos leen cada vez más libros escritos para niños y adolescentes, como *La historia interminable*, *El mundo de Sofía* o los tomos de Harry Potter.

A pesar del descenso de la natalidad, las empresas de productos alimenticios para niños no han sufrido menoscabo alguno. El secreto es muy simple: los portadores de dentaduras postizas ya no compran comidas especiales para ellos, sino que echan mano de los alimentos para bebés. Solo que, en vez de asumir su necesidad, explican orgullosamente: «¡Todo para mis nietos!».

El negarse a decir la edad que se tiene se ha convertido realmente en una especie de epidemia en los últimos años. Muchos de mis colegas masculinos y femeninos no han celebrado su 60 aniversario para que nadie se enterase de lo mayores que son ya. Mis abuelos aún los celebraron llenos de orgullo y con una gran fiesta.

Claro que todo esto son chaladuras inocentes que no dañan a nadie... salvo al propio implicado. Con los años, lo que se es y lo que se aparenta se alejan entre sí cada vez más. El intento de mantener en pie una fachada falsa produce estrés interno. Y, como ya sabemos, el estrés acorta la vida.

Además, esta es una lucha sin vencedores. Aunque alguien de cincuenta años logre aparentar cuarenta, cualquiera de treinta y cinco que simplemente se presente tal como es en realidad le dará sopas con onda en lo que a juventud se refiere. A pesar de todos los esfuerzos realizados, solo saldrá derrotado. Sería mucho más sabio decir sencillamente: «Tengo cincuenta años, fijaos en lo bien que estoy para mi edad».

Trampa 2: Medicamentos en vez de entrenamiento

Hubo una vez un tiempo en el que solo iban al médico los que estaban enfermos. Entre tanto, la industria farmacéutica ha descubierto a los sanos como mercado. Se venden medicamentos como productos para un estilo de vida y con ello se alcanzan cifras récord. Porque muchos escuchan el mensaje encantados. En vez de sudar la camiseta en el gimnasio o en el parque, prefieren dejarse inyectar hormonas para permanecer jóvenes.

Actualmente se ha tranquilizado el mercado y se ha rebajado la euforia médica antiedad, ya que un estudio americano sobre la terapia hormonal para mujeres en la menopausia ha demostrado que el porcentaje de cáncer entre las que usaban dicha medicación aumentó de forma alarmante. La medalla tiene dos caras:

1. Por un lado, con los años el cuerpo produce cada vez menos hormonas del crecimiento y sexuales. Si se añaden artificialmente, sea por medio de parches, píldoras, geles o inyecciones, el cuerpo y el espíritu recuperan una parte de sus fuerzas juveniles.
2. Por el otro, el descenso de la producción normal de hormonas está previsto genéticamente. Quien actúa en contra de ello tiene que contar con efectos secundarios, como, por ejemplo, un mayor riesgo de padecer un cáncer.

En algunos casos aislados, como cuando existen molestias patológicas, el empleo de hormonas artificiales puede ser beneficioso durante algún tiempo. Sin embargo, cuando las personas sanas que sufren cansancio las utilizan para reanimarse, están delegando en la industria farmacológica el preocuparse de su bienestar.

Esta actitud pasiva, que espera milagros de la ciencia, acorta la vida. Se opone a la postura activa y positiva que mantienen los centenarios con sus propias capacidades. Es de señalar que, en su mayor parte, los matusalenes no han necesitado ayuda médica en toda su vida. En un estudio realizado, el 16% de las personas achacaron su longevidad a que nunca habían visitado a un médico.

Trampa 3: Autodiscriminación en vez de conciencia de uno mismo

Psicólogos, médicos e investigadores sociales están de acuerdo en que seguimos teniendo una capacidad de aprendizaje casi ilimitada hasta la edad de 70 u 80 años. Solamente las enfermedades pueden limitar nuestras fuerzas. Sin embargo, los ancianos siguen teniendo fama de maniáticos, olvidadizos, débiles, lentos, quejumbrosos, dependientes, tercos y enemigos de las novedades. Muchos viejos han internalizado esta imagen negativa y ya no se creen capaces de enfrentarse a los retos. Por ello, lo expresan con las siguientes frases:

- «¿Que aprenda griego para ir de vacaciones? Ya no tengo memoria para eso».
- «Ahora tendría tiempo para aprender a tocar el piano, pero ya soy demasiado viejo para ello».
- «¿Empezar ahora a hacer deporte? Ya no tengo el corazón ni las rodillas para ello».

Y así, renuncian con los años a atreverse a enfrentar su espíritu y sus músculos a esos nuevos esfuerzos. Esto tiene por consecuencia que el cuerpo y el espíritu rindan

realmente menos que en el pasado, pero no por la edad, sino porque no han sido utilizados en mucho tiempo. La capacidad de aprendizaje y la memoria se comportan como la musculatura: se deterioran cuando no se entrenan. Los medios suelen hablar siempre de gente que se ha pasado la vida tirada en el sofá y a los 60 o 70 se levanta, se dedica a correr, adelgaza 20 kilos en un año, parece mucho más joven e incluso termina corriendo un maratón. Milagros similares ocurren en el terreno mental. Theodor Fontane, Frank McCourt e Ingrid Noll estaban ya casi jubilados cuando empezaron una exitosa carrera como escritores.

La absoluta confianza en la fuente de la juventud

Quien se enfrenta con optimismo a su edad, vive un promedio de siete años más. Ese ha sido el resultado de una investigación de la famosa universidad americana de Yale. Becca Leny y sus colegas entrevistaron a 660 personas, preguntándoles sobre sus pareceres y también sobre sus factores corporales de riesgo, como la tensión alta, el exceso de peso y el nivel de estrés. El resultado fue sorprendente: los pensamientos negativos respecto al ocaso de la vida acortan la esperanza de vida más que el colesterol. Está claro que el estado anímico no solo influye en la creatividad y la memoria, sino en la aparición de los achaques físicos.

Los investigadores de la Universidad de Tejas corroboraron este resultado. Observaron durante varios años a 1.500 personas mayores de 65. Cada dos, cinco y siete años midieron la fortaleza de los ancianos. Entre otras cosas, el peso, la velocidad al andar, la fuerza de los músculos de los dedos y la vitalidad en general. Aquellos cuyo estado de ánimo ante los años venideros era positivo dieron mejores valores. La causa es fácil de acertar. Quien piensa con esperanza se anima a hacer más cosas y se exige más.

La voluntad de tener vitalidad no es algo nato, sino resultado de un ejercicio. Si quiere disfrutar de esta fuente de vigor, solo tiene que incluir en su día a día las siguientes costumbres:

Monólogos positivos

¿Cuáles son los pensamientos que le acompañan diariamente en sus tareas? ¿Se repite a menudo frases como estas?

- «¡Eso no lo conseguiré nunca!».
- «¡Dios mío, aún me quedan cuatro horas para dejar de trabajar!».
- «¿Cómo se las arreglan los demás para hacer esto?».
- «Me pongo malo solo de pensar en la semana que viene».

Un monólogo interno negativo nos deprime y nos quita las fuerzas. Sin embargo, como ya es sabido, cada medalla tiene dos caras. Si se sorprende a sí mismo concentrado en esos pensamientos, dé la vuelta a la tortilla y piense positivamente, como por ejemplo:

- «¡Si me esfuerzo un poco, lo conseguiré!».
- «¡Anda, si ya he trabajado cuatro horas!».
- «Si los demás pueden hacerlo, yo también».
- «¡La semana que viene se van a enterar de quién soy yo!».

Usted no permitiría que sus compañeros dudaran de sus capacidades. ¿Por qué, entonces, se trata peor de lo que lo hacen sus semejantes? De momento basta con que sea consciente del lado positivo de las cosas, sin pintar el mundo de color de rosa. Cuando hayan pasado unas semanas, su estado de ánimo habrá cambiado considerablemente. Confiará en que puede hacer más cosas que antes.

Haga planes hasta la edad de cien años y más

La mayoría de los adolescentes están llenos de planes, de los cuales solo unos pocos se convierten en realidad. Pero los castillos en el aire que construyen, despiertan su sed de actividad y componen la mayor parte de su vitalidad juvenil. Las personas más mayores conservan algún sueño que quieren realizar cuando se jubilen, por ejemplo un viaje o un hobby para los que ahora no tienen tiempo. Con ellos están ocupados el primer año de su jubilación, pero ¿qué pasa después?

A menudo, las personas se deterioran mentalmente por la falta de metas. Los achaques se convierten en la disculpa para justificar su creciente pasividad. Imagínese un largo futuro... ¡y lo tendrá! No se trata de realizar todos los planes. Lo importante es tener algunos y dar los pasos necesarios para que se conviertan en realidad. Nadie le impide cambiarlos sobre la marcha y ajustarse más a la realidad.

Mantenga abiertas todas las opciones

Uno de los más conocidos refranes alemanes dice: «Lo que no aprende Juanito, ya nunca lo aprenderá Juan».

¡Fuera con él! A los cuarenta no podrá convertirse en campeón mundial de carreras sobre hielo, pero puede aprender a patinar si es que no tuvo ocasión de hacerlo cuando era pequeño.

El modo de pensar que encierra el refrán arriba citado, está más anclado en nosotros de lo que a simple vista parece. Está encerrado en frases como estas:

- «¿Escalar el Kilimanjaro? ¿Por qué no? Si hubiera tenido dinero para ir a

Tanzania cuando era estudiante... ¿Pero ahora? ¿Con cincuenta años...?».

- «¿Un viaje alrededor del mundo? En esta vida ya no».
- «Sí, si hubiera tenido la posibilidad de comprar una granja en aquel entonces...».
- «¿Navegar por la Red? Eso es para los jóvenes».

No se trata de llevar a cabo, realmente, todas esas cosas. No obstante, ¡no caiga en la costumbre de despedirse cada vez más, de año en año, de cualquier empresa imaginable! ¡Tenga cuidado si empieza a pensar que el resto de su vida se extiende ante usted y no le va a traer grandes sorpresas! El cambio ocurrido en 1989[2] transformó de arriba abajo muchas vidas alemanas. Incluso puede surgir un nuevo amor o una nueva ocupación inesperada que le haga volverse activo aunque esté ya jubilado.

Clarifique sus recuerdos

¿Está contento de su vida hasta la fecha? ¿Transcurrieron las cosas óptimamente o le gustaría hacer muchas de otro modo si pudiera volver atrás? Los psicólogos han descubierto que la mayoría de nosotros no contemplamos objetivamente nuestro pasado, sino que lo vemos de color de rosa. ¡Con razón! Ya que, aunque usted haya sufrido mucho en una crisis anterior, la ha superado y ha llegado a la otra orilla. Ha aprendido de ella cosas que le han sido útiles en años posteriores.

El modo en que juzgue su pasado influirá en su futuro. Cuanto más positiva sea esa mirada atrás, más se atreverá usted a hacer. Lo más importante es que no se quede anquilosado en sus recuerdos. Si se ha sorprendido a sí mismo alguna vez diciendo la famosa frase «Cualquier tiempo pasado fue mejor», sepa que así pensaba ya el poeta Hesíodo, que vivió en el año 700 antes de Cristo. Él creía que había existido una era dorada y feliz, pero que a él le había tocado vivir la ruina de una edad de hierro. 2.000 años después, se consideró la época de Hesíodo como una edad de oro y los pintores y poetas del siglo xv esperaban ese renacimiento. ¿Cómo habría juzgado Hesíodo su época de haber vivido ahora?

Huya de las trampas de la comodidad

El progreso de la técnica sirve para hacernos la vida más agradable y cómoda. Vamos en coche en vez de ir andando. Compramos productos preparados en vez de cazar nuestros propios alimentos y prepararlos trabajosamente. El teléfono nos ahorra el esfuerzo de tener que visitar a nuestros interlocutores cada vez que se nos ocurre alguna

pequeñez.

Sin embargo, no estamos preparados biológicamente para una vida acomodaticia. Pagamos el precio en forma de infartos, diabetes, embolias, cáncer y Alzheimer. Enfermedades que son raras en los animales salvajes y en los pueblos primitivos, pero que causan los mayores gastos médicos en las personas y animales domésticos de los países industriales.

El que quiere mantenerse en forma construye pequeños obstáculos en su rutina diaria destinados a mantenerle ágil. Los médicos nos recomiendan subir las escaleras a pie en vez de utilizar el ascensor, o hacer los recados a pie en vez de en coche. No obstante, es igual de importante esforzarse de vez en cuando nuestras mentes. Por ejemplo:

- Hacer cuentas de memoria en vez de utilizar siempre la calculadora.
- Anotar los números de teléfono y las citas, pero intentar no tener que echar mano de las anotaciones.
- Hacer crucigramas.
- Jugar al ajedrez.
- Descifrar adivinanzas.
- Entretenerse con juegos de estrategia y no de balones.
- Leer más y ver menos la televisión.
- Recuperar las habilidades aprendidas, como tocar la guitarra o refrescar los conocimientos de idiomas.
- Aprovechar toda oportunidad de aprender algo nuevo.

ENTRE LA CURIOSIDAD Y LA SERENIDAD

¿Alguna vez le ha pasado no saber dónde ha dejado la llave, o se ha olvidado una cita importante, o simplemente no ha vaciado la cisterna? Entonces habrá pensado seguramente: «¿Qué le pasa a mi memoria? ¿Me estaré haciendo viejo?».

Si es eso lo que teme, sepa que no es el único lector que está leyendo este libro precisamente por eso. A todos nos pasa lo mismo.

Puede comprobarlo fácilmente. Después de haber leído este libro, podrá dejar atónito a más de uno en la próxima fiesta de cumpleaños a la que le inviten, demostrando a los demás invitados sus nuevos logros memorísticos. Por ejemplo, con el juego clásico de retener veinte conceptos diferentes solo con haberlos oído una vez y poder repetirlos en cualquier orden posible. Ya verá cómo después alguno de los presentes le pedirá consejo para paliar sus lagunas de memoria. Incluso alguno por debajo de los treinta años.

La juventud no nos protege de los olvidos

Acuérdese de sus tiempos de colegial. De lo difícil que le resultaba retener palabras y poemas. ¡Cuántas veces no habrá temido suspender una asignatura porque gran parte de la materia no quería quedarse grabada en su memoria!

Entonces no se le hubiera ocurrido hacer responsable de ello a una memoria debilitada por la edad. Más bien habría echado la culpa a las circunstancias: demasiadas materias, malos profesores, falta de tiempo o las mil cosas emocionantes que distraen a los adolescentes de sus estudios.

Treinta años más tarde, sigue resultando difícil retener muchas cosas y entender a la primera algunas circunstancias complicadas. Ahora, sin embargo, no echamos la culpa a las circunstancias, sino que pensamos que es nuestro cerebro que envejece. No obstante, también los jóvenes se van dejando las llaves por ahí, se olvidan de los nombres y faltan a las citas. Las causas son las distracciones y la falta de atención. Con respecto a los jubilados sucede lo mismo. Sin embargo, en esos casos solemos decir: «La memoria ya no funciona bien». Y esto aunque la ciencia no ha podido encontrar nada que corrobore la pérdida general de la capacidad de retención en la memoria, con excepción de una pequeña minoría (un 5%) que padece alguna forma de demencia a los 65 años.

Se trate de aprendizaje o de destreza corporal, hasta los 70 años no disminuyen apenas la capacidad de aprendizaje y la memoria. Solo a partir de los 70 se ralentiza el funcionamiento cerebral, pero permanece intacto en las personas sanas.

Reforma en lugar de deterioro

La memoria cambia su manera de trabajar a lo largo de la vida. Siempre y cuando la ejercitemos, en años posteriores no trabajará peor, pero sí de modo diferente.

Para un bebé todo son novedades. Su memoria aún no se ha formado. Tiene todas las neuronas, pero apenas conexiones entre ellas. Durante los primeros años, el niño absorbe toda información del entorno que le rodea. Como aún no sabe lo que es importante y lo que no, asimila todo lo que despierta su atención. Saca de quicio a sus padres con mil preguntas. Algunas importantes («¿de dónde vienen las nubes?»), otras tan banales que los padres no saben qué contestar («¿por qué tenemos un coche verde y el vecino uno azul?»).

Cuando el niño es lo bastante mayor para poseer recuerdos, su modo de aprender varía. Desde ese momento, los contenidos de su memoria le sirven de ayuda para decidir qué nuevas impresiones vale la pena observar y retener y cuáles no. Con los años aumentan los recuerdos, pero el porcentaje de nuevas impresiones permanece igual; eso significa que su porcentaje relativo de contenidos de pensamiento decrece paulatinamente.

En el caso de los adultos, el cerebro se ocupa al 99% de sí mismo. Da vueltas a los innumerables recuerdos, compara con ellos las pocas informaciones que le llegan del entorno, las evalúa según los sentimientos, las pone con las experiencias anteriores y decide lo que retiene, lo que olvida rápidamente y cómo tienen que reaccionar sus brazos, piernas y lengua.

Con ello queda claro por qué los ancianos se quejan de sus olvidos. Los niños apenas tienen problemas para acordarse de algo. Como han vivido pocos años todavía, solo ha pasado un poco de tiempo desde que recibieron la información y la retuvieron. Como aún han aprendido poco y retenido poco, les resulta fácil encontrar la información que buscan en su memoria. Esta es como una estantería que solo estuviera llena hasta la mitad.

En las personas de cincuenta años, la estantería está llena hasta arriba. En sus cabezas se han almacenado muchas capas de experiencias. Del modo en que almacenemos dichas informaciones dependerá lo bien que nos acordemos de ellas. ¿Bien ordenadas, como en una biblioteca pública donde cada libro está registrado y clasificado? ¿O según vayan apareciendo, apiladas de cualquier modo como en la estantería de un trastero? Una profusión de recuerdos no filtrados dificulta el que recuperemos un recuerdo concreto en un momento dado. El que se queja de ser

olvidadizo es como el que busca una aguja en un pajar. Sabe que está en algún sitio, pero ¿cómo puede encontrarla entre tanta paja?

Quizás alguna vez haya querido acordarse del nombre de una compañera de colegio, de un poeta o de un actor. Lo tenía en la punta de la lengua, pero no había forma de acordarse. Un par de días más tarde, le vino a la memoria cuando se hallaba pensando en otra cosa.

El mismo problema lo tiene cuando busca el cascanueces en Nochebuena y lo encuentra en Nochevieja al lado de la caja de las serpentinas. El año anterior lo había utilizado hasta Año Nuevo porque las nueces que había comprado le duraron hasta entonces. Así terminó el cascanueces entre las cosas de Nochevieja.

O no se acuerda del nombre del protagonista de *Forrest Gump*. Ha visto la película, si cierra los ojos ve la cara del actor... y nada. Dos días después va paseando por el parque y, fíjese, de repente ve la escena en que Tom Hanks está corriendo por un parque y, como si nada, se acuerda inmediatamente de su nombre.

Estas lagunas de memoria no deben preocuparnos. Solo demuestran que almacenamos las informaciones sin sistema alguno. Por ello no relacionamos el nombre de un actor con el título (a veces abstracto) de la película, sino con detalles ópticos, con elementos del argumento que nos divirtieron o emocionaron.

Si conseguimos ordenar sistemáticamente las informaciones en varios cajones mentales, entonces será muy fácil recordarlos. Pero ¿qué pasa con la capacidad de aprendizaje? ¿Nos engaña realmente la impresión de que con los años resulta más difícil retener algo nuevo?

Los niños sufren de falta de información. Como conocen poco del mundo, casi todo les parece extraño y desconocido. Se apegan a los padres y confían en sus conocimientos y protección. Y los bombardean con preguntas para llenar lo antes posible sus lagunas de conocimiento y poder ser independientes.

Los adultos, sin embargo, poseen una imagen del mundo completa. Bien es verdad que no lo saben todo, pero sí lo suficiente para su día a día. La motivación para aprender cosas nuevas mengua rápidamente. Tienen poco tiempo, el trabajo los fatiga, viven y actúan efectivamente para ahorrar fuerzas. En estas circunstancias, el cerebro intenta desenvolverse con aquello que ya conoce. Bloquea la entrada de nuevos contenidos que pudieran revolucionar las estrategias vitales establecidas y producirle estrés. La curiosidad de los niños es mucho más grande, porque tropiezan continuamente en sus ignorancias.

Si un adulto se ve obligado a cambiar su vida, por ejemplo después de una crisis o un cambio laboral, el cerebro despierta rápidamente su capacidad de aprendizaje.

Después de una corta fase, las capacidades que parecían ya perdidas trabajan a marchas forzadas.

Si, por el contrario, las circunstancias de la vida permanecen iguales durante décadas, la cabeza deja que su capacidad de aprendizaje descanse. Algo parecido a un músculo que se debilita si no se utiliza, lo que sucede por ejemplo con una pierna enyesada. No solo el músculo, sino también el cerebro recupera fuerza y capacidad en cuanto se le entrena. El que se atreve a enfrentarse a nuevos retos da una inyección de vigor a su mente.

Sentido y peligro de la rutina

El que toca en una orquesta tiene que ejercitarse todos los días. Solo así sus dedos se deslizarán automáticamente sobre las cuerdas o teclas de su instrumento. Si se va a hacer una excursión por las montañas y no encuentra la ocasión de ejercitarse, el tono de los músculos de sus dedos se debilita. Las conexiones nerviosas se aflojan. El ensayado automatismo con el que pulsaba el tono correcto con seguridad y a ciegas pierde su precisión absoluta. El primer día de ejercicios después de las vacaciones, a veces desafina y su modo de interpretar parece inquieto e inseguro. A su regreso debe ejercitarse, ejercitarse y ejercitarse durante algunos días; después de ello, sus manos recuperan su seguridad acostumbrada.

Los impulsos nerviosos se esconden detrás de los dedos que vemos moverse con gran agilidad. Como se ha ejercitado tanto, no tiene que vigilar constantemente lo que hace cada dedo. Da la entrada y su cerebro desarrolla toda la melodía como si fuera un programa sólidamente establecido.

La rutina practicada ahorra energías. También hace posible mantener dividida la atención. Se pueden hacer varias cosas a la vez. Como el músico ha automatizado la secuencia de tonos, puede concentrarse en el director de la orquesta y en la expresión emocional de su melodía. Sin embargo, la rutina fracasa allí donde algo importante y nuevo requiere toda nuestra atención. Seguramente se habrá dado cuenta alguna vez de lo siguiente:

- Se pelea con un colega en un restaurante y se da cuenta de que se va sin pagar cuando al irse pasa al lado del camarero.
- Le llaman urgentemente cuando está en la cantina de la empresa y se da cuenta al llegar a su despacho de que aún lleva en la mano el plato vacío.
- Estando en casa le llama por teléfono una amiga, le cuenta que se ha mudado de casa y le da las nuevas señas. Usted murmura la calle y el número mientras busca un papel y un bolígrafo. Nada más encontrar las dos cosas, su hija le pregunta si le deja ir al cine esa tarde. Usted le pregunta a qué hora piensa volver y después de dudar le da permiso para hacerlo. Entonces quiere apuntar la dirección de su amiga y se da cuenta de que se le ha olvidado por completo. ¿Era la calle del Prado? ¿Era el 5 o el 7?

Cuanto más mayores nos hacemos, más rigen nuestras vidas lo familiar y lo repetido. ¡Y no porque ya lo hayamos vivido alguna vez! Es que con la edad nos inclinamos cada vez más a no abandonar el entorno en que vivimos y en el cual confiamos.

¿Debe realizar cambios permanentes en su vida quien quiere mantenerse en buena forma mental? Desde luego que no. Convierta más bien la costumbre en su aliada. Las rutinas ahorran esfuerzos y energía. Quien mantiene en forma su cuerpo, supera más fácilmente su pereza si en sus tareas diarias figura el hacer footing. De un modo parecido se comporta aquel que mantiene en forma su mente. Los niños lo tienen muy fácil. El colegio les exige todos los días que se esfuercen en aprender. El adulto tiene que encontrar sus propias motivaciones. La gente cuya mente es dinámica se interesa por cosas nuevas, le gusta hacer crucigramas y aprende algo cada día. El que obliga a su cerebro a esforzarse un poco, aprende cada vez con mayor facilidad. Un corredor entrenado tampoco jadea ni se acalora, porque ya hace tiempo que su organismo se ha acostumbrado a esa carga. Incluso le faltaría algo si tuviera que suprimir de repente sus entrenamientos.

La memoria es tan buena como lo sea nuestra forma de trabajar

Lo mismo que un deportista se entrena más fácil, efectiva y relajadamente si emplea la técnica adecuada, al entrenamiento mental también le ayuda el método adecuado. Esto es lo que diferencia al tonto del genio, no la estructura cerebral innata.

Los investigadores han estudiado el cerebro de algunos genios. El de Einstein lo dividieron en 240 dados y el de Lenin en 31.000 láminas finísimas. A pesar de sus esfuerzos no encontraron diferencias apreciables con los cerebros de las personas normales. Eso no debe extrañarnos. Lo decisivo no es la estructura innata, sino lo que cada uno hace con ella.

Un ejemplo: si hacemos que dos colegiales sumen las cifras comprendidas entre el 1 y el 100, veremos que el más inteligente de ambos termina de hacerlo un par de minutos antes. Pero ambos estarán ocupados algún tiempo, a no ser que alguno de los dos sepa cómo se puede resolver el problema en treinta segundos. Solo tiene que darse cuenta de que $1 + 100$, $2 + 99$, $3 + 98$ y así sucesivamente siempre suman 101. Si emplea la fórmula $101 \times 50 = 5050$ se ahorrará el hacer todas las sumas. El matemático Carl Friedrich Gauss (1777-1855) encontró esta solución siendo un niño, con lo que dejó atónitos a sus profesores.

Estudiando espontáneamente le será muy difícil grabar en su mente un idioma, datos históricos o una ley de física. Sin embargo, superará a un genio con un cociente intelectual de más de 150 si emplea un método de aprendizaje efectivo. Desde la antigüedad, los hombres que ocupaban sus mentes con tareas intelectuales han estado buscando caminos para facilitar su trabajo. Por desgracia, en el colegio no enseñan los conocimientos que adquirieron, y se emplean muy raras veces. Así como para un artesano es normal emplear el torno y la fresa para cortar una pieza y ya no trabaja con el pico, nuestros niños siguen aprendiendo poemas y palabras del mismo modo que lo hacían los niños de la antigua Grecia.

Se cuenta que Einstein dijo que solo empleamos el 10% de la capacidad de nuestro cerebro. ¿Quiere decir esto que el 90% de nuestras neuronas están dormidas? De ningún modo. Los médicos pueden observar hoy en día el trabajo del cerebro por medio de tomografías. Puede verse que el cerebro funciona al completo. No obstante, Einstein tenía razón: aunque todos los centros cerebrales funcionen, su capacidad de rendimiento no queda agotada.

Piense en un ordenador. La misma calculadora funciona mejor si emplea un software mejor. Nuestros cerebros no se han transformado biológicamente desde la Edad de Piedra. Pero sí los «programas» con los que pensamos. Ya no tallamos nosotros mismas nuestras mesas, sino que inventamos máquinas que crean máquinas que a su vez fabrican mesas.

¿Qué nos impide optimizar no solo las máquinas sino también nuestro pensamiento? Los que trabajan con la mente lo hacen. Aquellos a los que les gustan los idiomas y hablan veinte, le confirmarán que cada nueva lengua es más fácil de aprender. Han aprendido a aprender mejor. ¿No tendría más sentido aprender ya el primer idioma con la mayor efectividad?

Con cada uno de los métodos que le daré a conocer en las próximas páginas, aumentará la capacidad de sus células grises aunque su cerebro siga siendo el mismo.

Las siete claves de la inteligencia

Consideramos inteligente a aquel que es capaz de encontrar atajos para resolver problemas. Un test de inteligencia tradicional comprende la capacidad imaginativa espacial, la habilidad en el lenguaje y problemas de aritmética. Todo ello en un tiempo determinado.

El psicólogo americano Howard Gardner ha comprobado que hay algo más que es necesario para actuar con éxito. ¿De qué nos sirve, por ejemplo, la idea más luminosa si no somos capaces de hacer que los demás se interesen por ella? Para ello son necesarias la inteligencia social (habilidad en el trato con los otros) y la inteligencia personal (autoconciencia). Peter Salovey, de la Universidad de Yale, reunió por primera vez ambos factores en el concepto «inteligencia emocional».

Desde luego, existen problemas que se resuelven con un mínimo talento.

- Para aprender palabras solamente es necesario un buen mecanismo de memoria.
- Para resolver problemas aritméticos de memoria no se necesita siquiera un talento matemático especial; basta con la capacidad de combinar las cifras con rapidez.
- Para el bricolaje típicamente masculino solo es necesaria una buena inteligencia espacial: poder imaginarse cómo unir los objetos, cómo girarán en un espacio tridimensional y cómo funcionarán.

Si, hay incluso minusválidos mentales que disponen de una sola y extraordinaria capacidad: la llamada capacidad aislada. Uno puede sacar la raíz cuadrada de números compuestos por doce cifras, pero no es capaz de llamar por teléfono. Otro puede decir sin pensarlo en qué día de la semana cayó una fecha determinada hace más de mil años (o caerá dentro de más de mil años), pero no es capaz de cruzar solo la calle.

El que tiene una mente en buena forma se interesa, en cambio, por muchas cosas. Los grandes genios de la historia brillaron en muchos sectores. Leonardo da Vinci fue célebre como pintor, anatomista e ingeniero. Goethe no solo fue poeta y ministro, sino que también estudió la morfología de las plantas y se ocupaba en experimentos ópticos. E.T.A. Hoffmann escribió historias de terror, pero también compuso una ópera. Heinrich Schliemann desenterró Troya, pero también hablaba veinte idiomas y era un genio emprendedor. Su actividad como comerciante le procuró los medios necesarios para su arqueología.

¿Ayuda también a los mortales normales lo que les ha servido a los genios? ¿Acaso a los niños no se les dan bien las matemáticas o las lenguas, pero no unas y otras al mismo tiempo? Un equipo de la psicóloga canadiense Daniela O'Neill dejó que 41 niños le contaran las historias sacadas de un libro sobre una muñeca. Los investigadores evaluaron la construcción de las frases, la gramática y las diferentes perspectivas al narrarlas. Después, los niños tomaron parte en un test para determinar sus capacidades matemáticas. El resultado fue que los niños que mejor empleaban el idioma y contaban las mejores historias también demostraron su superioridad en las pruebas de aritmética.

Esto no es un milagro. El que solo emplea una dimensión de su mente deja dormida la mayor parte de sus recursos mentales. Por ello no alcanzará logros extraordinarios en su materia favorita. Si, por el contrario, consigue dominar varias o las siete dimensiones del proceder inteligente, su potencia mental se duplica, triplica o incluso septuplica.

Los sentidos

Todo lo que contiene nuestra memoria nos ha llegado a lo largo de la vida a través de los ojos, los oídos, la nariz, la boca o el tacto. Sin embargo, raramente usamos más de uno de los canales de los sentidos para adquirir nuevas informaciones y generalmente son los ojos.

¿Cómo aprendió los vocablos en el colegio? La mayoría de nosotros mirábamos el libro y pasábamos la vista repetidamente sobre la palabra nueva. ¡Utilice sus demás sentidos! Diga en alto el vocablo y estará aprendiendo también con los oídos. Toque el objeto cuyo nombre quiera aprender en otro idioma. Con ello activará también su sentido del tacto. De este modo, multiplicará por tres el rendimiento de su percepción.

La comunicación

El típico intelectual estudia mecánicamente en un cuarto tranquilo. Cuando yo era estudiante, uno de mis profesores me explicó: «Me falta tiempo para eso. Cuando quiero aprender una materia nueva, no voy a la biblioteca, sino que organizo unas clases. A menudo, solo les llevo una disertación de ventaja a los estudiantes. Adquiero las informaciones básicas la semana anterior, pero los problemas y las preguntas abiertas los trabajo en la discusión con mis oyentes. Lo que he enseñado una vez y he discutido durante una hora ya no se me olvida nunca».

Muchos biólogos evolutivos creen que los hombres primitivos no desarrollaron un cerebro tan grande por el uso de utensilios, sino por el intercambio social. Gran parte de nuestra capacidad cerebral sirve sobre todo para las charlas y cotilleos. De hecho,

recordamos especialmente bien las informaciones que nos dan los otros. Lo mismo vale para las ideas que nos surgen en medio de una conversación.

Si quiere retener a largo plazo algunos datos o conexiones, cuénteselos a los demás. O, si es posible, haga que las personas entendidas le informen personalmente. No solo escuche, sino formule preguntas también. Cuide especialmente la discusión mental. No solo los idiomas se aprenden mejor practicando, durante una conversación. Pregunte por ejemplo:

- «¿Has oído que...?»
- «No entiendo esto, ¿puedes explicarme por qué...?»
- «¿Qué sentido tiene...?».

La curiosidad

Uno retiene mejor lo que le interesa. Algún colegial se esfuerza durante horas en retener diez líneas de un poema. Sin embargo, conoce todos los clubes de fútbol y se sabe de memoria el nombre de todos los jugadores. Pero ¿cómo hacer para retener algo que no nos interesa en absoluto? ¿«Valor y al toro»? Solo sufriría y, al final, desarrollaría verdadero pavor a la materia que tuviera que aprender.

Hágase la vida más fácil. Incluso el tema más extraño nos enseña algo de la gente que se chifla por él. Hay dos trucos para adquirir interés por cosas que hasta ahora no nos parecían nada interesantes:

Lo primero es empezar. Fieles al lema «comer y rascar, todo es empezar», las cosas pierden su aspecto temible si nos exponemos a ellas. Intente situarse en una posición neutral y comience paso a paso. En el 90% de los casos, los temas son mucho menos aburridos de lo que nos temíamos.

Ocúpese de los detalles. El que está estudiando para pasar un examen que le resulta muy desagradable, se inclina por echar solamente un vistazo a la materia. Eso es un error. En los detalles no solo se esconde el diablo, sino también el placer. Si se quiere embeber de las ideas de los grandes pensadores, no se conforme con aprenderse un par de citas. Se olvidará de ellas cuando pase algún tiempo y empezará a confundir los filósofos: «¿Quién dijo que el hombre es un lobo para el hombre? Suena a Nietzsche, ¿no?».

Si entra en detalles, se dará cuenta de que la frase proviene de una antigua obra de teatro y de que Thomas Hobbes centró en ella su filosofía del Estado. Hobbes vivió

durante la revolución inglesa del siglo XVII. Vio pasar varios gobiernos. Los que accedían al poder solían deshacerse de sus antecesores, o incluso les cortaban el cuello, hasta que eran ellos los que sufrían el mismo destino. En los intervalos sin ley, las bandas de merodeadores saqueaban el país. De ahí su teoría de que los individuos desatados deberían ser vencidos por un Estado fuerte. Hobbes sobrevivió a todas las tempestades gracias a su inteligencia carente de ilusiones y alcanzó la (para su tiempo) bíblica edad de 91 años.

Entrar en detalles exige tiempo. Pero ¿apostamos a que así recuerda a un pensador y su lema mejor que solo aprendiéndolo mecánicamente de memoria?

El cuerpo

Un cuerpo sano contiene un espíritu sano. Este pensamiento del romano Juvenal confirma lo que sabe la ciencia actualmente. Las personas cuyo sistema circulatorio está mejor entrenado resuelven todos los problemas más rápidamente y con mayor exactitud. Esto lo han descubierto algunos médicos de la Universidad de Illinois. El entrenamiento no solo produce endorfinas, las famosas hormonas de la felicidad, sino también una materia que hace crecer las conexiones entre los nervios.

Las personas mayores que dan un paseo largo tres veces por semana piensan más deprisa, se pueden concentrar mejor y toman mejores decisiones que las que pasan su tiempo libre sentadas en sus mecedoras.

Unos investigadores de California midieron las capacidades mentales de unas 6.000 mujeres mayores de 65 años y repitieron la prueba pasados seis años. Las que hacían deporte perdieron en ese tiempo menos vigor mental que las demás. El cuerpo y la mente son una unidad, como puede ratificar todo aquel que haya intentado resolver un problema estando borracho. Todo deporte activa también el cerebro. Andar, nadar y montar en bicicleta fomentan no solo el rendimiento físico, sino también la resistencia mental.

Como la mente, el cuerpo tiene acceso a la memoria. El pianista que toca de memoria, no es que haya aprendido solamente las notas de memoria, sino que, mientras se ejercitaba, sus dedos automatizaron también la secuencia de los movimientos. ¡Emplee también la memoria de su cuerpo cuando esté aprendiendo algo! Escriba en un archivo de su ordenador las palabras y frases hechas que quiera aprender de otro idioma, aunque provengan de un libro que se halle en su poder. No solo porque le costará menos retener lo que usted mismo ha escrito, sino porque en caso de apuro lo encontrará más fácilmente con la función de búsqueda.

Espacio y tiempo

Las cosas de este mundo no existen casualmente unas al lado de otras, sino que forman un orden. Cuantas más relaciones descubra entre ellas, más fácil le será captar y retener. Nuestra memoria está siempre al acecho para establecer relaciones.

Cuando se despierta por las mañanas, ¿por qué se acuerda de repente de quién es usted? ¿Por qué su conciencia no tiene que hacer el menor esfuerzo para entresacar de los contenidos de su cerebro su personalidad única, su «yo»? Después de todo, en su memoria se mezclan contenidos tan variados como los resultados de los partidos, los títulos de las películas, vocablos ingleses, compases de melodías o nombres de personas que aún no se conocen entre sí.

Su cerebro solamente puede alcanzar este rendimiento, que parece tan normal, porque ha ordenado por tiempos esas informaciones en su biografía. Su cerebro las relaciona con la llamada memoria episódica, la parte de la memoria que almacena acontecimientos aislados y los relaciona para que tengan un sentido.

Las informaciones que le unen al espacio son también almacenadas juntas en su cerebro. Solo es necesario recordar una palabra clave y se recordará todo.

El pensamiento por relaciones espaciales distingue a los grandes maestros del ajedrez de los aficionados. Los aficionados analizan por general los movimientos aislados. ¿Qué pasaría si colocara la dama delante del alfil? ¿Puedo conservar el peón si lo cubre la torre? Los profesionales, en cambio, tienen presentes todas las posiciones. Algunos de ellos conocen hasta 30.000 posiciones de las partidas jugadas por los grandes profesionales. Cuando juegan, en primer lugar piensan: ¿Cómo puedo evitar que mi contrario consiga una combinación de figuras favorable?

La lógica

Cuando yo iba al colegio, formábamos dos grupos en la clase de Matemáticas: los entendidos y los aplicados.

Los entendidos poseían un talento especial para las matemáticas. Habían entendido su principio y no tenían que estudiar mucho para sacar buenas notas. Los aplicados, en cambio, aprendían minuciosamente de memoria los caminos de la aritmética y las demostraciones.

El mundo es injusto: los aplicados se esforzaban mucho más y sin embargo se quedaban a dos velas cuando los problemas se volvían muy complicados. No es casualidad que la lógica esté considerada el meollo de la inteligencia. El que puede

argumentar lógicamente, solo tiene que percatarse del principio y del final de algo; el resto lo resuelve su intelecto.

Eso no solo le ahorra mucho trabajo a la memoria. Las secuencias lógicas son la premisa de toda creación: quien quiere descubrir nuevas tierras, parte de un punto conocido y se adentra desde él en terreno desconocido.

Los sentimientos

Nuestro cerebro debe ayudarnos a solucionar los problemas previstos de la vida. Para ello, continuamente nos formulamos preguntas como estas:

- ¿Merece la pena que me preocupe de esto?
- Todas las alternativas tienen ventajas y desventajas, ¿cuál es la mejor para mí?
- ¿Cómo resuelvo esta tarea del modo más agradable y con el menor riesgo?

Las decisiones que nos son útiles pueden perjudicar a otros. Siempre se trata de las circunstancias individuales, de las preferencias personales y de los rechazos. Por ello, nuestra cabeza puede pensar no solo lógicamente, sino también con sentimientos.

Se sabe de pacientes cuyos centros emocionales están dañados por un accidente o embolia, de manera que la decisión más sencilla les depara problemas indecibles. Una pregunta como «¿Debo confiar en él?» no puede contestarse con pura lógica, ya que, como en casi todos los problemas diarios, nos faltan importantes informaciones (por ejemplo, lo que piensa nuestro interlocutor). Un ordenador contestaría: «La decisión es imposible por falta de datos».

Son nuestros sentimientos los que nos permiten decidir, aunque la información sea incompleta. Ellos nos capacitan para actuar. Una persona puede ser todo lo inteligente que quiera; sin embargo, es su inteligencia emocional la que influye en que tenga éxitos prácticos en la sociedad. Si usted presta atención a sus emociones, está poniendo su mente en forma en dos direcciones:

1. Usted ataca sus tareas con el mejor humor posible. Si su estado de ánimo no es bueno, el cerebro avisa a la amígdala, un núcleo del tamaño de una almendra que se encuentra situado cerca del tronco del cerebro y que desata los impulsos de huida y con ello reduce la capacidad de reflexionar con serenidad. En cambio, la diversión, la alegría y la confianza fomentan la producción del neurotransmisor llamado dopamina. Esta aumenta el rendimiento mental.
2. Sus emociones unen el reto intelectual con sus intereses personales. Le permiten

separar lo importante de lo secundario y perturbador. Puede establecer prioridades y ahorrar con ello mucho tiempo.

Así sabrá cuáles son sus prioridades:

- Escriba en una nota lo que se propone hacer.
- Examine cada cosa que se proponga hacer: ¿qué pasaría si tuviera que renunciar a ello? Agrupe todo lo que podría dejar de hacer sin que le supusiera una gran desventaja y en otro grupo apunte todo aquello a lo que no pueda renunciar.
- Tome entonces este segundo grupo y divídalo de nuevo: ¿qué es verdaderamente urgente? ¿Cuál de las cosas que me propongo hacer es realmente decisiva para mí? (aunque la fecha de realizarla se halle aún muy lejana).
- Confeccione un plan para el segundo grupo. Si ve que sus obligaciones llenan más de la mitad de su tiempo, entonces tiene demasiadas cosas importantes que hacer. En ese caso no debería aceptar más obligaciones. En el tiempo que le quede libre, planee primero las cosas más urgentes, y solo después de ello lo que no sea tan importante.
- Al final debería quedarle un tercio de su tiempo libre para tener un margen por si surge algo inesperado.

Se trata de tener una inteligencia fluida

Al final de mis estudios conocí a una compañera que era, como yo, una gran fan de Francia. Decidimos hablarnos en francés una temporada, para ejercitar nuestro conocimiento de la lengua francesa. Cuando escuché su pronunciación, me di cuenta de que, al contrario que yo, poseía un especial talento para los idiomas. Sin embargo, para mi extrañeza, solo poseía un vocabulario muy limitado; yo sabía muchas más palabras que ella. No obstante, ella hablaba con mayor fluidez que yo y podía exponer cualquier tema. Las palabras que no conocía, las describía. En vez de «toca discos» (touredisques) —por entonces aún no existían los reproductores de CD—, decía «aparato para escuchar discos». Yo, en cambio, tropezaba con mi vocabulario trabajosa y torpemente de una frase a otra.

Entonces comprendí por primera vez que el saber no lo es todo. Lo decisivo no es la cantidad de hechos y datos que se hayan aprendido, sino la capacidad de extraer creativamente nuevos pensamientos de las pocas informaciones importantes que se tengan. La psicología distingue desde hace algunos años dos formas de inteligencia:

1. Inteligencia cristalina («firme»): Es la totalidad de las capacidades mentales resultante de la suma de los conocimientos adquiridos (palabras, números, imágenes). A menudo es el resultado de una buena formación escolar.
2. Inteligencia fluida: Es el conocimiento del método, el «saber cómo». Esta nos permite una orientación rápida en las situaciones nuevas y complicadas. Abarca capacidades tales como recordar, analizar, indagar, combinar y relacionar ideas.

La inteligencia fluida es la que vuelve más listas a las personas. Eso lo puede observar en los concursos. Allí suelen ser las amas de casa y los jubilados los que mejor quedan, mientras que profesores y estudiantes fracasan ante una pregunta sencilla. Eso no quiere decir que el estudiante sea menos inteligente que el ama de casa, sino simplemente que ella dispone de un mayor conocimiento de los hechos. A lo mejor ha tenido tiempo, a lo largo de los años, de aprenderse cantidad de nombres y de cifras.

El cociente intelectual medio ha aumentado paulatinamente en el siglo xx. Cada nueva generación alcanzó en la prueba entre un 10 y un 20% más que la generación de sus padres. Los investigadores hablan de un efecto Flynn, llamado así por el politólogo neozelandés James Flynn, quien junto a su colega William Dickens, de Washington, descubrió este crecimiento. Su explicación fue que, a causa de la división del trabajo, las

habilidades más raras obtienen una oportunidad para poner en práctica su talento.

Los nuevos estudios demuestran, sin embargo, que esta mejora solo se refiere a la inteligencia fluida. Solo con el «saber cómo» se llega a un cociente creciente de inteligencia. La inteligencia cristalina ha permanecido inalterada desde los años 80 (hasta ahí llegan los datos del estudio).

Cuando se envejece, también es importante la inteligencia fluida. Quien entrena su movilidad mental mantiene su cabeza más lúcida. Ya solo ocho minutos de ejercicio con un instrumento musical aumentan apreciablemente la actividad cerebral y la inteligencia fluida. La inteligencia cristalina, sin embargo, apenas cambia. Esto también significa que no disminuye en los enfermos de Alzheimer. Los pacientes que desde hace tiempo no pueden superar su día a día, a menudo recuerdan todavía muchos hechos sucedidos en sus años tempranos. Sin embargo, no pueden relacionarlos con el momento actual. Para ello es necesaria la inteligencia fluida.

Cómo fomentar la fluidez de la inteligencia

En cada edad se pueden conseguir nuevas capacidades:

- Hágase con nuevas capacidades mentales en vez de con nuevos hechos.
- Escoja siempre activamente las nuevas informaciones, y no se deje inundar de ellas por pasividad. Aproveche para ello las técnicas de lectura racional (las instrucciones se encuentran más abajo).
- No asimile conocimientos de los textos, emisiones de televisión o páginas de Internet sin examinarlos. Compare la información que le están dando con otras fuentes. Anote lo que le resulte más importante. Reflexione sobre lo que le podría ser útil en otros contextos.
- Indague siempre en las nuevas informaciones lo que le resulte de utilidad en la práctica, y esto en el sentido más amplio. Su utilidad no tiene por qué medirse en euros o céntimos; basta con que se enriquezca su visión del mundo. Las informaciones superfluas las puede anotar donde quiera, pero no sobrecargue su memoria con ellas.
- Dedique al menos la mitad de su tiempo al entrenamiento mental, al ejercicio de sus habilidades. Eso significa, por ejemplo:
 - No se aprenda como un loro las palabras en otros idiomas: aprenda a formular preguntas y respuestas.
 - No estudie una pieza musical durante meses hasta dominarla a la perfección: escoja otra nueva cada mes.
 - En vez de amontonar en su memoria datos y hechos, ejercítese en buscar esas informaciones en el menor tiempo posible, o supla su falta de conocimientos con el pensamiento lógico.

Leer racionalmente

Captar más informaciones en menos tiempo ¡es cuestión de aplicar la técnica de lectura apropiada! Los siguientes métodos no requieren práctica. Si aplica los seis enseguida, podrá duplicar su capacidad de lectura. Una mayor habilidad para la lectura no solo ahorra tiempo, sino que también refuerza la inteligencia, ya que fomenta la capacidad de comprensión rápida, y también la memoria a corto plazo.

Lea con sus expectativas puestas en una meta

¿Qué espera del texto? Capte una visión de conjunto antes de empezar a leer. El autor, el título, el índice y la presentación nos cuentan más o menos lo que nos espera.

En el prólogo, la mayoría de los autores explican lo que quieren contar y de qué manera. En la parte central, siguen con los argumentos y ejemplos, y la parte final es generalmente una consecuencia práctica. Si no consigue abrirse a primera vista a la estructura del texto, hojee primero todo para hacerse con una vista de conjunto.

Con unas expectativas preparadas, no solo le resultará más fácil entender cuando se trate de leer, sino que también entresacará más rápidamente lo que es importante.

Subraye las palabras clave

Subrayar (sacar notas si se trata de libros prestados) las ideas centrales ayuda a la memoria. Muchos cometen el error de marcar frases enteras o párrafos. Sin embargo, no nos servirá de mucho si las señales deben ayudarnos a encontrar determinadas partes. Entonces tendrá que releer todos los pasajes que haya subrayado.

Subraye solo palabras aisladas o grupos de palabras, tantas como pueda abarcar de un vistazo. Si encuentra interesante algún párrafo, escríbalo aparte o trace una línea vertical en el margen.

Compare los siguientes ejemplos:

Mal:

Indague siempre en las nuevas informaciones lo que le resulte de utilidad en la práctica, y esto en el sentido más amplio. Su utilidad no tiene por qué medirse en euros o

céntimos; basta con que se enriquezca su visión del mundo. Las informaciones superfluas las puede anotar donde quiera, pero no sobrecargue su memoria con ellas.

Correcto:

Indague siempre en las nuevas informaciones lo que le resulte de utilidad en la práctica, y esto en el sentido más amplio. Su utilidad no tiene por qué medirse en euros o céntimos; basta con que se enriquezca su visión del mundo. Las informaciones superfluas las puede anotar donde quiera, pero no sobrecargue su memoria con ellas.

Lea grupos de palabras en vez de palabras aisladas

La gramática de nuestro idioma emplea a menudo la misma estructura oracional. Abarque con una sola mirada las partes de la oración que formen una unidad de sentido (por ejemplo «ir a casa»).

Fíjese en los sustantivos y en los verbos. Si le resulta difícil, compruebe si cuando lee repite sin voz las palabras. Los niños amantes de la lectura leen en voz alta cuando empiezan a hacerlo. Muchos adultos conservan esa costumbre. Sus labios se mueven, aunque no digan nada. Esto limita su rendimiento a un máximo de 200 palabras por minuto o a una media de 40 páginas por hora. Quien lee por grupos en vez de por palabras, puede llegar a leer 100 páginas por hora y recuerda después por lo menos la misma cantidad de información.

Los lectores palabra-por-palabra fracasan ante las oraciones largas. Cuando una oración se compone de más de veinte palabras, se sobrepasa la capacidad de la memoria a corto plazo. Esto quiere decir que al final de la oración ya no saben lo que se decía al principio. Por eso tienen que releer la oración. Sus ojos van de un lado al otro. Los lectores de palabras en grupo, por el contrario, deslizan continuamente sus ojos sobre el texto y así ahorran mucho tiempo.

Aproveche la estructura de los párrafos

El pensamiento principal se halla generalmente en la primera o segunda oración de un párrafo. Le siguen aclaraciones o ejemplos. Al final se encuentra una consecuencia o un problema, que nos conduce al párrafo siguiente. Cuando esté leyendo, tenga esta estructura en la mente y podrá distinguir más fácil y rápidamente lo que es importante y lo que no lo es.

Lea deprisa las repeticiones o párrafos que no contengan información

El autor se dirige a unos lectores anónimos. No sabe qué conocimientos e intereses tiene cada uno de ellos. Por eso, todo texto incluye contenidos que el lector ya conoce o considera superfluos. Dichos pasajes debe ojearlos hasta que encuentre algo nuevo y que merezca la pena.

La lectura en el ordenador

Dé formato al texto de manera que sea agradable de leer. Los periódicos están impresos en columnas. Eso se hace por un motivo importante. El lector avezado puede leer líneas cortas a simple vista. No tiene que mover los ojos de izquierda a derecha y volverlos atrás otra vez. Sus ojos solo se deslizan de arriba abajo. Se puede leer más deprisa el mismo texto porque las líneas no ocupan todo el ancho del papel, sino que están divididas en dos columnas.

En el ordenador, cuando leemos textos de Internet por ejemplo, se pueden crear en pocos segundos estas mismas columnas estrechas. Si el texto tiene más de una página de extensión se ahorra uno un montón de tiempo. Si el texto no se reduce automáticamente cuando minimiza una ventana, haga lo siguiente (las siguientes instrucciones son para el sistema operativo Windows):

Abra su procesador de textos y un documento vacío. Prepare una tabla de una sola columna utilizando la función «Añadir tabla». Abra en otra ventana el texto que quiera leer, selecciónelo en su totalidad (teclas Ctrl + A), cópielo (Ctrl + C) y péguelo en la tabla (Ctrl + V). Ahora el texto quedará enmarcado en una tabla de una sola columna.

Reduzca el ancho de la tabla a unos cinco centímetros, y arrastre hacia la izquierda el lateral derecho de la tabla manteniendo pulsado el botón izquierdo del ratón. El texto que ha pegado anteriormente en la tabla seguirá esta minimización y automáticamente adaptará su formato a esta anchura más fácil de leer. Mientras lea, mantenga el dedo índice en la tecla de la flecha hacia abajo, para no tener que separar los ojos del texto mientras este se desliza.

La creatividad: el arte del pensamiento extravagante

El hombre es el único animal que conserva su curiosidad y capacidad de aprendizaje hasta una edad avanzada. Eso es lo que opinan al menos los biólogos. ¿Por qué tememos entonces la terquedad de la vejez? ¿Por qué nos encontramos con personas que ya a los cuarenta dicen «No entiendo a la juventud de ahora» o «hace veinte años el mundo aún estaba en orden»; que temen a los cambios más que esperarlos? ¿Cómo surge el creativo sentido de lo nuevo?

Reflexionemos: ¿cómo se les ocurrieron sus originales ideas a los grandes genios – artistas, descubridores, inventores–? ¿Soñando a solas? Entonces, la mayoría de las nuevas ideas debería emanar de los jubilados, que son los que más tiempo tienen. En realidad, la creatividad solo se desarrolla donde se motiva, donde los cerebros lúcidos tienen problemas urgentes que resolver. Podría ser la falta crónica de dinero, como en los casos de Bach, Mozart o Beethoven. Esto les inducía a componer nuevas obras lo más rápidamente posible, ya que ellas les proporcionaban atención e ingresos. O una vida en una situación política de caos y revolución, que quisieron comprender con sus poemas y teorías hombres como Voltaire, Goethe o Sartre. Galileo, Darwin y Einstein se dieron cuenta de que las observaciones nuevas no podían explicarse con las teorías antiguas. Reflexionaron y encontraron nuevas soluciones para aquellas contradicciones que parecían imposibles de resolver.

¿Le divierte resolver problemas complicados? Pruebe su flexibilidad mental y su creatividad resolviendo los siguientes cuatro problemas:

Ejercicios de creatividad

A. Se buscan veinte palabras de doble sentido.

Por ejemplo:

Instituto monetario + mueble para sentarse: banco.

1. Máxima + juicio
2. Gracioso + salobre
3. Sustancia + asignatura
4. Parte del animal + pegamento

5. Protección de la cabeza + envase
6. Agricultor + perro
7. Tarea + bordado
8. Jefe + parte redonda
9. Fundamento + carácter
10. Fragar + inventar
11. Poso + monja
12. Carecer + ofender
13. Temporada + terminal
14. Fantasma + descomposición de la luz
15. Decaer + renunciar
16. Viscera + meollo
17. Agitar + hervir
18. Archivo + búsqueda policial
19. Amable + alerta
20. Branquias + valor

(Las soluciones al final de los ejercicios, página 67).

¡Encuentre usted mismo otras diez palabras de doble sentido y explique su significado!

B. Invente acrónimos

Convierta en acrónimos las siguientes palabras de cuatro letras e invente como mínimo cuatro significados para ellas.

Ejemplo:

SUYO: Se utiliza y olvida.

Si unes, ya obligas.

Su uniforme yace oculto.

Solo uso yute óptimo.

MONA:

RUIZ:

CABE:

¡Invente dos ejemplos más para palabras de cinco letras!

C. Encuentre enlaces con sentido

Utilice un diccionario. Busque a ciegas dos lugares y escriba cada vez la primera palabra, sea sustantivo, verbo o adjetivo, que se encuentre debajo de su índice.

Escriba al menos cinco cosas diferentes que relacionen las dos palabras.

Ejemplos:

Luna-adelgazar

1. Pasear con luna llena adelgaza.
2. Después de estar llena, la luna adelgaza cada vez más.
3. La protagonista de Hechizo de luna (Cher) estaba muy delgada –¡cualquiera se imagina una sonámbula gorda encima de un tejado!–.
4. El que quiere alcanzar la Luna, como turista o astronauta, tiene que estar delgado. ¡Cada kilo de carga resulta muy caro!
5. Quien tiene cara de luna, seguramente no es muy delgado.

Filosofía-deporte

1. Los antiguos griegos inventaron tanto la filosofía como los juegos olímpicos.
2. El deporte fomenta la capacidad mental, pero la filosofía aumenta la tranquilidad.
3. El deporte les sentaría bien a los filósofos, porque daría mayor realismo a sus teorías.
4. Un deportista que sea filósofo no se rendirá ante ninguna derrota.
5. El ajedrez es un deporte filosófico.

D. Juegos de fantasía

Imagínese la siguiente situación: Haciendo turismo por la costa oriental de África, ha convencido al piloto de un pequeño avión de carga para que le lleve al parque nacional que se encuentra a cien kilómetros de distancia. El avión se estrella por el camino. Solo sobrevive usted. No sabe dónde se encuentra. A su alrededor solo hay

selva. El aparato y la carga están destrozados; solo hay tres cosas que han superado el choque intactas: un violonchelo (en su caja), una botella de vino llena y un cuaderno en blanco. ¿Cómo puede aprovechar estos objetos para sobrevivir y/o buscar ayuda? Encuentre las variantes que pueda (por lo menos cinco).

Aviso: este ejercicio resulta muy bien como juego de grupo. Invite a algunos amigos y dejen volar juntos su fantasía. Cuanto más raras y originales sean sus soluciones, mejor.

Solución al ejercicio A:

1. Sentencia
2. Salado
3. Materia
4. Cola
5. Casco
6. Labrador
7. Labor
8. Cabeza
9. Fondo
10. Forjar
11. Madre
12. Faltar
13. Estación
14. Espectro
15. Declinar
16. Corazón
17. Bullir
18. Registro
19. Atento
20. Agallas

Imaginar lo que antes no existía

¿Ha resuelto esos ejercicios y disfrutado del reto? Entonces cuenta con todos los requisitos para una vida creativa.

La creatividad no es un don especial de las naturalezas geniales, sino una capacidad que todos podemos cuidar y fomentar. Aunque parezca paradójico, también es el descubrimiento de las viejas reglas que tan bien conocemos. Ningún genio parte de cero y lo inventa todo. El 90% de sus descubrimientos se lo debe a sus antecesores y coetáneos. Incluso un enano subido a los hombros de un gigante ve más lejos que este.

Para poder hacer algo creativo, necesita dos talentos: un enfoque creativo y métodos creativos.

El enfoque creativo

Un enfoque creativo comprende estas tres virtudes:

1. ***Ser abiertos.*** Poco antes de que Einstein publicara sus trabajos, los físicos pensaban que en su materia ya estaba todo inventado. Ya no valía la pena estudiar Física. Esta postura de «ya lo sé todo» es la muerte de la creatividad. Da igual por qué materias se interese: permanezca siempre atento a las preguntas sin contestar y a las contradicciones.
2. ***Desconfiar de las autoridades en la materia.*** Muchos se atienen a lo seguro, lo transmitido de generación en generación, la tradición. Los creativos se preguntan: ¿y si la autoridad en la que todos creemos se equivoca?
3. ***El placer de adivinar.*** Los colegios nos enseñan cosas que siempre han funcionado. Los alumnos logran buenas notas si repiten lo más exactamente posible lo que les enseñan los maestros. Por eso, muchos espíritus creativos tuvieron grandes problemas en el colegio. Encontraban mucho más interesantes aquellas preguntas para las que los profesores no tenían una respuesta, que las definiciones que tenían que aprender de memoria.

Los métodos creativos

Los genios no descubren nuevos conocimientos por inspiración divina, sino transformando los hechos conocidos en conocimientos nuevos.

Los investigadores de la creatividad han estudiado la estructura de las soluciones originales del pasado. Lo nuevo surge al conectar, siguiendo determinadas reglas, lo que ya existe. Cualquiera puede aprender esas reglas y elaborar de este modo sistemáticamente sus propios resultados creativos. Usted también puede ser creativo. Solo necesita aplicar los siguientes métodos a sus capacidades y conocimientos:

– Convierta las soluciones rutinarias en lo contrario

- Copérnico no admitió que el Sol siguiera girando alrededor de la Tierra, sino que la Tierra gira alrededor del Sol.
- Según la historia de la creación, las plantas y animales no podían transformarse. Cuando el hallazgo de los fósiles cuestionó esta hipótesis, Lamarck y Darwin dieron la vuelta a la tortilla y crearon la teoría de la evolución.
- Durante mucho tiempo se creyó que la psique y la consciencia eran una misma cosa. Hasta que Sigmund Freud nos enseñó que la mayoría de nuestros procesos anímicos se desarrollan inconscientemente.

Cuanto más evidente es una noción, más merece la pena reflexionar si no saldrá de ella algo más al darle la vuelta.

– Una dos campos hasta ahora independientes

¿Cuál sería su repuesta a la siguiente pregunta? «¿Para qué podemos emplear un paquete de azúcar?».

- ¿Para endulzar el café? Esa es una respuesta rutinaria.
- ¿Para usarlo como peso encima de la mesa a fin de que no se vuele el mantel si damos una fiesta en el jardín? Esa respuesta ya es algo más original.
- ¿Como parte de una escultura dulce que pudiera lamerse? ¡Bravo! Ha aplicado una regla creativa. El sabor y el arte unidos para crear una nueva y nada corriente unidad.

Cuanto más alejados se hallen los dos campos, cuanto más extraña parezca su unión, tanto más creativa será la solución encontrada.

Algunas de estas uniones extravagantes se han aplicado ya con tanto éxito que casi

se han vuelto rutinarias. Por ejemplo, como cuando los técnicos copian las soluciones de la naturaleza. Como en el «efecto loto»: unos ingenieros han copiado con éxito la estructura de la superficie de las hojas del loto y han conseguido con ello que el agua forme perlas sobre las cubiertas de cristal y de plástico. Algunos médicos ya no confían solo en las operaciones y medicinas, sino que han adoptado también métodos curativos pertenecientes a otras culturas.

– Cambie de perspectiva

Si abandonamos nuestro campo visual propio y nos observamos desde la posición de los otros, se nos abrirán nuevas posibilidades. ¿Qué monólogo se desarrolla en el interior de nuestra pareja o amigos cuando los tenemos enfrente? ¿Qué contarían sobre sí mismos y sobre mí mi perro, mi canario, la paloma que veo en la calle, mi escritorio o el cenicero de mi coche? La aplicación de este método creativo es el pan nuestro de cada día de los escritores (y el secreto de su éxito).

– Cambie de contexto

Viaje con el pensamiento a otro entorno u otro tiempo. Imagínese que, con todos sus conocimientos y costumbres, se halla en una cantera antigua, en la corte imperial romana, en un harén, en la nave espacial Enterprise o en el país de la fantasía. ¿Qué le tocaría vivir? Los lugares y tiempos ajenos nos ofrecen una fuente inagotable de ideas creativas.

– Opóngase calculadamente a la moda actual

El que no tiene ideas sigue la moda del momento. Mejor hágase esta pregunta: «¿Qué está tan pasado de moda que dentro de poco parecerá nuevo y se pondrá otra vez de moda?».

Muchas de las ideas que se ofrecen como «nuevas» no lo son en absoluto. Cuando Copérnico afirmó que la Tierra gira alrededor del Sol, revivió una antigua idea del griego Aristarco de Samos. Toda una época, el Renacimiento, se consideró como el renacer del pensamiento antiguo. ¿Y hoy en día? Después de la revolución sexual de los años 60, experimentamos la vuelta a los valores de los 50, tales como el sentido familiar y la fidelidad. En el terreno musical nos presentan regularmente reposiciones de décadas anteriores. Respecto a la moda de comienzos del tercer milenio, el look retro es el último grito.

¡A por otra!

Expóngase cada trimestre a nuevas experiencias. Este es el camino más seguro para conservar la creatividad, la apertura mental y la flexibilidad.

– Lea un libro sobre algún campo interesante del que sepa poco hasta la fecha

Conozca los secretos de los mensajes cifrados (criptología). Lea la obra de un filósofo. Eche una ojeada a libros que traten de agujeros negros, peces abisales, técnicas publicitarias o ritos de los aborígenes.

– Pruebe alguna nueva habilidad cada tres meses

También aunque se sienta incapaz de ello, o precisamente por eso. Preste atención a la variedad. Aproveche toda la escala de posibles capacidades. Algunos ejemplos:

- Antes de las próximas vacaciones que piense hacer, aprenda algunas nociones básicas del idioma de donde vaya a ir.
- Cocine recetas de otros países que aún no haya probado, como cocina japonesa, tailandesa, checa, masái...
- Si no ha tocado nunca un instrumento musical, aprenda melodías fáciles con una flauta dulce, una armónica o un pequeño teclado. Cuando compre el instrumento le facilitarán las instrucciones.
- ¿Hace tiempo que no juega al ajedrez? Practique algunas aperturas y finales siguiendo instrucciones y pruebe a jugar con un programa de ajedrez para ordenador.
- ¿Es poco hábil con las manos? Ejercítelas haciendo malabares. Esto también lo pueden aprender las personas mayores de setenta años. Solo necesitan un poco más de tiempo que los niños para dominar los movimientos. Arne May, de la Universidad de Ratisbona, descubrió que tres meses de entrenamiento incluso estimulan la formación de nuevas neuronas. Aumentan la sustancia gris en el sector que conecta las informaciones visuales. Al final de este capítulo encontrará las instrucciones para ello.

– Atrévase a hacer un viaje a lo desconocido

Para sus próximas vacaciones, apúntese a un viaje de estudios o aventura en vez de

a uno organizado. O busque personas afines a usted para viajar a algún sitio desconocido. No lo planee todo con antelación; deje un margen para la improvisación.

– Haga nuevas amistades

Aproveche sus posibilidades para conocer al menos a una persona nueva cada cuatro meses. No todas se convertirán en amigos suyos. Escoja preferentemente a personas que no compartan sus ideas. Si no le bastan sus contactos profesionales, vecinales o amistosos, apenas queda un sector de intereses que no se hallen representados en foros y chats de Internet. Introdúzcase y pida más informaciones. Verá como están encantados de despertar su interés.

Hacer juegos malabares: breve introducción

Consiga tres pelotas de tenis u otros objetos que sirvan para lanzarlos.

- Empiece con una sola pelota. Láncela desde la cadera hasta la altura de su coronilla, de la mano izquierda a la derecha y al contrario.



- En cuanto resista más de un minuto haciéndolo sin que se le caiga la pelota, coja una pelota en cada mano. Tire la pelota de la mano izquierda formando un arco alto hacia la derecha. En cuanto llegue a la altura de su cabeza, tire la segunda pelota con la mano derecha hacia la izquierda. Para no equivocarse, vaya diciendo «arriba, arriba, cógela, cógela».



- Ahora empiece con tres pelotas. Coja dos en la mano izquierda y una en la derecha. Comience el ejercicio como en el apartado anterior, pero, poco antes de coger la pelota que viene de la derecha, lance hacia la derecha la segunda pelota que todavía se encuentra en su mano izquierda. Resumiendo: lanzar izquierda-derecha -izquierda, coger derecha-izquierda-derecha.



- Para convertir esta acción única en un malabar continuo, lance –un poco antes de coger la tercera pelota– otra vez hacia la izquierda la pelota que ya ha cogido con la mano derecha. Con eso habrá llegado a su posición de partida. Si ahora lanza todas las pelotas de la izquierda otra vez a la derecha, convertirá en movimiento continuo ese intercambio de pelotas. ¡Ahora sabe hacer malabares!



Tenga cuidado de lanzar las pelotas a la misma altura. Si las pelotas caen demasiado hacia delante, de modo que tenga que correr tras ellas, practique ante una pared. Si la segunda pelota no vuela lo bastante alto, diga en voz especialmente alta la palabra «arriba», para poner más atención.

Podrá encontrar instrucciones más amplias en libros especializados o en Internet. Puede facilitar el entrenamiento si empieza haciéndolo despacio. Por ejemplo, dejando rodar una pelota por un plano oblicuo (simplemente descuelgue una puerta y apóyela inclinada en la pared).

Tómese su tiempo y no tire la toalla demasiado pronto. Practique todos los días entre 10 y 20 minutos y planee en total un trimestre de entrenamientos.

LA MEMORIA, ¿COLADOR O ALMACÉN?

Patrick Süskind, autor de *El perfume*, contaba la siguiente experiencia: Un día sacó un libro de una estantería y empezó a leerlo. En seguida tuvo la impresión de que había hecho una buena elección a voleo. Saboreaba el pulido lenguaje, la clara exposición de las ideas y las nuevas informaciones. En pocas palabras: tenía en sus manos un libro cuya lectura cautivaba y hacía olvidar el mundo que nos rodea.

De repente, llegó a una parte tan emocionante que su mano cogió automáticamente un lápiz para escribir al margen un comentario. Sin embargo, cuando sujetó el lápiz para escribir «¡Muy bueno!», se dio cuenta de que ya estaba escrito. Y además de su propio puño y letra.

Cuándo es preferible un colador a un recipiente

¿Para qué había servido la lectura anterior si no le había quedado nada en la memoria? Cuando Süskind publicó su experiencia, tenía 37 años. ¡La edad no podía ser la causante de su laguna de memoria!

¿Quién no ha estado convencido de no olvidarse de una noticia emocionante y al cabo de dos semanas se ha machacado el cerebro intentando recordarla? Todo lo que queda es una vaga idea de que se trataba de algo importante.

Seguro que el olvido también tiene su lado bueno. Si tuviéramos que recordar todos los detalles de la vida y los millones de informaciones inútiles que pasan veloces ante nosotros, seríamos incapaces de saborear el presente y de entresacar de todas ellas las que necesitamos en un momento dado. Sería horrible que nos doliera el alma todavía por recordar todo lo vergonzoso que nos ha ocurrido en los últimos años y todos los males de amores que hemos sufrido en ese tiempo.

Lo que nos enfada no es olvidar, sino la poca influencia que tenemos en ello. ¿Por qué permanece en nuestra memoria algo que nos irrita y sin embargo olvidamos muchas cosas que nos serían útiles? Sería estupendo que nuestra memoria funcionara como una biblioteca bien organizada. Allí tampoco se leen todos los libros al mismo tiempo, sino uno solo; pero el que deseamos leer y no uno aleatorio que haya caído a nuestros pies mientras revolvíamos por allí.

Y exactamente eso es posible. La capacidad de su memoria solo es tan buena como lo sea su método para grabar algo en ella. Si se apercibe de las informaciones al vuelo, casualmente y sin sistema, solo se acordará en algunas ocasiones, casualmente y sin sistema. Al igual que en una biblioteca, necesita una especie de catálogo por palabras clave, en el que pueda buscar las informaciones deseadas y encontrarlas enseguida.

Yo poseo tal catálogo interno para mis conocimientos de inglés. Las clases del colegio fueron más bien mediocres, pero cuando era adolescente tocaba la guitarra y me aprendí de memoria muchas letras de canciones en inglés. Muchos textos de Bob Dylan, Paul Simon o Leonard Cohen contienen un vocabulario exigente y variado. Si necesito hoy un vocablo determinado, solo tengo que pensar en qué canción aparecía y lo recuerdo enseguida. Eso funciona, aunque solo recuerde trozos aislados de la mayoría de las canciones.

Un método similar fue el que empleé más tarde para aprender francés. En vez de

aprender unas 3.000 palabras, aprendí de memoria los veintiún textos de dos libros que contenían todas esas palabras. Desde luego, al principio cuesta trabajo aprender frases enteras en vez de vocablos, pero a cambio decrece el esfuerzo para repetirlas. El contenido de los textos relaciona todas las palabras dándoles sentido y se retienen fácilmente. Solo tengo que reflexionar: «¿En qué relación aparecía esa palabra en mis textos?».

Entre tanto he traducido ya libros del francés y el inglés para distintas editoriales, aunque soy un autodidacto que no posee un especial talento para los idiomas. Mi método de las frases completas no solo me facilita el retener las palabras. Gracias a los muchos ejemplos que guardo en mi cabeza, sé como aplicar la gramática y desarrollar un sentido del idioma.

Las informaciones aisladas son difíciles de retener

La capacidad de su memoria es tan buena como lo sea su sistema de ordenación interior. Lo que pasa es que la mayoría de las informaciones no están relacionadas generalmente entre sí como lo están en un idioma extranjero. Con frecuencia, en la vida diaria nos bombardean con trozos de información aislados. En el intervalo de una hora, por ejemplo, no debe olvidar las siguientes cinco cosas:

1. De regreso a casa, es imprescindible recoger un saldo del banco. Acaba de recibir una carta de Hacienda y quiere saber de cuánto dinero dispone en ese momento.
2. Ha escuchado en la radio de dónde proviene el nombre del famoso habano Montecristo. Para elevar la moral laboral de las cigarreras, las manufacturas cubanas les ponían una lectora. Esta les leía novelas apasionantes mientras trabajaban. El conde de Montecristo, de Alejandro Dumas, les gustó tanto que dieron ese nombre a los cigarros que enrollaron mientras la escuchaban. Usted quiere acordarse de esa anécdota para contársela a su jefe, explicándole un poco en broma cómo se podría mejorar el ambiente del trabajo.
3. Encuentra un mensaje de su madre en su contestador y quiere devolverle la llamada esa noche. No quiere olvidarlo para que ella no se preocupe por usted innecesariamente.
4. Le ha contado a una compañera de trabajo que posee el libro en el que se basa la serie Sexo en Nueva York. Ella tiene todo el interés del mundo en leerlo y usted le promete que se lo llevará al día siguiente, y lógicamente no quiere olvidarse de hacerlo.
5. Esta misma compañera le cuenta un chiste, que a usted le gustaría retener en su repertorio: Un conductor escucha en la radio del coche «¡Atención! Por la A1 se acerca un conductor circulando a contramano». El conductor, enfadado, dice: «¿Uno solo? ¡Yo veo cientos!».

Como a lo largo del día, durante unas dieciséis horas, estamos recibiendo impresiones del exterior, al final resulta que se pueden juntar cincuenta o cien hechos distintos. Eso supone unas 2.000 informaciones aisladas al mes y más de 20.000 al año. No es de extrañar que nuestra memoria no recupere la mayoría de ellas.

Con la edad, la cantidad de las impresiones que hemos recibido crece, y con ello

también el olvido. Cuando tenemos cincuenta años es más difícil que encontremos un recuerdo en especial entre los millones de recuerdos que tenemos, que en un quinto de esa cantidad cuando tenemos diez años.

Sin embargo, hay una solución: ¡retenga con sistema! La memoria no es un cubo que termina lleno algún día. Al contrario: cuanto más se mete en él, más cabe dentro. Cualquier nueva información que podamos relacionar con otra nos ofrece un punto de partida para poder seguir relacionándolas. Al que, por ejemplo, domina varios idiomas, le resulta más fácil aprender otro nuevo. La octava lengua se aprende con mayor facilidad que la primera. La capacidad de los centros cerebrales del lenguaje parece ser ilimitada.

Mientras que a los jóvenes les resulta más fácil aprender mecánicamente –son los mejores reteniendo sílabas sin sentido–, los mayores se percatan mejor de los contextos. A lo largo de su vida han reunido muchos hechos y los han imbricado entre sí en su cabeza. Todo lo nuevo que se deja meter en esa red de pensamientos, queda prendido en ella. El cerebro ubica el conocimiento principalmente donde fue aprendido, es decir, «cuchillo» se halla cerca de «cocina» y no de «cubierto».

Una información aislada que no entre en un patrón se escapa por los agujeros de la red y se pierde. Por ese motivo, a los adultos les resulta muy difícil aprender algo completamente nuevo. Les faltan puntos de conexión. Por otro lado, sabemos de una serie de genios de la memoria que pueden retener en pocos minutos una gran cantidad de cosas sin sentido (palabras sueltas, nombres de desconocidos y cifras). Estos no poseen un cerebro mejor que el de usted o que el mío. El secreto de su éxito reside en el método. Han tejido una red de pensamientos artificial. En ella se queda prendido todo aquello que les parece que deben retener. Eso también puede hacerlo usted mismo.

¡Ponga a prueba su memoria!

En las siguientes páginas encontrará cinco ejercicios de los que nos encontramos cada día. Antes de seguir leyendo pruebe su capacidad de retención. Grabe en su memoria los conceptos de los cinco ejercicios que siguen a continuación. Solo después de haberlo hecho, evalúe y examine lo que ha retenido de los cinco.

1. Quiere comprar en la droguería y después en el supermercado. Se ha hecho dos listas. Apréndase ambas. Tiempo máximo: dos minutos.

Droguería: Gel de baño

Pañuelos de papel

Desodorante en spray

Cuchillas de afeitar

Suavizante

Lejía

Amoniaco

Supermercado: Requesón

4 manzanas

Zanahorias

6 huevos

Leche

2 botellas de agua mineral

1 bolsa de patatas fritas

2. Grabe en su memoria las diez siguientes combinaciones de dos conceptos, de manera que cuando después oiga uno de ellos pueda nombrar el segundo. Tiempo máximo: 3 minutos.

Jarrón – Tijeras

Tomate – Botella de cerveza

Disco – Rana

Cerrajero – Auto

Regla – Puerta

Violín – Indio

Barco – Muesli

Sartén – Repetidor de televisión

Cine – Silla

Farola – Libro

3. Es viernes. Cuando salga del trabajo, de camino a casa quiere hacer cinco recados que se aprendió de memoria en un minuto. Esperemos que antes no se haya olvidado de alguno:

- Pasar por la oficina de personal y entregar la nueva tarjeta para los impuestos.
- Llamar a su madre e invitarla a merendar el domingo.
- Sacar el boleto de la primitiva.
- Comprar la nueva revista de la tele.
- Llenar el tanque de gasolina para la excursión del sábado.

4. En una fiesta nocturna, su anfitrión le presenta a cinco personas una tras otra. Memorice bien las informaciones. Para cada una tiene un minuto de tiempo.

- «Sonia Bergheim trabaja en publicidad como diseñadora. Acaba de volver de Hong Kong, donde ha trabajado tres años, y va a ocuparse de un encargo muy importante para la nueva publicidad de la Siemens».
- «El doctor Robert Müller ha abierto una clínica dental al sur de la ciudad. Está especializado en cirugía de la mandíbula. Su hobby es la música. Toca el bajo en una banda de blues que fundó cuando era estudiante, hace veinte años».
- «Katrin Hummel es enfermera, pero en realidad sueña con tener una granja de cría caballar propia. Desde el año pasado trata a niños cuya terapia es montar a caballo».
- «Renée Volkert es francesa. Se ha casado con un alemán y llevan juntos una empresa de vinos. Como puede imaginar, mantiene las mejores relaciones

con los bodegueros».

- «Wolfgang Krafft se interesa por la gimnasia mental. Hasta hace poco se le podía contratar como mago para fiestas, pero ahora se presenta como artista de la memoria. Más tarde nos hará una demostración de lo que puede hacer».

5. Durante la fiesta ha tenido ocasión de conocer a tres personas atractivas del sexo contrario. Las tres le han dado su número de teléfono, pero no ha tenido ocasión de apuntarlos. No le queda más remedio que confiar en su memoria. Tiempo: un minuto.

Conny: 5137386

Chris: 9974109

Alex: 4660215

¡Ahora responda!

Conteste a las siguientes preguntas. Después de hacerlo, podrá comprobar si sus repuestas a los cinco ejercicios han sido correctas.

1: Nombre las siete cosas que quería comprar en la droguería y en el supermercado.

2: Nombre el concepto que acompañaba a cada uno de los diez siguientes.

Tijeras

Tomate

Disco

Cerrajero

Puerta

Indio

Barco

Repetidor de televisión

Silla

Farola

3: Es viernes por la tarde. ¿Qué cinco recados quería hacer después de su trabajo? Enumérelos.

4: ¿Se acuerda? En la fiesta le presentaron a las siguientes personas:

La señora Bergheim

La señora Hummel

El señor Krafft

El señor Müller

La señora Volkert

Conteste a las siguientes preguntas:

A. ¿Qué persona tenía nombre francés? ¿Qué nombre era?

B. ¿Cuál de los cinco es doctor?

C. ¿Quién tiene el mismo hobby desde hace veinte años? ¿De qué hobby se trata?

D. ¿Quién ha trabajado tres años en Hong Kong y en qué profesión?

E. Una de las personas está casada. ¿En qué trabaja su pareja?

5: ¿Qué números de teléfono tienen Conny, Chris y Alex?

Puntuación:

Compare sus respuestas con las soluciones. Para puntuar sus resultados, anote los puntos según el siguiente esquema:

Ejercicio 1

Por cada objeto que haya recordado de su lista de la compra, anótese un punto. Por cada objeto que haya querido comprar y que no figure en la lista, reste un punto.

Ejercicio 2

Cada segundo concepto correcto, un punto. Cada error cometido o cada concepto no sabido, cero puntos.

Ejercicio 3

Cada recado bien hecho supone dos puntos. Los olvidados, cero puntos, y los que haya realizado mal restan un punto.

Ejercicio 4

Las respuestas puntúan de la siguiente manera:

- A. La señora Volkert: 2 puntos; Renée: 1 punto.
- B. El señor Müller: 2 puntos.
- C. El señor Müller: 2 puntos; tocar el bajo en la banda de blues: 1 punto.
- D. La señora Bergheim: 2 puntos; Diseñadora: 1 punto; Tres años: 1 punto.
- E. La señora Volkert: 2 puntos; Que tiene un negocio de vinos: 1 punto.

Ejercicio 5

Tres puntos por cada número de teléfono correcto.

Sume ahora todos los puntos conseguidos.

Hasta 20 puntos:

¡Enhorabuena! Este libro es justo lo que necesita. Su capacidad de memoria es limitada, pero, con las técnicas que va a descubrir en las próximas páginas, pronto será capaz de alcanzar más de 50 puntos cuando vuelva a hacer estos ejercicios.

Entre 21 y 40 puntos:

¡Buen rendimiento! Su memoria funciona bien. Su capacidad de retención se halla dentro de la norma general. Es la mejor premisa para desarrollar una memoria excelente con ayuda de los trucos y consejos de este libro.

Más de 40 puntos:

¡Excepcional! Dispone de una memoria entrenada y de algunos métodos para grabar cosas en ella. Seguramente conocerá alguna de las siguientes técnicas que voy a presentarle. Si las aplica sistemáticamente y se atreve con los métodos avanzados, tendrá madera de artista de la memoria.

Los trucos memorísticos de los profesionales

Harry Houdini, el más famoso escapista del mundo, cuando era joven atravesó el país con su mujer, Bess, trabajando como artista ambulante. Dejó asombrado a su público, sobre todo como lector del pensamiento. Su mujer hacía que un espectador le entregara un billete de un dólar. Miraba el número de serie y retaba a su marido, que se hallaba en el escenario, a adivinar la cifra. Le decía: «¡Di enseguida el número, lector de pensamientos! Ahora mira en tu corazón y contesta, te lo suplico. ¡Habla deprisa! ¡Por favor! ¡Cuenta! ¡Cuéntanoslo!»

Mientras ella decía estas palabras, Houdini decía como en trance los números: 3-8-4-9-2-1-7-0-6-5-5.

Desde luego que no leía el pensamiento. Las cifras salían de las exclamaciones de su mujer. Ambos utilizaban el siguiente código:

- 1 suplico
- 2 contesta
- 3 di
- 4 ahora
- 5 cuenta
- 6 por favor
- 7 habla
- 8 enseguida
- 9 mira
- 0 deprisa

Estas diez palabras, en el orden que fuera, sonaban como una exhortación a contestar. Con ellas podían codificar los Houdini cualquier cifra.

Este método no solo sirve para el intercambio secreto de noticias, sino también como ayuda para la memoria según el principio de la mnemotecnia; se utiliza una información conocida para asociarla rápidamente a contenidos memorísticos nuevos y desconocidos para poder retenerlos en la memoria. Los Houdini tuvieron que aprenderse

de memoria a la perfección una tabla y seguro que tuvieron que practicar durante un tiempo para que la traducción fuera perfecta. Sin embargo, como representaban ese número cada noche y ganaban dinero con ello, seguro que el esfuerzo les valió la pena.

Las cosas también funcionan sin tanto aparato. Algunos métodos ni siquiera requieren preparación. Puede multiplicar el rendimiento de su memoria sin tener que moverse.

Memoria significa establecer conexiones

Nuestra memoria tiene un fallo decisivo. Nos cuesta grabar en ella las informaciones abstractas –cifras, palabras de otros idiomas, definiciones...–. Nuestro cerebro nació de acuerdo con las necesidades vitales de un cazador prehistórico, que reaccionaba sensiblemente ante las señales ópticas (huellas, ramas rotas) y ruidos. Por eso recordamos mejor lo que captan nuestros sentidos. Quien posee una memoria perfecta, traduce todo lo abstracto en imágenes sensoriales, cuanto más originales mejor. Estas se quedan en la memoria como por sí mismas.

Con solo un pequeño ejercicio que descubrí en el libro *Todo es posible*, de Jürgen Höller, pronto se convencerá por sí mismo de la ventaja de esta forma de grabar imágenes sensoriales en su memoria. Lea las tres frases siguientes, cierre el libro e intente repetirlas de memoria:

Dospiernas está sentado en Trespiernas y come Unapierna. Entonces se acerca Cuatropiernas a Dospiernas y le quita el Unapierna que estaba comiendo. Ahora Dospiernas coge a Trespiernas y lo lanza contra Cuatropiernas.

Si lo ha entendido a la primera, puede tirar este libro. Entonces usted formaría parte de ese 1% de la población que posee un supercerebro. Si no, le pasa como a mí. Fracasa porque no tiene ninguna idea concreta de lo que puede ser esta historia. Sin embargo, eso cambia enseguida si lee la siguiente explicación:

- Unapierna = un codillo de cerdo.
- Dospiernas = un hombre.
- Trespiernas = el taburete en el que está sentado el hombre.
- Cuatropiernas = un perro.

Ahora vuelva a leer la historia y no tendrá problemas para repetirla de memoria.

Los cuatro métodos mnemotécnicos que voy a presentarle utilizan de distintas formas la fuerza de la grabación gráfica en la memoria.

El método de los puntos de orientación

Cicerón empleaba la siguiente variante de estos métodos de asociación para recordar los discursos que debía pronunciar de memoria ante el Senado romano: la tarde anterior, mientras memorizaba su discurso, paseaba por las habitaciones de su casa. Al día siguiente, en el Senado, se veía en espíritu recorriendo otra vez las habitaciones y recordaba punto por punto todos y cada uno de los argumentos de su discurso, que pronunciaba en el orden correcto y sin olvidar un punto. Relacionaba cada habitación de su casa con un apartado de su discurso.

Cicerón no necesitaba ejercitarse en esa regla mnemotécnica, ya que conocía bien las habitaciones de su casa. ¿Y quien no pueda permitirse una villa con doce habitaciones? Ese puede utilizar otras herramientas; por ejemplo:

1. Caminos conocidos de su entorno, como el camino de su casa al supermercado.
2. Una vuelta por el cuarto de estar: puerta, sillón, sofá, mesa, cuadro, aparato estereofónico, televisor, librería, ventana, lámpara de pie, banco para las plantas....
3. El propio cuerpo: la raya del pelo, los ojos, la nariz, la boca, la barbilla, el cuello, los hombros, las axilas, el pecho, el ombligo...

El método de Cicerón se presta a cualquier cantidad mensurable de información: lista de la compra, repertorio de chistes, citas, anécdotas, datos de un campo determinado, etc. Solo necesita para ello dos requisitos:

1. Un camino cuyos puntos de orientación estén exactamente frente a sus ojos y en un orden fijo.
2. La capacidad de imaginarse en imágenes plásticas las informaciones que tiene que retener.

¡Pruébalo! Supongamos que quiere comprar en el supermercado las siguientes cosas:

1.

Un kilo de tomates



2.

Un brecol



3.

Una caja de cerveza



4.

Un tetrabrik de zumo de manzana



5.

Un pan



6.

Un paquete de mantequilla



7.

Un salchichón



8.

Un paquete de espaguetis



9.

Un paquete de pañuelos de papel



10.

Una botella de suavizante



Cierre un momento los ojos e imagínesse estos diez objetos colocados en diez puntos de orientación de su cuarto de estar. En mi ejemplo serían los siguientes:

1.

Los tomates diseminados delante de la puerta.



2.

El brécol en el sillón.



3.

La caja de cervezas en el sofá.



4.

El zumo de manzana sobre la mesa.



5.

El pan en una bolsa colgada del cuadro.



6.

La mantequilla abierta sobre el aparato estereofónico empieza a derretirse.



7.

El salchichón tapando la pantalla del televisor.



8.

Los espaguetis colocados en la librería.



9.

Los pañuelos de papel desplegados delante de la ventana.



10.

El suavizante alumbra en vez de la bombilla de su lámpara de pie.



Imagínese estas imágenes durante tres segundos, en color y con todo detalle.

Después puede dedicarse a otras cosas, como seguir leyendo este libro, ir a pasear, preparar la comida... Pasadas unas horas, acuda en su imaginación otra vez a su cuarto de estar. Permanezca unos instantes en sus puntos de orientación: ¿cuántos objetos de los diez de su lista de la compra se le ocurren?

Hay estudios que demuestran que incluso las personas más desentrenadas suelen acordarse de nueve de los objetos. Cuando el plusmarquista mundial de memoria Gunther Karsten le enseñó este método a Verona Feldbusch, en el programa de Günther Jauchs Grips Show (enero de 2002), ella pudo retener diecisiete de veinte conceptos, algunos muy difíciles, y expresarlos en el orden correcto después de haberlos escuchado solo una vez. ¿Qué pasa si tiene que retener en su memoria cosas abstractas, por ejemplo los puntos de la estructura de un discurso? Entonces invente para cada palabra un símbolo que pueda relacionar con su paseo fantástico por su cuarto de estar. A continuación algunos ejemplos:

- Incremento de la cifra de ventas: delante de su puerta hay un monte creciente de monedas que le cierra la salida.
- El problema de la crisis económica: su sillón está completamente gastado, usted está sentado en él lleno de preocupaciones y vestido pobremente.
- El ejemplo de EE.UU.: la Estatua de la Libertad le contempla desde su sillón, grande y poderosa.
- Ahorrar costes: sobre su mesa hay un cheque de su banco, tachado.

Si quiere tener siempre a mano sus veinte chistes favoritos, siga el mismo procedimiento. Invente una imagen para la situación principal del chiste y asóciela a uno de los puntos de su viaje fantástico. Grabe en su memoria esta imagen combinada.

Desde hoy, contemple como una imagen cada información recibida que le parezca digna de recordarse. Esta sola costumbre duplicará el rendimiento de su memoria. Esta representación en imágenes puede también con las informaciones que contengan errores.

Esto nos muestra el significado antiguo de la palabra alemana Eselsbrücke («regla mnemotécnica»; literalmente, «puente de asno»). La creencia popular decía que el asno no camina por un puente deteriorado, a través de cuyos tablones se pueda ver el agua. A la memoria, en cambio, no le importan los puentes deteriorados –comparaciones que cojean, asociaciones extrañas—. Al contrario, todo lo extraño se nos graba mejor en la memoria. Esto ya lo indica el doble sentido de la palabra «memorable» (1. inolvidable y 2. destacado).

El cómico Dieter Nuhr contaba el siguiente ejemplo: cuando escribía a mano en su PDA «Llamar a Bernd», el sistema podía interpretar «La marabunta». Sin embargo, cuando al día siguiente miraba su agenda y leía «La marabunta», enseguida recordaba: «¡Tengo que llamar a Bernd!».

El método de las cifras y las imágenes

¿Ha visto alguna vez a un memorista en acción? Hace años vi un número así en la televisión. El hombre hizo que el público le dijera diez vocablos diferentes. El presentador los escribió en una pizarra numerándolos del uno al veinte. Después le dio la vuelta a la pizarra. El artista recitó las veinte palabras correctamente y en su orden, primero de la 1 a la 20 y después de la 20 a la 1. Cuando acabó, la gente le podía preguntar uno de los números y él enseguida contestaba la palabra a que pertenecía.

Si quiere superar este ejercicio, no solo necesitará 20 puntos de orientación. También deberá tener preparado el número al que corresponde cada uno de ellos. Si tuviera que nombrar sin pensarlo mucho el puesto número 6 de su lista de la compra (página 90), ¿podría hacerlo sin tener que recorrer en su imaginación la ruta completa, empezando por los tomates que hay delante de la puerta? Tiene dos posibilidades:

1. Se aprende el orden de los números de sus puntos de orientación. Como la numeración es una información abstracta, tiene que aprendérsela de memoria y repetirla a menudo, hasta que un día le salga como disparada: «¿El número seis? Es el equipo estereofónico, es decir, la mantequilla que estoy viendo derretirse encima de la ventilación».
2. O se ahorra todo esto y utiliza el método de las cifras y las imágenes. Las cifras también pueden ser convertidas en imágenes, como cualquier información abstracta.

A continuación le presento mi lista de símbolos para las cifras del uno al nueve y el cero:

1.

Vela



2.

Pareja



3.

Tridente de Neptuno



4.

Cruz



5.

Cinco dedos



6.

Guitarra (seis cuerdas)



7.

Cabra (del cuento del lobo y las siete cabritas)



8.

Reloj de arena



9.

Juego completo de bolos



0.

La luna llena



Elija en todo caso la imagen que más le recuerde a la cifra indicada. Como yo toco la guitarra, en cuanto pienso en el 6 pienso en las seis cuerdas del instrumento. A lo mejor a usted el 6 le recuerda un dado (6, la puntuación máxima), la primitiva (seis aciertos), o la imagen de algún órgano sexual (sexo). Las asociaciones más estrafalarias son las que mejor se meten en la cabeza. Todas las imágenes son posibles. Lo importante es que cumplan su cometido como apoyo mnemotécnico inconfundible.

La aplicación es la misma que en el método de los puntos de orientación. Solo tiene que asociar los diez puntos de su lista de la compra –o de cualquier conjunto de informaciones– con las diez imágenes de las cifras y figurarse lo más plásticamente posible la combinación de las imágenes.

Un montón de tomates coronados por una vela.

Una pareja cuyas cabezas sean dos brécolis.



Una botella de cerveza pinchada en cada púa del tridente de Neptuno.



Cuatro tetrabriks de zumo de manzana que forman una cruz.



La mano clavando sus cinco dedos en un pan tierno.



Las cuerdas de la guitarra tensadas sobre el paquete de mantequilla.



La cabra se come el salchichón.



En el reloj de arena hay espaguetis que taponan su estrechamiento.



Los nueve paquetes de pañuelos de papel puestos de pie como si fueran bolos .



Desde la botella de suavizante nos ilumina la luna llena.



Esta vez no solo ha aprendido diez conceptos, sino que puede decir inmediatamente en qué lugar se hallan.

¿Qué pasa si su lista es más larga, por ejemplo de veinte cosas? No hay problema: mientras sea posible, agrupe varios conceptos. Si va a la compra y lo primero que figura en su lista son manzanas, naranjas y plátanos, haga tres montones con las tres diferentes frutas y ponga una vela en cada uno. Así grabará en su memoria la imagen completa y combinada.

También puede aumentar su repertorio estándar de los números 11 al 20. Ejemplos:

11 Un equipo de fútbol

12 La esfera de un reloj (doce horas)

13 El número de la mala suerte

14 El día de san Valentín

15 Un calendario partido (el 15 es la mitad del mes)

16 Un adolescente en ropa de trabajo, con una herramienta en la mano (16 años es la edad típica de comenzar a trabajar como aprendiz)

17 Una chica cruzada de brazos ante una urna electoral (a los 17 años aún no se puede votar, pero falta poco)

18 Un carné de conducir

19 Usted mismo de bebé (nacería seguramente en el año 19...)

20 Un billete azul de veinte euros

Si tiene buena memoria para los colores, puede utilizar sus primeras diez imágenes de cifras de otros modos. Del 1 al 10 ponga en rojo las imágenes que haya creado su fantasía para representarlos. Del 11 al 20, utilice un verde fuerte. Del 21 al 30 un gris triste y así sucesivamente.

Para recordar números de teléfono y cifras secretas

El método de las cifras y las imágenes es muy apropiado para recordar cadenas de cifras. Recuerde el ejercicio en el que tenía que recordar tres números de teléfono (página 84).

El número de teléfono de Conny era el 5137386. ¿Cómo se lo puede aprender en diez segundos? Primero divídalo en grupos:

51 37 386

Luego tradúzcalo a cifras e imágenes:

51: Una mano sujeta una vela.

37: El tridente de Neptuno ha ensartado una cabra.

386: El tridente ha atravesado primero un reloj de arena y después sus puntas se han clavado en una guitarra.

Mantenga siempre una secuencia fija, mejor de izquierda a derecha, para no confundir el 37 con el 73.

Finalmente elabore una pequeña historia con las tres imágenes: Una mano sujeta una vela que alumbra a una cabra atravesada por un tridente. La cabra mira hacia la derecha, donde se halla otro tridente que ha atravesado por completo un reloj de arena y está clavado en una guitarra.

No solo los números de teléfono se quedan así grabados en la memoria, sino sobre todo los números secretos. Un ejemplo: el número 8753. Conviértalo en un reloj de arena caído sobre el que camina una cabra, para morder una mano que sujeta un tridente.

¿Tiene más números secretos, por ejemplo de su tarjeta del banco o el PIN de su teléfono móvil? Imagínese entonces la historia que desee en la pantalla de su teléfono o bien como caricatura en su tarjeta del banco. Nunca más volverá a confundirlos.

El método de las rimas

Para una minoría, el órgano sensorial más importante no es la vista, sino el oído. Si siente una debilidad especial por los idiomas o la música, puede pertenecer a ese grupo. Voy a decirle cómo fijo yo las palabras en mi memoria. En vez de palabras sueltas, me anoto en la memoria frases enteras con sentido en las que estas palabras están

relacionadas entre sí. Este principio puede emplearlo como ayuda para cualquier información.

La mente retiene las rimas con mucha facilidad. Los estudiantes siempre han sacado provecho de eso. Hace cien años, cuando era normal aprenderse un montón de números en clase de Historia, se ayudaban componiendo pequeñas rimas al respecto. Por ejemplo «Tres tres tres, ante Isso hubo un revés». El 333 antes de Cristo, el ejército de Alejandro Magno venció a las tropas del rey persa Darío III ante Isso, en Asia Menor.

Volvamos a nuestra lista de la compra. En vez de fijar en su memoria conceptos aislados, forme una frase en la que entren los diez. A poder ser, haga que rime:

*Tomates, brécol y birras,
pañuelos y mantequilla.
Pan, suavizante, salchichón,
zumos, espagueti y se acabó.*

Inventando apoyos rimados entrenará con el tiempo su creatividad. Escriba la frase. La motricidad aprende al mismo tiempo –para el caso de que alguna vez olvide parte del verso–. Esto puede pasar sobre todo al principio, cuando pruebe el método las primeras veces. Recite en alto un par de veces para retener el sonido.

Al incluirlas en frases rimadas, las informaciones aisladas se relacionan mejor en su memoria. Por ejemplo, rime:

*Saldo, Montecristo, la lotería tocará.
Llama a mamá, que eso la alegrará.
¡No te olvides de Sexo en Nueva York!
Echa gasolina y no pierdas el humor.*

Seguro que con estos versos no ganará una corona de laurel, pero en cambio se acordará de los recados de aquel viernes de la página 83.

Para números de teléfono y secretos, rime por ejemplo:

*Cinco uno tres siete
en la cabeza se mete;
marca tres ocho seis*

y así Conny y tú hablaréis.

¿Recuerda? Conny tenía el número 5137386. Si la clave secreta de su tarjeta del banco es 8753, la rima podría ser:

Ocho y siete, cinco y tres,

pulsa y el dinero ves.

El método profesional

Los tres métodos —el de los puntos de orientación, el de las cifras e imágenes y el de las rimas— le procuran apoyos para la memoria que son más que suficientes para su día a día. Su ventaja: los puede aplicar inmediatamente, sin hacer entrenamientos extra. Después de unos pocos intentos verá cómo se ha empapado de estos tres métodos.

Pero ¿cómo resuelven los profesionales los problemas de memoria? Los grandes maestros son capaces de aprenderse en una hora una secuencia de varios centenares de cartas de la baraja, cifras u otros objetos. Con los métodos de las cifras e imágenes y los puntos de orientación se llega pronto a un límite. En un paseo imaginario con más de cincuenta puntos importantes, le costaría mucho mantener la visión de conjunto. Aquí necesitaría una técnica que se dejara ampliar hasta el infinito.

¿Qué hacen los profesionales en ese caso? Los acróbatas mentales traducen las cifras en palabras y construyen frases con ellas. Sus elementos de construcción son las consonantes^[3] :

1 = t, d

2 = n

3 = m

4 = r

5 = l, ll

6 = g, j

7 = k, q

8 = f, v

9 = p, b

0 = s, z, ch, x

La palabra «pobre» sería las cifras 994.

El sistema fue inventado por los memoristas franceses del siglo XIX. Las cifras y letras no están elegidas al azar, sino...

1. La *t* porque se parece al 1.
2. La *n* porque tiene dos palitos hacia abajo.
3. La *m* porque tiene tres palitos hacia abajo.
4. La *r* porque así terminaba la palabra «cuatro» (en francés quatre; la *e* final es muda)
5. La *l* porque 50 en números romanos es una L.
6. Se parece a una *g* al revés.
7. La *k* recuerda vagamente a un 7 invertido.
8. La phi (equivalente griego de nuestra *f*) se parece a un 8 tumbado.
9. La *p* recuerda a la imagen de un 9 en un espejo.
10. La *c* es la inicial de «cero».

Este sistema cuesta bastante esfuerzo al principio. Los profesionales se ejercitan durante un tiempo hasta que se lo aprenden bien. Usted tiene que ser capaz de decir las letras y sus correspondientes cifras sin necesidad de pensarlas.

¿Y su uso? Igual que los Houdini formaban frases con palabras cifradas, el memorista construye palabras con las consonantes y las transforma en frases. Los lugares vacíos entre las consonantes los completa con las vocales que le parecen. Las consonantes dobles, como la *ll*, las considera una consonante simple.

Por regla general, los profesionales cuentan para las cifras del 1 al 100 con un repertorio de palabras estándar que han confeccionado siguiendo esta regla. Ejemplos:

1 = té

2 = no

3 = me

....

10 = dos

11 = toda

13 = doma

18 = tofu

20 = nasa

32 = mono

46 = ruge

65 = gallo

88 = fofo

99 = papá

100 = toses

Elabore su propia lista de vocablos para las cifras comprendidas entre el 1 y el 100. Esto es al mismo tiempo un entrenamiento para su creatividad. Casi siempre hay varias soluciones posibles. El 13, además de «doma», puede ser «tomo», «dama» o «átomo».

Retomemos los tres números de teléfono de nuestro test de memoria y dividámoslos de nuevo en tres grupos fáciles de retener. Eran los siguientes:

Conny: 51 373 86

Chris: 99 741 09

Alex: 46 602 15

Convierta ahora las cifras en consonantes. Para hacerlo, rellene los huecos con las vocales que le parezcan bien y así conseguirá palabras con sentido:

Conny: Lady Moka me veja.

Chris: Papá corta sapo.

Alex: Riega ajos en tul.

Ahora retenga estas palabras con el método de las cifras e imágenes: verá a Conny convertida en una lady que se llama Moka y que le está insultando. Chris estará mirando cómo su padre disecciona un sapo y Alex está regando un puñado de ajos envueltos en

tul.

Este procedimiento puede parecer algo complicado al principio, pero, después de practicar algún tiempo, se demuestra que es mucho mejor que otros métodos, sobre todo cuando se trata de varias cifras. Un solo número de teléfono es fácil de retener en la memoria, pero si tiene que retener tres de una vez, o sea veintiuna cifras, el método de los profesionales supera a cualquier otro.

Un consejo: retendrá aún mejor las cifras si convierte las imágenes en una pequeña historia:

Lady Conny Moka le veja en presencia de Chris. Este, que está mirando cómo su padre disecciona un sapo, no hace caso a Alex cuando le cuenta que antes de regar los ajos los envuelve en tul.

EL ARTE DE LA AUTOASERCIÓN

Los trucos para la memoria son más que una simple ayuda para acordarnos de las cosas. El recuerdo optimiza la forma de trabajar del cerebro. Mediante una serie de tests de inteligencia, investigadores americanos han medido la actividad cerebral de los participantes con el procedimiento de las imágenes. Entre los investigados se encontraban también algunos memoristas. En sus cabezas, algunas regiones estaban claramente más activas que en el resto de las personas estudiadas. Eran segmentos cerebrales que permitían concentrarse en una tarea y rechazar los impulsos del entorno que interferían.

La concentración es el factor más importante de una memoria entrenada. Eso lo sabe todo aquel que ha buscado desesperado sus llaves en un momento dado. Las depositó al pasar por cierto lugar, pero estaba pensando en otra cosa. Esto, la falta de atención, es el motivo por el que la memoria a corto plazo ha borrado el recuerdo en vez de pasarlo a la memoria a largo plazo.

Si se acostumbra en el futuro a relacionar con puntos de orientación o cifras e imágenes las informaciones importantes, pondrá fin a su atolondramiento.

Un espíritu despierto refuerza la autoconciencia

Las consecuencias positivas van aún más lejos. Si durante unas semanas se da cuenta de que su memoria no le abandona, aumentará su confianza en sus células grises. Richard Haier, de la Universidad de California, ha descubierto que las capacidades que componen una inteligencia despierta –memoria, atención, concentración, creatividad– dependen tan solo de un 6% por ciento de las células grises. Este se encuentra en aquellas regiones que puede entrenar con los métodos de creatividad y memoria de este libro.

Las grandes lagunas de memoria nos hacen sentir inseguros. Si le llega un requerimiento de pago de una institución, ¿qué es lo primero que piensa? A quien desconfía de su memoria, lo primero que se le ocurre es: ¿Se me ha pasado? ¿Dónde tendría yo la cabeza? Sin embargo, el que confía en su memoria reconoce enseguida si ha sido víctima de un fallo de ordenador o de un funcionario sobrecargado de trabajo.

Es fácil desconcertar a las personas mayores, porque tienen la sensación de que ya no son plenamente capaces de nada. El que sufre achaques puede confiar en sí mismo mientras sienta que su mente está despierta. Lo contrario no funciona. Quien piensa que no puede confiar en su cabeza al cien por cien, tendrá que luchar siempre con su inseguridad interna.

¿Bastan un par de minutos al día de ejercicios de técnicas de aprendizaje efectivas para que uno se mantenga firme en su ambiente? Sí, si los nuevos contenidos de la memoria no se pierden otra vez enseguida.

El milagro de acordarse de los recuerdos

El cerebro de un adulto pesa más o menos un kilo y medio. El cerebro de un recién nacido, solo un tercio, es decir, medio kilo. Sin embargo, ya cuenta con los cientos de miles de neuronas que le acompañarán durante 80 o 100 años.

¿De dónde viene ese kilo de más en el cerebro del adulto? Es el peso de las ramificaciones que forman a lo largo de los años las células cerebrales. Los terminales nerviosos –las dendritas– pesan al final el doble que el cuerpo celular. En otras palabras: un tercio del cerebro es innato, los dos tercios restantes se ganan aprendiendo. Y eso no es toda la verdad. Desde el nacimiento mueren diariamente algunos miles de células que no se utilizan, la mayoría de ellas durante los primeros años de vida. Sin embargo, el peso del cerebro aumenta. Las nuevas conexiones nerviosas compensan la pérdida de las células. Solamente el Alzheimer u otras enfermedades degenerativas pueden reducir la masa cerebral a edades avanzadas.

Las nuevas ramificaciones significan nuevos recuerdos. El cerebro aumenta su capacidad. Naturalmente, solo si los recuerdos no se diluyen después de un par de días. Cuanto mayores nos hacemos, más difícil nos resulta recordar cosas nuevas, mientras que los recuerdos antiguos no nos producen dificultad alguna.

¿Por qué pasa esto? Ya que lo nuevo ha pasado hace poco tiempo, ¡tendría que venirnos a la memoria más rápido que lo que pasó hace mucho! El mecanismo que pone todo patas arriba es ***la repetición***. Se llama así porque nos repite lo que se halla en lo más profundo de nuestro cerebro y data de tiempos muy anteriores. Los recuerdos remotos nos resultan muy familiares porque los hemos recapitulado muchas veces a lo largo de los años.

Una información nueva, recién llegada, solo establece una conexión menor entre las neuronas, que se deshace pasados dos o tres días. Si la información aparece una segunda vez, la conexión se hace más fuerte. De este modo, la memoria solo conserva aquellos recuerdos que son de interés a largo plazo.

Eso también explica por qué las experiencias de la juventud nos parecen positivas. Aunque el asunto de entonces acabara en un fracaso, ahora nos parece que no lo fue. Los problemas que desencadenaron las emociones negativas ya no son actuales. Los miedos de entonces, la inseguridad..., todo eso está superado. Cuando usted lo recuerda, los efectos secundarios desagradables de antaño ya no tienen ninguna importancia. Esos puede olvidarlos. Ha seguido viviendo y ha aceptado nuevas tareas en su vida. Lo que le

ha quedado es esta continuación positiva. Cada vez que rememore, aquella experiencia perderá una parte de su carácter primitivo.

Confíe en su reloj interno

Si tuviéramos que acordarnos continuamente de todo lo que hemos aprendido y vivido, no nos quedaría tiempo para vivir cosas nuevas. La mente se defiende olvidando todo lo que le parece insignificante. Por suerte, los métodos del capítulo anterior también sirven para consolidar en pocos minutos nuevas informaciones y anclarlas en la memoria para que perduren.

- Usted graba en su memoria imágenes que permanecen más fijas que las informaciones abstractas.
- Graba en su memoria cosas que tienen relación entre sí. Basta con que tenga presente su camino imaginario o sus secuencias de cifras e imágenes y habrá repetido toda la serie de las informaciones relacionadas.
- Si además mantiene unos ritmos de repetición óptimos, consolidará sin darse cuenta los nuevos contenidos de su memoria. Utilice su reloj biológico interno.

El terror a aprender algo de memoria

¿Cómo hacía cuando tenía que aprenderse un poema cuando iba al colegio? La mayoría de los colegiales aplazan cuanto pueden el temido momento de realizar esta desagradable tarea. La noche anterior toman el libro, murmuran un par de veces la primera estrofa e intentan repetirla de memoria. Luego sigue la segunda estrofa y prueban a repetir las dos juntas. Después atacan la tercera y luego la cuarta. Al cabo de media hora se dan cuenta de que se les olvidan algunas partes, cierran el libro con desesperación y se consuelan pensando: «Es que no puedo aprender poemas de memoria».

Aún hoy, algunos mayores relatan el martirio que les suponía aprenderse de memoria *La campana*, de Schiller. ¡Diez páginas de versos! Algunos suspiran recordando la tortura de aquel entonces; otros encuentran que era un buen ejercicio de memoria y que les sentaría muy bien a los chicos de ahora.

No es verdad ni lo uno ni lo otro. Yo me ahorré de pequeño *La campana*, pero en cambio pude intentarlo con *El aval*, *El guante*, y *El aprendiz de brujo*, de Goethe. De las tres baladas me queda más o menos el contenido y una o dos citas célebres. La verdad es que nunca tuve la sensación de que mi memoria hubiera mejorado después de haberlas

aprendido.

Aquel que de colegial aprenda un poema tal como lo acabo de describir, al día siguiente se presentará lleno de inseguridad frente a su clase. Completamente concentrado en no quedarse colgando en una frase, el colegial no podrá prestar atención al contenido y la calidad de su declamación.

¡No más olvidos!

Debido a estos problemas, algunos pedagogos quieren eliminar el aprender de memoria. Sin embargo, tiene su sentido siempre que el colegial aprenda a memorizar más deprisa y mejor con cada poema. Y ahí está el fallo. Durante mucho tiempo los psicopedagogos han investigado cómo se puede motivar al cerebro para almacenar en él algunos contenidos con rapidez y seguridad. Este saber no ha encontrado todavía ninguna acogida en los colegios. Por ello, los colegiales siguen dividiéndose en dos grupos. Los del primero suspiran ante esa servidumbre y los del segundo se niegan de entrada a cualquier esfuerzo y esperan que no les toque salir a la pizarra al día siguiente.

¿Cuál sería la solución del dilema? El secreto de una memoria en buena forma es el tiempo. El cerebro necesita cierto tiempo para establecer sus conexiones, consolidarlas y deshacerlas. El aprendizaje solamente supone un gran esfuerzo cuando se intenta acortar estos procesos biológicos. El que, por el contrario, conoce los ritmos de trabajo de su memoria, aprende como quien duerme, y esto se puede tomar al pie de la letra. El que antes de irse a dormir vuelve a repasar su poema, o lo que tenga que aprenderse, cuando se despierte a la mañana siguiente constatará que se acuerda en ese momento mejor que el día anterior cuando cerró el libro. El cerebro ha aprovechado las horas nocturnas para anclar más firmemente las nuevas conexiones nerviosas. El colegial que estudia la noche anterior lo lleva mejor que aquel de sus compañeros que le echa una ojeada al libro por la mañana.

Sin embargo, el que empieza a estudiar días antes tal vez no necesite matarse a estudiar.

Antes le he contado cómo adquirí mis conocimientos de inglés. Cuando iba al colegio sabía la letra de muchas canciones, lo que supone más o menos unos cincuenta poemas en otros idiomas. No obstante, no había tenido que machacarlos, sino que me los aprendía leyendo la letra cuando cantaba. Después de diez o quince veces ya no tenía que mirar el papel donde estaban escritos. Para retenerlos en mi memoria bastaba con que los cantara cada quince días en una fiesta del colegio.

Mi método para aprender y repetir era el siguiente:

- Primero escuchaba la canción original unas cuantas veces.
- Después hacía que me prestaran el texto y lo escribía a mano.
- Lo repetía algunas veces en voz alta (mientras ensayaba la canción con la guitarra).
- La repetía en voz alta, cantando con la guitarra, pasados algunos días. Al hacerlo, cada vez tenía que mirar menos el texto escrito.
- Al final era capaz de repetirlo de memoria.
- Después seguían algunas repeticiones, ya de memoria.

Siguiendo un sistema es fácil recordar

Solamente al cabo de algunos años me di cuenta de que había aplicado sin saberlo un buen método de aprendizaje. Si tiene que retener textos largos literalmente, los trucos del capítulo anterior no le servirán de mucho. Un poema no se puede convertir palabra por palabra en una imagen. Sin embargo, no necesita matarse a estudiar; deje que su subconsciente haga el trabajo y opere de la siguiente manera:

1. Lea el texto en alto dos veces, para que su memoria visual y acústica se vaya acostumbrando a él.
2. Escríbalo una vez; así hará que participe su memoria motora.
3. Lea el texto nuevamente antes de dormirse y otra vez cuando se despierte.
4. Los tres días siguientes, léalo una vez en alto, mirando al papel lo menos posible.
5. Ahora el texto debería resultarle muy familiar. Apréndaselo superficialmente. No importa que se quede colgado tres o cuatro veces en cada página. Cuando lo repita la próxima vez, verá que ha superado esos puntos débiles.
6. Repita el texto de memoria (mire el papel solamente si se queda estancado alguna vez) pasadas ocho horas, un día, dos días, cuatro días, una semana, dos semanas, cuatro semanas; a cada repetición que haga, doble el intervalo de tiempo. Cuando llegue a la tercera o cuarta repetición apenas se quedará estancado en una frase. Cada repetición le costará pocos minutos. Puede aprovechar para ello el tiempo que esté haciendo cola en el supermercado o mientras hace las faenas de la casa. Después de la décima vez, solo es necesaria una repetición cada seis meses.
7. El día que necesite lo que se ha aprendido de memoria, reserve un par de minutos

por la mañana para repetirlo y dominar con seguridad todo el texto.

El tiempo total que habrá necesitado es menor que el de un aprendizaje intensivo. Usted se ahorra el matarse a estudiar. Lo único que necesita es tiempo suficiente para prepararse. En cambio, si aprende hoy algo que necesitará mañana, tiene que renunciar al apoyo de su reloj biológico.

Si pone al factor tiempo a trabajar para usted, le bastarán pocas horas, repartidas en varias semanas, para aprenderse un texto de diez páginas en una lengua extranjera o el conocimiento básico de cualquier sector profesional, y quedarán anclados en su memoria para siempre.

Por cierto: si tiene que pronunciar de memoria un discurso, basta con que lo lea en alto cuatro veces, en su casa. Deje que pasen varias horas entre repetición y repetición. Después será capaz de soltar su discurso, sobre todo si ha empleado en la preparación el método de los puntos de orientación (página 89 y siguientes).

Hacer una copia de seguridad de sus listas de anotaciones

¿Se acuerda del dicho «No hay que saberlo todo, solo hay que saber dónde está escrito»? Como hasta el mejor de los cerebros tiene que capitular ante la avalancha mundial de información, parece que tiene mucho sentido fomentar la habilidad para gestionar la información.

Entre tanto se ha aplacado la euforia. Los investigadores han demostrado que el que no tiene mucho en la cabeza se siente desamparado ante la masa de datos de Internet. Solo el que posee muchos conocimientos encuentra los conocimientos que busca.

Para orientarse en ese exceso de datos, tiene que ser capaz de limitar su campo de búsqueda. Para ello necesita ciertos conocimientos anteriores. Con lo cual es más necesaria que nunca una buena memoria.

Sin embargo, la cantidad de información crecerá más deprisa que la capacidad de la memoria. Será más importante la habilidad para filtrar las informaciones que nos interesan entre toda esa avalancha de datos.

¿No más anotaciones?

Cuando se haya acostumbrado a los trucos de memoria del capítulo anterior, ¿para qué escribir anotaciones? Las listas de la compra y las agendas pueden extraviarse, pero su memoria siempre estará con usted.

¡Atención! ¡No tiremos el niño junto con el agua del baño! Supongamos que memoriza sus compras diarias con las imágenes y las cifras como ha aprendido en la página 90 y siguientes. El primer punto lo relacionará con la vela y el vigésimo con el billete de 20 euros. Sus imágenes de fantasía quedarán fijas en su memoria. Pasados algunos días, empezará a pensar: vela con manzanas, vela con detergente, vela con miel... ¿qué imágenes son de la compra de anteayer, cuáles de ayer y cuáles de hoy?

Normalmente, la memoria no tiene problema alguno para ordenar las imágenes. Usted se acuerda de lo que ya ha hecho, de qué imágenes son más antiguas y cuáles son nuevas. Sin embargo, existe el peligro de que se haga un lío si relaciona repetitivamente en lapsos cortos de tiempo sus imágenes y cifras con otras imágenes y cifras similares.

Evítelo escribiendo enseguida cualquier idea espontánea y cualquier información interesante. Para ello siga tres reglas:

1. Utilice sus apoyos memorísticos, como las imágenes de cifras y los puntos de orientación, solo para las informaciones importantes.
2. Anote lo que no sea importante o que vaya a necesitar solo una vez y en breve plazo.
3. Guarde escrito lo que se haya aprendido de memoria. Le servirá de copia de seguridad por si se le olvidara algo.

¡No colecciona notas escritas! Esas puede tirarlas inmediatamente. Si no, en poco tiempo se convertirán en una auténtica colección. Andar revolviendo en ellas para encontrar la información deseada puede llevar más tiempo que buscar de nuevo dicha información.

Para no perder la visión de conjunto de sus notas, utilice un sistema para ordenarlas, una carpeta o una agenda dividida en categorías, un archivador con carpetas transparentes o, mejor aún, un archivo en el ordenador. El ordenador le permite, con la función «Buscar» (en Windows se abre con el botón Inicio), encontrar en sus archivos pasajes de textos y palabras clave en pocos segundos.

¿Qué apartados necesita? No se rompa la cabeza pensando cuál sería el mejor sistema. Pronto se verá obligado a cambiar la estructura elegida por usted para adecuarla a la realidad. Hágase la vida fácil: empiece con una clasificación amplia y provisional, por ejemplo:

Casa

Trabajo

Temas privados

Aficiones

Instituciones

Varios

Al poco tiempo verá que algunos de los apartados crecen muy deprisa y otros no. Donde sea necesario, cree otras divisiones, como por ejemplo en Casa:

Compras

Vivienda

Reparaciones

Otros

No se trata de que el conjunto sea lógico, sino de que se adapte a sus necesidades. Escriba siempre «Otros» en cada apartado. Ahí podrá añadir otras partidas sueltas y aquellas que no haya tenido en cuenta al principio. Si se le amontonan demasiados temas, los puede subdividir más tarde en distintas categorías.

A menudo oímos comentarios peyorativos sobre el modo de pensar «compartimentado». Ese es un prejuicio superficial. No podemos desdeñar los compartimentos si queremos conservar una visión de conjunto. Básicamente lo que cuenta es lo siguiente:

1. El saber adquirido hay que guardarlo en compartimentos. Estos pueden ser tanto categorías de pensamiento o archivadores como archivos de ordenador.
2. Para obtener nuevos conocimientos a partir de los que ya poseemos, hay que sacarlos de sus compartimentos y meterlos en otros: ese es el primer paso, y a menudo el decisivo, para tener capacidad creativa.

Conjuge memoria y anotaciones

Cada día, después de trabajar en este libro, me iba a hacer jogging. Dejaba volar mis pensamientos y con frecuencia se me ocurrían tres o cuatro cosas que me gustaría incluir en mi texto. Para que no se me olvidara ni uno de los puntos hasta llegar a casa, los grababa en mi memoria con el método de las imágenes y cifras. Cuando volvía, los escribía inmediatamente y los borraba de mi memoria. Puesto que al día siguiente iba a seguir trabajando en mi manuscrito, ¿para qué tenía que anclarlas antes en mi memoria?

1. Debe recordar los datos elementales y los detalles interesantes, además del método con el que haya ordenado sus notas y cómo encontrarlas con rapidez cuando las busque.
2. No hace falta que recuerde exactamente cosas que necesita para ocasiones concretas y previsibles.

Una cabeza atiborrada de detalles tiene sus puntos débiles. La creatividad sufre con ello. Por término medio, se encuentran más innovadores entre los jóvenes porque todavía no padecen de «ceguera empresarial». A los mayores, el saber adquirido por experiencia les impide a menudo cuestionar justamente dicha experiencia.

Para no anquilosarse mentalmente, elija el término medio. Conseguirá una visión amplia y retendrá algunos detalles interesantes. Todo lo demás, lo que a lo mejor le sería útil en un momento dado, pero que no es necesario ahora, anótelos.

¡Atención! No se limite a fotocopiar o escanear. Solo el que escribe a mano o a

máquina lo que le parece digno de recordarse lee sus notas palabra por palabra y activa al mismo tiempo su memoria motora. Tenga en cuenta qué notas posee y acuérdesse de ellas cuando sea necesario. Solo de esta manera sus notas se convertirán en un brazo más largo de su memoria. Si se limita a sacar copias, en pocas semanas habrá olvidado dónde ha escondido su tesoro, por interesante que sea.

Defensa personal mental

Cuando tiene que pasear de noche por calles poco transitadas, ¿cuán seguro se siente? Si nota que un escalofrío le recorre la espalda, puede mejorar inmediatamente su sentido de la seguridad con el pequeño experimento mental siguiente. Tape el párrafo que sigue y estime: ¿cuánto ha aumentado la cifra de asesinatos en los últimos diez años? ¿Y cuánto especialmente la de crímenes sexuales?

Su mejor arma es la información

¿Y ahora? ¡Según las estadísticas oficiales, la cifra de los asesinatos en Alemania ha disminuido un 40,8% entre 1993 y 2003 (los crímenes sexuales un 37,5%)! Sin embargo, los alemanes estiman, por termino medio, que los crímenes han aumentado en un 27% y los crímenes sexuales incluso en un 260%. Este ha sido el resultado de un estudio realizado por el Instituto Criminológico de Hannover.

No solo sobrevaloramos los delitos graves. ¿O sabía usted, por ejemplo, que los robos de coches han disminuido en más de un 70%?

Lo que aumenta no es el peligro, sino el miedo. Como las noticias y las películas nos cuentan muchas veces toda suerte de delitos, confunden nuestra percepción. Nuestro entorno parece más peligroso de lo que es. Piense, además, que la mayoría de los delitos violentos (asesinato, muerte, daños físicos, peleas) los llevan a cabo hombres jóvenes contra hombres jóvenes, en el marco de peleas entre adolescentes y bandas criminales. El biólogo Lyall Watson contó, por ejemplo, que en EE.UU. el 95% de los asesinos y víctimas de asesinato pertenecen al sexo masculino y tienen menos de 30 años.

El primer paso para sentirse más seguros es, por lo tanto, la información. La probabilidad de ser víctima de un accidente de tráfico es mucho mayor.

El siguiente paso es asegurarse con la defensa personal. Están muy de moda los cursos de técnicas orientales de lucha. Fortalecen el dominio del cuerpo y la confianza en uno mismo. Ahí reside su gran utilidad. Sin embargo, ¿pueden ser útiles para tumbar a un adversario más joven, más fuerte y armado? Todo entrenador serio de karate le aconsejará entregar su cartera en vez de arriesgarse a hacer experimentos.

Así conseguirá desconcertar a su atacante

Existe otra posibilidad: la defensa personal mental. Renuncia a medir sus fuerzas e intenta desconcertar al atacante. Esto es menos peligroso y promete mayores éxitos, porque el atacante cuenta con una defensa física, pero no mental. Ni siquiera le parece que usted sea un digno adversario.

La defensa personal mental se basa en el despiste. Es decisiva la defensa de la víctima al comienzo del ataque. Un delincuente no ataca jamás así como así. Necesita una preparación interna y para ello crea un clima amenazante. Primero coloca a su oponente en situación de víctima y luego se crece ante él como atacante.

El malhechor espera más o menos la escena siguiente:

«Eh, quieto. El dinero; si no...».

«No llevo dinero encima».

«No digas chorradas» (Saca un cuchillo).

Con la defensa mental, usted acelera este comienzo. Toma la iniciativa y obliga a su contrincante a crear otra escena. Le resultará más fácil hacerlo si retira la atención que el ladrón tiene puesta en usted y la dirige hacia él mismo.

Cuando el delincuente dice: «Eh, quieto», no le deje seguir hablando, sino diríjase directamente a él: «¿Qué desea?».

«El dinero; si no...».

«¿Qué tiene usted en la mano?».

(O en el ojo, la oreja, frente..., como si no hubiera oído sus exigencias. Además, ponga cierto tono de interés en su pregunta).

«¿El qué?».

«La mancha esa. ¿Sabe lo que es el cáncer de piel?».

«No digas chorradas».

«Soy estudiante de Medicina (médico, enfermera, he hecho un curso de enfermería, etc.). ¿Le han hecho ya una biopsia?».

Lo importante no es que se crea la historieta del cáncer, sino que usted le está impidiendo hablar de su tema inicial: que le entregue su dinero. Si continúa impertérrito con ese estilo, haciéndole más preguntas, habrá conseguido dos cosas: usted no acepta el papel de víctima intimidada y hace que el delincuente se sienta inseguro. Y además gana tiempo, lo que puede ser su salvación si el asalto ha sucedido en un lugar público, donde el delincuente tiene que contar con que aparezcan otras personas.

Lo decisivo de la defensa mental es que usted, sin esperar, tome la iniciativa con una pregunta que no tenga nada que ver con el asalto. Y no tiene que soltar de la mano esa iniciativa. Mientras le sigue preguntando, evita que el asaltante pueda cumplir sus propósitos.

Sin embargo, el arma más importante es que usted parezca seguro de sí mismo. Lo único que necesita para ello es fortaleza interior.

Resiliencia: el secreto de la resistencia mental

Un espíritu fuerte no solo necesita inteligencia, sino también la habilidad de mantener alejadas de sí sus preocupaciones. Quien se sienta superado por las dificultades no tendrá la cabeza libre para grandes vuelos intelectuales. Eso se nota desde fuera. Aquel a quien le pesan sus preocupaciones muestra una actitud corporal abatida.

¿Hay que pensar siempre positivamente? La confianza eleva el ánimo (véase página 36 y siguientes) y fomenta la motivación, pero también nos conduce a ver la vida de color de rosa. Los pesimistas, en cambio, son realistas.

Norbert Schwarz, de la Universidad de Heidelberg, y Fritz Strack, de la Universidad de Mannheim, pudieron demostrar que los pesimistas que están escuchando una conferencia analizan críticamente el contenido de verdad de los argumentos. Los oyentes de mejor humor se dejan en cambio seducir por todo lo demás. Si el orador parece simpático, sabe hablar bien o pone ejemplos chistosos, conquistará a un público que piense en positivo. (De ahí proviene el antiguo consejo de los oradores: si no tienes nada inteligente que decir, mejor será que mantengas contentos a los que te escuchan).

A continuación, el resultado de otra investigación: cuanto de peor humor están los testigos en un juicio, más fiables son sus declaraciones. Esto lo descubrió el investigador australiano Joe Forgas. No solo sus recuerdos de los hechos son más precisos, sino que también pueden fundamentar mejor sus aseveraciones. Los testigos alegres se muestran inclinados a dar grandes rodeos al tema y se pierden generalmente en detalles. El que está de buen humor no encuentra amenazante su entorno y no necesita aguzar la atención. Se deja distraer fácilmente y sus observaciones suelen ser superficiales.

El optimismo solo no basta para ser listo. Debe ir unido a la fortaleza de espíritu. ¿Puede usted encajar con facilidad ofensas y acusaciones injustas? ¿Mantiene una distancia interna aunque se halle muy estresado?

Solo a partir de los años 90 han investigado los psicólogos esta capacidad y la han llamado «resiliencia» (de la palabra inglesa y francesa resilient, que significa «muelle, elástico, movable»). Su conclusión: el que posee resiliencia no es como una roca que resiste el oleaje, sino como el tallo flexible de la hierba en una tempestad. Mientras que la roca se va erosionando poco a poco con el viento y el agua, la hierba se mantiene porque se dobla a cada empujón y por ello permanece enraizada en la tierra.

Reforzará su resiliencia y con ello su buena forma mental si se esfuerza en alcanzar las cuatro cosas siguientes.

La distancia interna

La distancia interna no tiene nada que ver con «mantenerse frío». Al contrario: el que se aleja emocionalmente no sabe lo que es una crisis cuando llega el momento de enfrentarse a una. Tome parte, pero no se deje doblegar.

- Respire algunos segundos antes de reaccionar ante un ataque.
- Cuando se vea amenazado por su ira y otras emociones negativas, dígame: «Ahora estoy demasiado sofocado. Primero tengo que reflexionar». Espere a que pase un día antes de definirse o tomar una decisión difícil.
- ¿Se ha pillado a menudo pensando: «Si hubiera hecho eso antes...»? Considere que no puede cambiar el pasado y piense en una solución para el problema que prevenga posibles dificultades en el futuro.
- Reflexione: si pudiera contemplar el enfado de hoy con otra perspectiva, como si hubieran pasado cinco años, ¿valdría la pena haberse acalorado tanto?

El humor

Existe una conexión entre el humor y la inteligencia. La gente aguda posee ambas cosas. Quien puede ver el lado gracioso de un problema, demuestra su superioridad: no se deja doblegar. La mirada del que tiene humor priva al peligro de su carácter de amenaza. ¿Sabe usted reírse de sí mismo? ¿Se toma sus debilidades con humor? Entonces podrá perdonarse sus fallos y despedirse del perfeccionismo. El deseo de ser perfecto es la mayor fuente de estrés. Puede que el entorno le oprima, pero mientras no internalice sus exigencias, no tendrá poder sobre usted.

- Si ve programas de «cámara oculta», ¿le parecerían igual de divertidos si fuera a usted a quien estuvieran tomando el pelo?
- Intente relatar sus experiencias desagradables como si fueran anécdotas divertidas. ¿Dónde estaría la gracia?
- Imagine que es un personaje cómico en el escenario de un teatro. ¿Podría reírse de ese personaje si fuera usted el espectador?

La moderación

La conducta equilibrada, que se mueve entre los extremos, era señal de virtud para

el filósofo Aristóteles. Para la psicología moderna, la moderación es la prueba de la estabilidad anímica. Los caracteres lábiles tienden a los excesos; las personalidades fuertes, equilibradas, no suelen pasarse de la raya. Y lo mismo a la inversa. Quien evita los excesos estabiliza su equilibrio interno.

- Organice regularmente lo que hará en el día. Entonces no le sacará de sus casillas una desviación ocasional.
- Cuide de alternar tensión y relax. Cuando trabaje, instaure una pequeña pausa de dos minutos cada veinte e intente desconectar de todo. Pasada hora y media, haga otra pausa algo más larga (entre 15 y 20 minutos) o cambie de ocupación. Así, al final rendirá más que si trabaja sin cesar todo el día.
- Guarde un equilibrio entre el cuerpo y el espíritu, el trabajo, las aficiones y las relaciones personales. Si uno de los sectores domina su vida en algún momento, planee de vez en cuando un cambio de lugar del centro de gravedad de su vida, antes de llegar a un callejón sin salida.

El apoyo de los amigos

Tanto si se rompe un amor como si se pierde un trabajo, el que tiene buenos amigos supera las crisis más fácilmente.

- Preste oídos a las preocupaciones de sus amigos. Escúchelos, demuéstreles su empatía, pero no les dé consejos. Entonces podrá contar también con su consuelo cuando sea usted el que se vea en apuros.
- Déjese alabar y respaldar por las personas de su confianza. El consuelo de los que piensan como usted compensa cualquier crítica negativa y le devuelve a su sitio justo.
- Aunque esté muy presionado en el trabajo, no descuide sus contactos personales. Solo en casos excepcionales diga aquello de «ahora no tengo tiempo». En esos casos, prometa que llamará al día siguiente. Si alguna vez pierde su trabajo, a lo más tardar cuando se jubile, sus amigos le protegerán de la soledad.

Sin embargo, una red estable de contactos sociales aún proporciona más cosas.

EL SEGURO DE SUPERVIVENCIA DE LAS REDES SOCIALES

¿Qué factores influyen más en la esperanza de vida? Para responder a esta pregunta, un equipo dirigido por el profesor de Harvard Thomas Glass llevó a cabo una serie de estudios comparativos a principios del año 2000. Dos grupos de participantes resultaron ser más resistentes –vivieron hasta un tercio más que los otros–: los activos deportivamente y los sociables con un gran círculo de amigos. Glass dijo sorprendido: «Ya sabíamos que los contactos sociales alargan la vida, pero no sabíamos que fueran tan influyentes».

Cuanto más grande sea su grupo social, más informaciones deberá almacenar su cerebro. Este analiza las diferencias y parecidos entre sus conocidos y necesita mucha capacidad para coordinar la compleja interacción entre ellos y usted.

Los amigos mantienen en forma nuestro espíritu. Y esa buena forma espiritual es, como ya hemos visto, un factor de supervivencia tan importante como la buena salud. Los amigos nos prestan su apoyo emocional, pero también estimulan nuestro espíritu. Nos dan consejos, nos sorprenden con sus novedades particulares y nos cuentan experiencias que de otro modo no habríamos oído nunca. Porque, por mucho que ejercite sus células grises, usted solo generalmente no encontrará más que lo que ya está buscando.

Esto explica otro resultado sorprendente obtenido por los investigadores californianos: solo los amigos tienen ese efecto estimulante, las parejas no. Como las viejas parejas suelen tener las mismas costumbres, gustos y vida diaria, cada miembro de la pareja apenas ofrece nuevos estímulos al otro.

Buscar y ganar amigos

Una de cada dos personas quisiera tener más contactos de los que tiene. ¿Por qué no hace algo para lograrlo? ¡Al fin y al cabo, todos esos millones de personas que andan necesitadas de contactos solo tendrían que reunirse y su problema quedaría resuelto!

Hay un gran obstáculo además de la timidez y la falta de ocasiones: cuidar los contactos lleva tiempo. ¿Quién está dispuesto a dejar correr un trabajo importante o una película emocionante para intercambiar banalidades? ¡Sin un provecho tangible!

Eso es pensar con miopía mental. La inversión de tiempo es rentable a largo plazo, incluso en el aspecto puramente utilitario. La charla fomenta la salud. Quien está dispuesto a hacer todos los días media hora de ejercicios, ¿por qué no dedica ese mismo tiempo a los amigos, si estos ejercen una influencia igualmente positiva en su esperanza de vida?

Cuando somos pequeños no nos cuesta nada hacer amigos. Más tarde, generalmente, nos quedan muy pocos amigos de juventud y encontramos aún menos amigos nuevos. La mayoría son contactos laborales, que desaparecen con la jubilación. Por eso vale la pena crear un círculo de amigos privado y cuidarlo. Con un poco de mano izquierda, no tendremos que hacer grandes esfuerzos y al mismo tiempo podemos convertirlo en un ejercicio de gimnasia mental.

Así se construye una red social

- Haga repaso de sus conocidos. Escriba sus nombres, el tipo de relación, la frecuencia con que se ven y la solidez de la relación, así como los rasgos especiales que convierten a esa persona en alguien único a quien no quiere renunciar.
- Active contactos antiguos y dormidos. Averigüe sus números de teléfono, bien preguntando a amigos comunes, bien buscándolos en la guía, y llámelos. Diga que estaba pensando en los tiempos que pasaron juntos y ha sentido curiosidad por saber qué ha sido de ellos.
- ¿Qué contactos le faltan? Puede ser gente con profesiones, aficiones o relaciones personales útiles, pero también personas que cubran sus necesidades emocionales insatisfechas. No se fije solo en los que piensen como usted, sino sobre todo en aquellos que son distintos a usted.

- Analice si puede encontrar personas así en su círculo, por ejemplo amigos de amigos. (En ese caso pida a sus amigos que se los presenten).
- Para los demás contactos, en el futuro preste atención o discurra cómo puede conocerlos. Asista a los actos adecuados o chatee en Internet. O escriba a personas interesantes (enviando un e-mail a su página de Internet, por ejemplo), hágales preguntas y explique el motivo de ellas, al mismo tiempo que aprovecha la ocasión para enviarles alguna información sobre usted.
- Tenga previsto que deberá hacer unos diez intentos de contacto para ganar un nuevo amigo. Si le rechazan no se lo tome como algo personal. El otro no le conoce. Solamente atiende sus prioridades, entre las que usted no figura.
- Siempre que sea posible, no busque información solo en libros: pídasela a personas que conozcan bien el tema correspondiente. Participe en algún curso o únase a un grupo que comparta una afición; allí no solo podrá adquirir conocimientos y experiencias, sino también encontrar gente que comparta sus aficiones y nuevos conocidos.

Así conservará su red social

- No espere a que sus nuevos conocidos tomen contacto con usted. Pasados unos días, llámelos por teléfono. Dígales que le gustaría proseguir la charla tan interesante de aquel día.
- En cuanto su círculo de conocidos sea más grande, escoja. ¿Qué contactos vale la pena seguir manteniendo y con qué intensidad? Es prácticamente imposible ver a más de dos docenas de conocidos una vez al mes –tendría que salir todos los días–.
- Llame por teléfono diariamente a tres personas de su lista, aunque no tenga motivos para ello, o mándeles un *e-mail*. Pregúnteles si tienen novedades. Si, por ejemplo, su lista consta de cuarenta personas, hablará con todas cada dos semanas. Eso basta para que, siguiendo su jerarquía de valores, estreche los lazos con algunos hasta llegar a una amistad. Si alguna vez tiene algún tema urgente podrá contar con ellos.
- Cítese frecuentemente a solas con sus mejores amigos. Hablar con ellos es bueno; emprender algo juntos o compartir un *hobby* es mejor.
- Para el resto, organice una vez al año una fiesta. Lo mejor sería hacerlo para su

cumpleaños. Sus conocidos le invitarán a su vez y así los verá de nuevo, pudiendo aprovechar la ocasión para conocer a más gente. ¿Le falta espacio y dinero para dar una gran fiesta? Únase a algún amigo y celébrnla juntos, y así podrá repartir los gastos.

Cómo recordar perfectamente los nombres

«No puedo retener bien los nombres y las caras en la memoria». Esa es una excusa muy corriente para la falta de interés por conocer a nuevas personas. Qué embarazoso es que al decir «Yo soy... ¿Quién es usted?» le respondan: «Soy Margarita. Estuvimos sentados juntos anteayer en la conferencia y nos presentaron en la pausa».

Los nombres son aleatorios. No indican cualidad alguna de la persona que los lleva. No tienen significado para nosotros. No hay que extrañarse si nuestro cerebro no los considera importantes y los olvida enseguida. Los expertos en memoria han creado un sistema que permite recordar cientos de nuevas personas con sus nombres y fisonomías. Generalmente solo es interesante para profesionales (políticos, jefes de personal, directores de enseñanza) que tienen que trabajar a menudo con grupos grandes y no siempre los mismos. A quien raramente tiene que memorizar más de diez caras, le basta con utilizar ayudas mentales, que no requieren mucho aprendizaje. Le voy a presentar ahora ese método sencillo de diálogo, antes de echar un ojo a los trucos de los profesionales.

El método del diálogo

– Prepárese para conocer nuevos nombres

Llega a una fiesta que está en todo su apogeo y estrecha las manos de docenas de personas. Estas le murmuran pronto su nombre, pero el ruido de fondo le impide oír la mitad. ¿Le parece extraño no poderse acordar de nombre alguno? Al cabo de cinco, seguramente se le habrá olvidado ya el primero.

Póngase en situación y propóngase prestar mucha atención a los nombres y caras.

– La presentación como corto diálogo

Repita por norma cada nombre en la conversación en la que alguien se le haya presentado.

Empiece usted el diálogo:

«Buenas tardes, soy... ¿Y usted?».

«Ingo Böhme».

«¿Ingo Böhme? Encantado de conocerle».

Acostúmbrese a responder de modo que tenga la oportunidad de repetir en alto cada nombre que oiga. Eso tiene tres ventajas: usted se obliga a fijarse en el nombre, se asegura de haberlo entendido bien y lo memorizará más fácilmente.

– Dé preferencia a los nombres de pila

Si la situación lo permite, preséntese con el nombre de pila. Es más fácil de retener, ya que existen menos nombres distintos que apellidos y ya habrá oído alguna vez los nombres anteriormente.

– Pregunte algo

Si el nombre no es muy corriente, pregunte enseguida con interés: «Es un nombre muy original. No conozco a nadie que se llame así. ¿De dónde viene su nombre? ¿Cómo se escribe?». Pregunte aunque crea que lo ha entendido bien. Una charla corta como esta es un apoyo estupendo para la memoria.

– Utilice una imagen para recordar

Para Molinero, Sastre o Zapatero, imagínese a un hombre con sus herramientas de trabajo: un saco de harina, una aguja o un zapato. Otros nombres se pueden convertir en imágenes. Para mi apellido (Naumann), imagínese un hombre que llevara una camiseta en la que estuviera escrito «Now!» («ahora»). Si conoce a varias personas que se llaman igual (suele ocurrir con los nombres de pila), enlace en su fantasía su apariencia con la imagen que decida.

– Intercambie direcciones, números de teléfono o tarjetas de visita

Esto le vuelve a dar una oportunidad para ocuparse del nombre. En cuanto lo tenga por escrito, ya no lo perderá de vista. Escriba, a lo más tardar a la mañana siguiente de la fiesta, lo que sabe sobre la persona. Si no, en una semana habrá olvidado quién se esconde detrás de cada tarjeta de visita.

– El truco de las caricaturas

Para quedarse con las caras, fíjese bien en uno o dos rasgos que salten a la vista. Imagínese que tiene que dibujar una caricatura del rostro de la persona que tiene delante. Los tests han revelado que nos fijamos más en esas exageraciones que en las caras originales. Añada esa caricatura a su imagen mental de la persona.

– Escriba al día siguiente a quiénes ha conocido

Acuérdese de sus caras y de las informaciones que le hayan dado sobre esas personas. Mire la lista al cabo de tres días, para reforzar su memoria.

El método de los expertos

Los profesionales que se aprenden de una sola vez cincuenta o más personas, ordenan las imágenes de su cerebro en sistemas de categorías ya preparados. Pueden guardar en alguno de los siguientes «cajones» más del 90% de los nombres.

– Apellidos iguales

Si ya conoce a alguien que tiene ese apellido, imagínese que la nueva persona que lo lleva es prima de la anterior.

– Conceptos aislados

Algunos apellidos poseen un significado que se nos queda la primera vez que los oímos. Los apellidos más corrientes son los de oficios: Molinero, Zapatero, Sastre, Herrero, Escribano, Armero, etc. Otros provienen de animales o plantas: León, Del Oso, Del Toro, Gamo; Romero, Parra, Fresno, Zarza, Robles, etc. A esto hay que añadir los que provienen de lugares, como Zamora, Peñafiel, Segovia, etc., u objetos, como Botín, Banderas, Botella, Espejo, etc. También existen muchos nombres antiguos que figuran como apellidos: Álvarez (de Álvar), Bermúdez (de Bermudo), etc. Y otros que definen alguna cualidad, como Blanco, Albo, Valiente, Delgado, etc. En este caso, imagínese al que se llama así empleando para hacerlo su apellido.

– Apellidos gráficos

Hay muchos apellidos que no corresponden exactamente a conceptos cotidianos pero, a pesar de todo, se prestan a que los asociemos a alguna imagen: Cabado, Nous, Torrego. Para otros, con un poco de fantasía puede inventar una imagen: Requejo (requesón), Ansaldo (ensalada), Araújo (orujo).

– Apellidos combinados

Muchos apellidos están formados por dos palabras unidas (o lo parecen). A menudo, una de ellas está abreviada: Molinuevo, Fuentenebro, Casalduero. Nos invitan a crear imágenes combinadas: un molino recién inaugurado, una fuente entre tinieblas, una casa junto al Duero.

– Apellidos sin significado

El significado de algunos apellidos no puede encontrarse sin investigar. Eso se refiere a la mayoría de los apellidos extranjeros, pero también a algunos que no lo son. Una posibilidad sería dividir en pequeñas unidades los apellidos que fueran muy largos, como Argajunow o Csiksentmihalyi, e inventar imágenes para dichas unidades. El segundo apellido pertenece a un psicólogo americano muy famoso, cuyo padre era un diplomático húngaro. Como se pronuncia «chicsentmijay», se podría convertir en «chic, cien, mi, hay».

Generalmente no merece la pena. Si ha retenido los apellidos del resto de sus nuevos conocidos empleando imágenes, seguramente solo quedarán tres o cuatro apellidos de esta última categoría, la de los complicados. Intente aprenderlos utilizando el método del diálogo, preguntando por el origen del apellido y anotándolo. Generalmente, el portador del apellido está acostumbrado a que a la gente le parezca muy difícil.

Así se retienen nombres y caras

El ordenar los nombres en los cajones que tiene preparados en su mente le facilitará el aprenderse de memoria un gran número de imágenes de nombres. Sin embargo, usted no quiere solo retener los nombres, sino también recordar las personas a las que les corresponden. Para esta difícil tarea, los profesionales han desarrollado una serie de sistemas. Todos descansan en el mismo principio: establecen una relación entre la imagen del nombre y la apariencia de la persona. Por ejemplo:

- Le presentan a un tal Fernando Lobo. Este le recuerda a Mick Jagger de joven. «Jagger» suena a *Jäger*, «cazador» en alemán. Su imagen: un joven Mick Jagger caza a un lobo con la cara del señor Lobo. El lobo es naturalmente *feroz*: así se acordará del nombre, Fernando.



- Conoce a una señora que se llama Ingrid Barbow. Parece algo inalcanzable. Usted se imagina a esta dama tiquismiquis como ingeniera («Ing» sería la abreviatura para «Ingrid» y para «ingeniera»), vestida para trabajar en un pueblo de bárbaros (Barbow) donde las viejecitas se asoman a las ventanas y le gritan

barbaridades a Ingrid cuando pasa.



- Una señora mayor y algo tímida se llama Cora Salisbury. Relaciona su nombre con su cara en forma de corazón (Cora) y la ve salir (Salisbury) corriendo de una habitación, lo que va en contra de su naturaleza.



Otro truco de profesional: si le es posible, averigüe con antelación los nombres de los invitados. Escríbalos y apréndaselos con ayuda de imágenes de nombres. Así, cuando les presenten, usted solamente tendrá que relacionar las caras con los nombres que ya conoce.

En el libro *Gedächtnistraining* (Entrenamiento de la memoria), de Gregor Staub, encontrará una extensa introducción al método de los expertos.

Curso básico de dirección de conversaciones

¿Se ha enfadado alguna vez porque no le han dejado intervenir en una tertulia? Todos hablan al mismo tiempo y quieren superar a los demás con sus conocimientos. Y lo curioso es que generalmente solo sale de su boca aire caliente. ¿Existe un método para atraer instantáneamente todas las miradas y oídos?

Antes de descubrirle el truco, le ruego que reflexione un poco sobre la siguiente pregunta: ¿por qué hablamos con otras personas? Sin duda, para conocer lo que saben, lo que opinan, lo que sienten, lo que les gusta y lo que les disgusta. Sentimos curiosidad por los demás. ¿Es cierto eso? Entonces deberíamos hablar mucho menos y escuchar mucho más. Sin embargo, el caso es que casi siempre es al contrario. Cada uno mide su éxito en una tertulia por las veces que ha intervenido en ella.

Esta paradoja nos enseña que no nos comunicamos para aprender más. El aspecto informativo solo desempeña un papel secundario. Las conversaciones sirven mucho más para ganarnos estima. La duración de lo que hablamos sirve de termómetro de lo importantes que somos. Los investigadores han encontrado innumerables pruebas de ello.

- Los jefes hablan en las reuniones más que sus colaboradores, independientemente de que haya otros más expertos en el tema que están tratando.
- Cuando hablan los mayores, los niños deben callarse por tradición, por motivos de respeto y no porque tengan menos que decir.
- Ni siquiera los científicos están libres de esa presunción. En los congresos, cuanto más elevado es su estatus, más sobrepasan el tiempo de su conferencia.
- Que las mujeres hablen más que los hombres no se debe a su superior competencia lingüística. A menudo compensan con ello su falta de poder en la relación.

El que pregunta, dirige

Utilice esta paradoja para tomar el mando de una conversación. Si la próxima vez no consigue hacer valer su opinión en una tertulia turbulenta, no luche por que le den la palabra. En vez de ello diga simplemente: «Un momento. No entiendo qué quieres decir. ¿Por qué opinas así?».

Le apuesto lo que quiera a que quien esté hablando en ese momento depositará en usted toda su atención. ¿A quién le gusta seguir hablando si se arriesga a que no le entiendan? Parará de hablar para explicarle su modo de pensar y usted seguirá diciendo: «Tengo una pregunta que hacerte al respecto». Y ahora puede usted lanzar a la tertulia esa opinión que en vano ha deseado lanzar durante los últimos diez minutos, cómodamente, en forma de preguntas (e incluso el porqué de sus preguntas): «¿Estás seguro? Porque yo pienso realmente que...».

Si usted pregunta en lugar de argumentar, conseguirá una segunda ventaja. Con sus preguntas determinará sobre qué se habla. Aunque usted diga relativamente poco, dirigirá la dirección de la conversación.

El diálogo socrático

El filósofo Sócrates paseaba todos los días por la plaza del mercado de Atenas y charlaba con los ciudadanos. Se hacía el ignorante y buscaba quien le enseñase. Sus charlas eran más o menos parecidas a esto:

«¿Cuál es tu oficio? ¿Eres soldado? Entonces podrás explicarme lo que es el valor».

«Claro», contentaba su interlocutor sintiéndose halagado. «El que no retrocede ante un enemigo que le supera, ese es valiente».

«¿Y si solo se queda porque su oficial amenaza con ejecutar a todo aquel que en caso de perder la batalla conserve la vida para una revancha posterior? ¿Quién es entonces valiente? ¿El que teme a su superior o el que se enfrenta a él valerosamente?».

«Bueno, el que se enfrenta a un general inepto es sin duda especialmente valiente».

«Sí, pero, en un caso así, ¿cómo se reconoce a un valiente si a veces ser valiente es negarse a enfrentarse a un peligro?».

«Entonces, digo yo que valiente es aquel que se enfrenta a la conducta de la mayoría».

«¿Y si cien hombres huyen llenos de pánico, pero mil hombres se enfrentan al peligro?».

Y así sucesivamente. Con sus preguntas, Sócrates despertaba la duda en aquellos que juzgaban a la ligera, sin decidirse por una opinión definida. Sin embargo, al final llegamos a la conclusión de que la valentía depende de que se sopesen juiciosamente los peligros en casos concretos.

Las siguientes reglas les ayudarán a formular las preguntas de la mejor manera:

– Preguntas abiertas en vez de cerradas

Las preguntas que empiezan por «quién», «dónde», «cuándo», o sin palabra interrogativa, generalmente solo provocan respuestas de una sílaba. Ejemplos:

- ¿Has llegado bien hasta aquí?
- ¿Quién ha hecho eso?
- ¿Cuándo se tomará la decisión?

A estas se las llama preguntas cerradas. No son apropiadas para estimular una charla. Como las respuestas son tan cortas, se verá obligado a formular muchas preguntas seguidas y la conversación parecerá un interrogatorio.

Las preguntas más apropiadas son las abiertas. Empiezan con vocablos como «cómo», «por qué», «por dónde», «de qué manera» e invitan a dar respuestas más largas.

Las preguntas cerradas siempre se pueden convertir en preguntas abiertas. Ejemplos:

- ¿Qué tal ha sido el viaje hasta aquí?
- ¿Qué sabes de la persona que ha hecho eso?
- ¿De qué depende la decisión?

– Evitar las indirectas agresivas

A veces nos vemos tentados de colar indirectamente nuestra propia opinión, hasta entonces reprimida, en una pregunta. Algo así como: «¿De verdad opinas que deberíamos ir allí?». El interlocutor sabe perfectamente que detrás de las palabras «de verdad» se oculta nuestra duda sobre su capacidad de discernir. Formule sus preguntas neutralmente. Dé su opinión según la regla siguiente.

– Introducir mensajes emocionales

Para expresar su postura, nombre la sensación que tenga en forma de pregunta indirecta: «No estoy seguro de que debamos ir allí».

El interlocutor no percibe el mensaje emocional como un ataque, sino como una invitación a explicar más claramente su propia opinión y tomar en serio las dudas de usted.

A la mayoría de las personas les cuesta mucho nombrar claramente sus emociones

en el calor de la conversación. Le ayudará practicar un poco.

Recuerde diez situaciones cargadas de emociones que haya vivido en las últimas dos semanas. ¿Qué fue lo que sintió? Escríbalo dividido en tres apartados, para lo que le doy algunos ejemplos:

Emociones positivas: Estoy...

...impresionado

...agradecido

...lleno de curiosidad

...contento

...orgullosa

...lleno de esperanzas

Emociones negativas: Estoy...

...enfadado

...decepcionado

...en estado de shock

Emociones contradictorias: Estoy...

...dudando

...contento y decepcionado a la vez

...en vilo

...inseguro

...indeciso

– Justifique su pregunta

La persona a la que le formulan una pregunta se pregunta a menudo: «¿Qué pretende con esa pregunta?». Por ello, después de preguntar añada: «Lo pregunto porque quisiera saber...».

Así mata dos pájaros de un tiro. Tranquiliza a su interlocutor sobre sus motivos al tiempo que le da una dirección en la que contestar. Y en la justificación puede usted

introducir cómodamente su propia opinión, mientras que en la verdadera pregunta prefiere eludir cualquier comentario: «Lo pregunto porque yo opino que...».

El profesional de la comunicación: cómo convertirse en un interlocutor popular

Como tantos sectores de nuestras vidas, la comunicación está contaminada de prejuicios. La gente joven solo habla de cosas superficiales, como la moda, series de la tele o cantantes pop que son flor de un día. Las personas mayores se quejan de sus enfermedades y de que antiguamente todo era mejor. Las amas de casa solo piensan en sus hijos y su cocina, los banqueros en cómo va la Bolsa, y los intelectuales en libros que nadie conoce.

Los clichés se mantienen obstinadamente porque en muchos casos resultan confirmados. De hecho encontramos adolescentes que solo sueñan con la barra de labios o el juego de ordenador más recientes y con ancianos cuyo interés solo se despierta cuando pueden quejarse de sus achaques.

El comportamiento estereotipado es señal de pereza mental. El que está mentalmente en forma, siempre está dispuesto a dejarse sorprender. Es capaz de enfocar diferentes temas con flexibilidad.

Además, hay que distinguir dos fases en la conversación:

Fase 1: La charla

Siempre que dos personas se encuentran, necesitan algunos minutos para adaptarse una a otra. Esto no solo afecta a los extraños, sino también a los amigos y colegas que no se han visto en algún tiempo. Los temas profundos, conflictivos, no son adecuados para esta fase de calentamiento. Incluso los profesores que quieren hablar de un nuevo proyecto de investigación se interesan primero por el estado de salud de su honorable colega. Después pasan a hablar del tiempo, del viaje hasta el lugar del encuentro y de cómo están la familia y los amigos comunes.

Los investigadores de la comunicación han descubierto que, independientemente del nivel intelectual, son siempre los mismos temas los que hacen que dos personas «conecten»:

1. Lugar de residencia, país, ciudad, barrio, calle
2. Familia e hijos

3. Animales domésticos y animales en general
4. Profesión, ocupación, estudios, cultura
5. Aficiones y ocio
6. Vacaciones y viajes

Estos temas le revelan cosas sobre las preferencias y antipatías de su interlocutor, sin llegar a la intimidad. Puede recordar fácilmente dichos temas si registra en su memoria la siguiente imagen: su familia y el perro, delante de su casa, en ropa de trabajo, pero con las maletas preparadas y los utensilios de su afición (libro, guitarra, deportivas) en la mano.

Son inapropiados todos los temas desagradables, delicados o que pueden provocar discusiones. Esto es:

1. Política, ideología
2. Religión
3. Enfermedades
4. Críticas a la comida o al que nos ha invitado
5. Dificultades en el matrimonio o la pareja
6. Dinero o negocios

En esta fase, ambos interlocutores hablan más o menos el mismo tiempo. Si el suyo le acomete con un monólogo, póngale freno con el método socrático de las preguntas. En un cuarto de hora de charla, usted ya sabe más o menos con qué tipo de personalidad está hablando. Si no siente simpatía, retírese con cualquier excusa. Si no, pase a la segunda fase.

Fase 2: El intercambio de ideas

Ha descubierto uno o dos temas en los que comparten interés y opinión. Ahora lleve la conversación a temas más profundos, preguntando indirectamente: «Antes dijo usted... De eso me interesaría lo siguiente...».

En la posición del que pregunta, usted parece interesado y nada pesado; en pocas palabras: simpático. Si su interlocutor se extiende demasiado sobre un tema, formule entre medias una pregunta que le desvíe hacia otro tema: «Bien, pero ¿qué piensa del siguiente problema...?».

Cuanto más profundice, más a menudo se encontrará con diferencias de opinión y discusiones. ¿Hay que ser diplomático y evitar los escollos? Sería una lástima. Una discusión constructiva puede prestar originalidad y calidad a una relación. Premisa: usted no discute para saber quién tiene razón, sino que se interesa por las razones de la opinión discrepante.

Cultivar las discusiones es un buen método para mantener ágil el espíritu. Usted participa en una competición de argumentos y se ve obligado a reaccionar rápida e inteligentemente ante objeciones inesperadas. Cuando se le acaben los argumentos, reconocerá la necesidad de informarse mejor. Las personas mayores a menudo solo hablan con personas de su edad. No les interesan otras opiniones. El que está dispuesto a reflexionar sobre otros puntos de vista y a contemplar las cosas desde otra perspectiva, ese mantiene siempre una mente joven.

La agudeza, clave de un espíritu ágil

¿Ha vivido ya una situación como esta? Le gustaría reaccionar ante una maldad con una respuesta atrevida y afilada, que dejara sin palabras al que le ha ofendido. Se le ocurre la respuesta adecuada, pero, desgraciadamente, solo cuando ha pasado media hora.

Ya tuvieron problemas con la lentitud del entendimiento las generaciones anteriores. Cuando en el siglo XVIII se citaba a audiencia a un embajador, este tenía que estar preparado para ser tratado con rudeza. A menudo, el príncipe descargaba en él su malhumor, le gritaba o incluso le pegaba con el bastón. Solo después, cuando bajaba la escalera que conducía a la salida, se le ocurrían al ofendido todas las réplicas graciosas y ayudas con las que habría podido plantar cara al ofensor.

¿Qué cree que les contaba el embajador a sus subalternos sobre la audiencia? ¿Que había tenido que agachar la cabeza ante el poderoso como un perro apaleado? Al contrario: se vanagloriaba de haberse ganado el respeto del príncipe con sus ingeniosas réplicas y se callaba que dichas respuestas solo se le habían ocurrido mientras bajaba la escalera para irse. Días después, el cotilleo de la corte se encargaba de descubrirles cómo le había ido de verdad al jefe. Por eso a la réplica que se suponía había dado se la llamaba en alemán «chiste de escaleras» (*Treppenwitz*).

Por mucho que se empeñe en reaccionar sobre la marcha la próxima vez, ¿qué pasa si no se le ocurre nada a la velocidad del rayo? El motivo de esa incapacidad para hablar descansa en el factor sorpresa con el que le atacan. Para cuando usted está listo para atacar, se le ha pasado el momento.

¡No se calle nunca más!

Durante una conversación, como en muchos sectores de la vida, tendemos a la comodidad. Damos respuestas rutinarias. Por ejemplo:

1. «Estoy preocupado por ti». «¿Por qué? Me va estupendamente».
2. «Tu comportamiento es imposible». «Eso es asunto mío».
3. «¿Te gusta nuestra nueva casa?» «Muy bonita».

Ante las preocupaciones reaccionamos tranquilizando, ante la crítica nos

defendemos y a las preguntas de cortesía respondemos con fórmulas de cortesía. Sin embargo, agudeza significa reaccionar desde una perspectiva inesperada, como, por ejemplo, de las siguientes maneras:

1. «Estoy preocupado por ti». «Qué alegría. Ya temía que me fuera demasiado bien».
2. «Tu comportamiento es imposible». «Bueno, ya ves que es posible».
3. «¿Te gusta nuestra nueva casa?» «¿Quieres una respuesta cortés o sincera?».

Las estrellas de la televisión como Harald Schmidt han ganado millones con sus réplicas. No poseen más circunvoluciones cerebrales que los demás y tampoco un gen especial. El secreto está en el método, como en casi todos los talentos mentales. El que sabe jugar con las palabras no se abandona a su intuición. Más bien tiene en su cabeza varios modelos con los que puede desactivar cualquier bomba verbal. Lo que parece un uso espontáneo de la habilidad mental es en realidad un método ensayado de antemano. Tres de los trucos principales son estos:

- Exagerar hasta lo imposible: «Mi marido trabaja catorce horas diarias». «El mío por lo menos cuarenta».
- Cambio súbito de perspectiva: «Mi marido trabaja catorce horas diarias. Por lo menos lo parece» (cambio del nivel «Está sobrecargado de trabajo» al nivel «Hace que le compadezcan»).
- Contestar lo contrario de lo que se espera: «Pues no es tonto, sino imbécil».

Estas respuestas demuestran que una réplica no tiene que estar necesariamente llena de tacto. Sin embargo, existen cinco variantes de respuestas con las que puede superar aguda y a la vez cortésmente cualquier situación de conflicto. Se las voy a presentar en forma de ejemplos, que puede aplicar inmediatamente y sin tener que practicar. Piense en las tres siguientes situaciones:

1. Está buscando calderilla para pagar en una caja. La cajera empieza a quejarse: «Señora, ¡que salgo dentro de media hora!».
2. Una buena amiga se le queda mirando y le dice: «¿Por qué llevas siempre vestidos tan aburridos?».
3. Presenta a su equipo de trabajo una propuesta para el nuevo proyecto sobre la que ha reflexionado largamente. Oye espantado cómo su jefe dice: «Hace mucho que no oía una estupidez tan grande».

¿Cómo reaccionaría espontáneamente, es decir, sin pensarse mucho cuál sería la reacción óptima? La mayoría se callan porque se sienten heridos, no toleran que les hablen en ese tono o devuelven el insulto. Desde hoy, usted reaccionará de otro modo. Para defenderse utilizará una de las cinco variantes, sencillas y efectivas al mismo tiempo.

Cambiar de tema

Si no tiene una respuesta en la punta de la lengua, hable alegremente de otra cosa. Esto desconcierta al atacante y hace que sus ataques caigan en el vacío. Además, usted le está demostrando que no se deja apabullar tan fácilmente. Las preguntas funcionan especialmente bien. Así le obliga a variar de tema:

1. Respuesta a la cajera impaciente: «¿Hasta qué hora abren el sábado?».
2. A su amiga: «¿Por qué te has comprado un vestido con un estampado tan grande?».
3. A su jefe: «¿Le ha llegado ya de la central una respuesta a los presupuestos?».

Preguntas objetivas

Las preguntas en tono impersonal son mucho mejor respuesta que un silencio ofendido o un contraataque, que puede derivar rápidamente en una discusión acalorada. Usted no presta atención al ataque personal, sino únicamente al problema objetivo. Así obliga a su adversario a darle una respuesta objetiva.

1. A la cajera impaciente: «¿Prefiere que se lo dé justo o me cambia un billete de cincuenta?».
2. A su amiga: «Eso me lo tienes que explicar más despacio. ¿Te molesta el color o más bien el corte?».
3. A su jefe: «¿Qué entiende usted por estupidez en este contexto?».

Cumplidos en vez de contrataque

Si el atacante le ha puesto en un apuro, puede usted desarmarle con un cumplido y ponerle en un apuro aún mayor. ¡Atención: no lo exprese en tono irónico, sino con ingenua cordialidad!

1. A la cajera impaciente: «Me encanta este supermercado. El personal siempre es comprensivo y amable».
2. A su amiga: «Lo que me gusta de ti es que siempre te afanas por alegrarme con cumplidos amables».
3. A su jefe: «Gracias por decirme su opinión tan abiertamente».

Asentimiento verbal

Si en esa situación le resulta difícil convertir el ataque en una pregunta o un cumplido, reaccione mecánicamente –sin pensarlo mucho– con un asentimiento, tomando al pie de la letra lo que acaba de oír. Con esto dará, sin lugar a dudas, jaque mate a su adversario. Puede subrayar este asentimiento con una ocurrencia suya que amplíe el tema, si es que se le ocurre con rapidez algo adecuado. (Estas ocurrencias suplementarias las he puesto entre paréntesis).

1. A la cajera impaciente: «¡Vaya! Dentro de media hora (Me alegro por usted)».
2. A su amiga: «Es cierto. Procuro pasar inadvertida (¿Qué te lo ha hecho ver?)».
3. A su jefe: «Lo siento (¿Me explica dónde está el fallo de lo que he expuesto?)».

La respuesta lacónica

Si no se le ocurre nada, una respuesta mínima, de dos o tres sílabas, detiene el ataque mejor que agachar la cabeza avergonzado. Además, le deja unos segundos para pensar y encontrar una réplica más inteligente.

1. A la cajera impaciente: «¿Seguro?».
2. A su amiga: «¿De verdad?».
3. A su jefe: «Lástima».

LA BÚSQUEDA DE SENTIDO NO ES PRIVILEGIO DE LOS ADOLESCENTES

¿Para qué envejecer? Los antiguos griegos decían que los elegidos de los dioses mueren jóvenes. La edad va unida a la pérdida de rendimiento y a las enfermedades. Por eso todos queremos llegar a viejos, pero no ser viejos. Alguno solo quiere vivir mucho porque le gustaría batir un récord. ¡Sobrevivir a todos los amigos! Su triunfo personal es estar en este mundo más tiempo que los demás.

Cómo determina el espíritu de cada época la búsqueda de sentido

El que quiere gozar de su vejez necesita algo más que una buena pensión. Más de un jubilado no sabe qué hacer con su bien ganada jubilación. Siente nostalgia de sus colegas y de los tiempos en que aún lo necesitaban. El que se siente superfluo pierde las ganas de vivir y se debilita.

El sentido de la vida ¿no es la eterna pregunta de la humanidad? ¡Ni hablar! La primera vez que se mencionó ese concepto fue en 1799, cuando el poeta Friedrich Schlegel dijo en su novela inconclusa Lucinde: «Ahora entiende el alma... el santo sentido de la vida como el hermoso lenguaje de la naturaleza». Como revela esta cita, él buscaba el sentido de la vida en la naturaleza libre, lejos del caos de la revolución y de la industrialización que se anunciaba.

En el siglo siguiente, el sentido de la vida consistía en las buenas obras, sobre todo en favor de las generaciones venideras. Mis abuelos aún decían: «Nos matamos a trabajar para que nuestros nietos tengan una vida mejor el día de mañana». El futuro de los descendientes era el sentido de la vida de la sociedad industrial. Podemos encontrar las huellas de esta búsqueda incluso en las novelas policíacas de Agatha Christie. Su motivo clásico para un asesinato eran los testamentos y las herencias.

Hoy en día, los asesinos de las novelas no actúan con un motivo claro. Eso es una señal de que en el presente nos falta orientación. El Instituto de Demoscopia de Allensbach pregunta regularmente desde 1974 a los alemanes sobre el sentido de su vida. Entonces, el 49% contestó que disfrutar de la vida y ser felices. En este nuevo siglo, el porcentaje ha ascendido hasta el 64%. Los valores tradicionales (estar ahí para los demás o vivir según los mandamientos divinos) han perdido, por el contrario, todo significado.

Ninguna religión nos da ya metas vitales que cumplir. Las personas pueden buscar su propio sentido de la vida: eso es una gran suerte, pero también un gran riesgo. Un sentido de la vida fallido trae consigo una vida fallida, sin sentido.

Hoy en día es casi un deber moral sacarse de la manga un sentido original para la vida. ¡Quien tiene personalidad debería estar en condiciones de saber para qué está en el mundo!

Si un amigo le preguntara «¿Cuál es el sentido de tu vida?», ¿podría usted darle de inmediato una respuesta clara? Si no puede, consuéllese: a todos nos va igual.

¿Sentido o muchos sentidos?

El que le pregunta por el «sentido» le pregunta por un concepto superior en el que usted integra su existencia. De ahí la connotación moral. ¡Mucho cuidado con ser un sujeto inútil y egoísta! ¿Hay alguien para quien usted sea importante? ¿Es usted útil a la sociedad o vive a costa de ella? Si no posee un elevado sentido de la vida, sospecharán que usted es un egoísta o un individualista.

También puede pasar que no alcance nunca ese sentido que le gustaría para su vida. Por ejemplo, porque no le han dado el trabajo que quería. O porque aquella persona que le gustaba no correspondió a su amor.

A menudo no es que a nuestra vida le falte un sentido, sino que nuestras pretensiones son demasiado elevadas. Queremos vivir una vida única. Un devenir banal –ganarnos el sustento y educar a nuestros hijos para que sean felices– no nos parece suficiente. Todos odiamos pertenecer a la masa y queremos ser algo especial. Estas pretensiones exageradas tienen la culpa de que las personas que realmente querrían llevar una vida llena de sentido estén descontentas y digan: «Tiene que haber algo más».

También deberíamos despedirnos de otra idea ilusoria: no existe *el* sentido. Nuestra sociedad descansa en una gran variedad de valores. Perseguimos varios sentidos. Somos padres, colegas, amigos, atletas amateurs, etc. No es necesario en absoluto elevar uno de los diversos contenidos de la vida y convertirlo en norma de todas las demás.

¿Por qué no vivir simplemente el día a día? ¿No puede una vida sin sentido ser excitante y al mismo tiempo maravillosamente relajante? El médico y psicólogo Víctor Frankl investigó esta cuestión. Como judío internado en un campo de exterminio, experimentó que en circunstancias difíciles solo tiene posibilidades de sobrevivir aquel que da un sentido a su vida. Quiere resistir porque aún quiere realizar muchas tareas importantes en su vida. Necesitamos metas y orientación para mantener en movimiento nuestro cuerpo y nuestro espíritu.

Puede encontrar el sentido en tres niveles:

1. El placer: comer, sexualidad, aventuras
2. El ego: hacer carrera profesional, éxito personal, fama
3. La comunidad: compromiso social, amigos, familia, comunidad histórica y religiosa.

¿Qué sentido o combinación de sentidos va mejor con su personalidad? ¿Hasta qué punto concuerda lo que hace con sus deseos más íntimos? Para descubrirlo, emprenda un viaje en su fantasía, esta vez hacia su futuro.

El juego de mirar atrás

Imagínese su noventa cumpleaños. Con todo detalle y lo más real que pueda. Conteste a las siguientes preguntas:

1. ¿En qué estado físico y mental se ve usted? ¿Despierto o senil? ¿Se puede valer por sí mismo o está en silla de ruedas? ¿Estará vivo todavía?
2. ¿Dónde vivirá? ¿En su casa, en un piso de alquiler, una residencia de ancianos, una clínica? ¿Tendrá dinero o será pobre? ¿Cómo es el ambiente?
3. ¿Qué invitados lo celebrarán con usted? ¿Qué familiares o amigos? También ellos habrán envejecido. Compare su estado con el de usted. ¿Cuál de ustedes ha controlado mejor su vida y por qué? ¿Asistirán nuevos conocidos que aún no conoce? ¿O solo sus cuidadores? ¿O nadie?
4. ¿Qué regalos desearía que le hicieran? ¿Cuáles recibirá? ¿Qué revelan acerca de sus intereses y ocupaciones a esa avanzada edad? ¿Seguirá teniendo deseos materiales?
5. ¿En qué estado se hallará el mundo que le rodea? Imagínese un cuadro de su entorno, del clima, de la sociedad y del comportamiento de sus semejantes.
6. ¿Qué piensa hacer en los años que sigan a su noventa cumpleaños? ¿Cómo vivirá? ¿Qué planes quiere hacer realidad? ¿Sigue decidido a cumplir cien años o más?
7. Y cuando en un futuro lejano esté muerto: ¿qué resumen de su vida quiere que figure en su lápida? ¿Cuál sería su santo y seña para entrar en el paraíso? Si un pintor tuviera que representar su vida en un cuadro, ¿qué reflejaría en él? ¿Hay algún símbolo característico para usted que debiera encontrarse en el centro del cuadro?

Ahora analice sus respuestas. ¿Dónde habrá contestado mejor? ¿Dónde habrá problemas y deficiencias? ¿Dónde ha sido más insegura su respuesta? Todavía tiene tiempo, hasta su noventa cumpleaños, para cambiar las cosas. No lo olvide: el futuro siempre empieza ahora.

Por cierto, este ejercicio es también muy adecuado para jugar con los amigos. En un círculo pequeño se pueden leer las respuestas y discutir las. En una fiesta también puede contestar anónimamente las preguntas e intercambiar los papeles con las

respuestas. Cada uno lee las respuestas de un invitado (desconocido). Después, todos intentan adivinar de quién proviene cada respuesta.

Con este juego uno aprende a conocerse mejor, gana motivación para la búsqueda del sentido y... aguza su espíritu.

NOTAS

[1] Por ahora inédito en España. Traducimos el título de la edición alemana [N. de la T.].

[2] El autor se refiere al derribo del Muro de Berlín y la consiguiente reunificación de Alemania [N. de la T.]

[3] Aquí hemos adaptado el código a nuestro idioma, ya que el original incluye grupos consonánticos propios del alemán que no se dan en español (*sch, ss...*). Para ello seguimos el *Manual de mnemotecnia* de Pedro Mata (Madrid, 1845; disponible en Internet), basado en el mismo sistema [N. de la T.].

Índice

Título	2
Créditos	3
PRÓLOGO	4
Con los años crece la alegría	5
La buena salud mental nos mantiene jóvenes	6
Quien piensa disfruta más de la vida	7
Ahora empieza su entrenamiento mental	8
EN BUENA FORMA MENTAL: ASÍ DISFRUTARÁ LOS MEJORES AÑOS DE SU VIDA	9
La movilidad mental nos mantiene jóvenes	10
El caos de la gran ciudad derrota al aire sano del campo	11
Con los años mejora el humor	12
Años vividos y sentidos	14
El Alzheimer, esa amenaza fantasma	15
MCI	15
La demencia vascular	16
La enfermedad de Alzheimer	16
Los fallos de memoria no significan Alzheimer	18
Las diez señales para reconocer el Alzheimer	18
Quince factores que influyen en el deterioro mental	20
Los genes	20
Los traumatismos craneales	20
La agilidad mental	20
La soja	21
La vitamina B12 y el ácido fólico	21
Las vitaminas C y E	21
Las manzanas	21
El curry	22
El exceso de peso y la tensión alta, el colesterol alto y la diabetes	22
Escasez de hormonas sexuales	23
El perímetro craneal	23
El movimiento	23
Los ácidos saturados omega 3	23

La depresión y el estrés	23
Las inflamaciones	24
Así mantiene entrenadas sus pequeñas células grises	25
Los seis pilares de la vitalidad mental	26
LA VOLUNTAD DE TENER VITALIDAD	27
«¡Morir joven y lo más tarde posible!»	27
Las recetas del éxito de las personas centenarias	28
El récord mundial está en 122 años	28
Los factores mentales de la dieta mediterránea	28
Por qué el presidente tiene que trabajar más cada año	31
¿Cuántos años se permitirá vivir?	32
A partir de los 85 todo es mejor	33
Las tres trampas anti-vitalidad	34
Trampa 1: Manías de juventud en vez de voluntad de juventud	34
Trampa 2: Medicamentos en vez de entrenamiento	35
Trampa 3: Autodiscriminación en vez de conciencia de uno mismo	36
La absoluta confianza en la fuente de la juventud	38
Monólogos positivos	38
Haga planes hasta la edad de cien años y más	39
Mantenga abiertas todas las opciones	39
Clarifique sus recuerdos	40
Huya de las trampas de la comodidad	40
ENTRE LA CURIOSIDAD Y LA SERENIDAD	42
La juventud no nos protege de los olvidos	43
Reforma en lugar de deterioro	44
Sentido y peligro de la rutina	47
La memoria es tan buena como lo sea nuestra forma de trabajar	49
Las siete claves de la inteligencia	51
Los sentidos	52
La comunicación	52
La curiosidad	53
El cuerpo	54
Espacio y tiempo	55
La lógica	55
Los sentimientos	56

Se trata de tener una inteligencia fluida	58
Cómo fomentar la fluidez de la inteligencia	60
Leer racionalmente	61
Lea con sus expectativas puestas en una meta	61
Subraye las palabras clave	61
Lea grupos de palabras en vez de palabras aisladas	62
Aproveche la estructura de los párrafos	62
Lea deprisa las repeticiones o párrafos que no contengan información	63
La lectura en el ordenador	63
La creatividad: el arte del pensamiento extravagante	64
Ejercicios de creatividad	64
Imaginar lo que antes no existía	68
El enfoque creativo	68
Los métodos creativos	68
¡A por otra!	71
Hacer juegos malabares: breve introducción	72
LA MEMORIA, ¿COLADOR O ALMACÉN?	74
Cuándo es preferible un colador a un recipiente	75
Las informaciones aisladas son difíciles de retener	77
¡Ponga a prueba su memoria!	79
Los trucos memorísticos de los profesionales	84
Memoria significa establecer conexiones	85
El método de los puntos de orientación	86
El método de las cifras y las imágenes	91
Para recordar números de teléfono y cifras secretas	96
El método de las rimas	96
El método profesional	98
EL ARTE DE LA AUTOASERCIÓN	102
Un espíritu despierto refuerza la autoconciencia	103
El milagro de acordarse de los recuerdos	104
Confíe en su reloj interno	105
El terror a aprender algo de memoria	105
¡No más olvidos!	106
Siguiendo un sistema es fácil recordar	107
Hacer una copia de seguridad de sus listas de anotaciones	109

¿No más anotaciones?	109
Conjuga memoria y anotaciones	111
Defensa personal mental	113
Su mejor arma es la información	113
Así conseguirá desconcertar a su atacante	113
Resiliencia: el secreto de la resistencia mental	116
La distancia interna	117
El humor	117
La moderación	117
El apoyo de los amigos	118
EL SEGURO DE SUPERVIVENCIA DE LAS REDES SOCIALES	119
Buscar y ganar amigos	120
Así se construye una red social	120
Así conservará su red social	121
Cómo recordar perfectamente los nombres	123
El método del diálogo	123
El método de los expertos	125
Así se retienen nombres y caras	126
Curso básico de dirección de conversaciones	128
El que pregunta, dirige	128
El diálogo socrático	129
El profesional de la comunicación: cómo convertirse en un interlocutor popular	133
Fase 1: La charla	133
Fase 2: El intercambio de ideas	134
La agudeza, clave de un espíritu ágil	136
¡No se calle nunca más!	136
Cambiar de tema	138
Preguntas objetivas	138
Cumplidos en vez de contrataque	138
Asentimiento verbal	139
La respuesta lacónica	139
LA BÚSQUEDA DE SENTIDO NO ES PRIVILEGIO DE LOS ADOLESCENTES	140
Cómo determina el espíritu de cada época la búsqueda de sentido	141

¿Sentido o muchos sentidos?

142

El juego de mirar atrás

144