PREMIO , DE HOY 2013

FERNANDO ALBERCA

NUESTRA MENTE MARAVILLOSA

Cómo desarrollar nuestras capacidades para ser felices

POR EL AUTOR DE **TODOS LOS NIÑOS PUEDEN SER EINSTEIN**

A María sobre todos,
y a Rocío, Esperanza, José, Álvaro, Mercedes,
Fernando, Marta y María

También a los Nozal-Serrano

A mi madre, enfermera, y a mi padre, el doctor Alberca Rubio,
psiquiatra, que ya en 1954 publicó su tesis doctoral sobre
«las conexiones de los hemisferios cerebrales»

«La mente es como una gran casa solariega, pero la mayoría de nosotros nos contentamos con vivir en el vestíbulo.»

WILLIAM MICHAELS

«No sabe más el que más cosas sabe, sino el que sabe las que más importan.»

BERNARDINO DE REBOLLEDO

NOTA INICIAL

NUESTRA MENTE, EL SECRETO DE LA FELICIDAD

La felicidad que el hombre debe pretender estriba en sacarle el máximo partido a su labor cotidiana, buscando unos objetivos concretos que constituyan su proyecto afectivo, profesional y cultural. Estos han de estar motivados por una personalidad lo más equilibrada posible, que ni se derrumbe ante tantas contingencias como vendrán en la vida, ni se exalte orgullosamente en exceso ante los éxitos; que sepa tener valor para seguir adelante ante las adversidades, sensatez y prudencia para recibir el triunfo y la consecución de las metas propuestas. Ha de vivir con la medida que le trace la prudencia, con inteligencia y autodisciplina, con nobleza, con capacidad de olvido ante los fallos propios y ajenos. Habrá de saber descubrir todo lo bello y hermoso y noble que hay: gozar y disfrutar de la belleza.

Una teoría de la felicidad, ENRIQUE ROJAS

Muchos piensan que la mente es objeto de estudio exclusivo de la ciencia; que solo la ciencia, la neurología, puede dar razón de su funcionamiento, pero no deja de ser esta una visión reduccionista que confunde la parte con el todo. La parte izquierda, de hecho: científica y verbal, clasificadora y metódica. A quienes desde la neurología intentan explicar los entresijos cerebrales se les escapa que nuestra mente no se deja encasillar con facilidad, y más aún se resistirá a someterse al dictado de una explicación elaborada desde esa misma mitad izquierda, porque solo es una mitad y el cerebro busca siempre actuar con sus dos mitades para acertar más. La neurología explica mucho, pero no todo. Emplear al completo con eficacia nuestro cerebro nos conduce a la felicidad y de eso no se ocupa la neurología, pero al cabo la felicidad está dentro de nuestra mente o no está.

La vía que nos llevará a entender nuestra mente y a lograr más provecho y eficacia es otra más rica que la sola ciencia: hay mucho que saber sobre nuestra mente y cómo aprovecharla para lograr la verdadera felicidad, y entran en concurso nuestros dos hemisferios cerebrales.

Ni las partes de nuestro cerebro son estáticas, ni el ser humano es tan previsible, ni el cerebro se somete a nuestra clasificación por más que lo intentemos. El factor humano, nuestra esencia, nos hace escapar a todo determinismo, y es que hay muy poco en nuestra existencia que venga trazado ya a fuego de antemano: ni hay destino preestablecido, ni tenemos tantos límites como nos autoimponemos. Somos más, somos mucho más: ese es el punto de partida que nos transforma en seres capaces de superar retos, de abrir nuevos caminos y mejorar nuestras vidas.

No hablo de la mente de unos pocos exploradores, aventureros o esos a los que llamamos *genios*. Cuando conocemos la amplitud de nuestras posibilidades, todos nos volvemos más aventureros, un poco más exploradores y más geniales de lo que ya éramos. Nos damos la oportunidad de seguir creciendo en cada momento, conscientes de lo que hemos hecho y sin perder de vista el horizonte que se extiende siempre un paso

más adelante.

El caso es que todos buscamos avanzar en nuestras vidas y ahí va una clave para lograrlo: dar un primer paso dentro de uno mismo, para luego abrir vías e irradiarse hacia fuera. Por ese motivo cada uno hemos de entender cómo puede funcionar nuestra mente desde todos los puntos de vista y con la riqueza de todas las operaciones posibles. Más de lo que a menudo sospechamos, porque el ser humano, por el mero hecho de serlo, está provisto de una mente maravillosa.

El cerebro está de moda. En 1990, el entonces presidente de los Estados Unidos, George H. W. Bush, declaró la década que se iniciaba «La década del cerebro», por los recursos que se invirtieron en aquellos años: esfuerzos económicos, de investigación y humanos destinados a avanzar en el conocimiento de nuestro cerebro e intentar dominar su potencial.

Conocer su funcionamiento nos posibilita resolver los problemas con los que nos encontramos, ser más inteligentes, más eficaces, y al cabo ser más felices. Porque el cerebro es una herramienta para que el ser humano se conozca, se oriente hacia su misión particular, descubra los ingredientes de la Felicidad con mayúscula, esa que es realmente posible, que no deja de crecer y se difunde.

Por eso es un acierto que esté de moda, porque es importante en nuestra vida hoy más que nunca. Sin embargo, vivimos sin tener en cuenta su manual de instrucciones, de espaldas a nuestra maravillosa mente en este siglo XXI, un siglo que desde su inicio está llamado a ser un siglo de entendimiento, de progreso definitivo y feliz, el siglo del conocimiento, de la verdad, de nuestras posibilidades reales. El siglo donde descubramos al fin de una forma práctica qué podemos hacer para alcanzar la felicidad que tanto merecemos, necesitamos y todos tenemos al alcance de la mano, mucho más cerca de lo que pensamos, pero donde no buscamos a diario: en lo que ya tenemos.

Conocer la maravilla de nuestra mente y emplearla en busca de nuestra felicidad será en este siglo garantía de poder situarse en su verdadera órbita. Por contra, quien no aprenda a orientarse en todos sus ámbitos vitales, sus ámbitos de movimiento, en todas sus dimensiones personales —individual, familiar y social— tendrá más difícil encontrar en el día a día la felicidad que persigue.

La auténtica socialización, y no la que hoy buscan de manera contradictoria, obsesiva y sin resultado alguno en el ámbito escolar, consiste en encontrar la felicidad fuera de nosotros mismos, con otros, llenándonos personalmente al hacerlo. Una felicidad que atrae a los demás y por eso cada día encuentra nuevas formas sorprendentes de crecer, porque se ensambla en la felicidad de las personas a las que más queremos y en ella hunde su raíz creciente.

Una felicidad posible y real, mayor que la que suele disfrutarse y para la que necesitamos poner en marcha con acierto la mayor parte de nuestra mente maravillosa;

por eso hemos de conocer mejor cómo funciona cada una de sus partes y su conjunto conectado.

En estos años, muchos hablan del cerebro. En torno a su maravilloso funcionamiento giran multitud de conferencias, de programas de televisión, de libros y las esperanzas de muchos padres y madres estimuladas por las dificultades de sus hijos. Sin embargo, pese a lo mucho que avanzamos en el conocimiento de nuestra mente y en el conocimiento de nuestro corazón —afectividad—, en la práctica no solemos encontrar el modo ni el fin que requiere nuestra mente: la felicidad.

Es curioso comprobar que muy poco de lo que sabemos acerca de cómo aprende el ser humano —o cómo siente, cómo se motiva, se ilusiona y cómo puede ser más eficaz — lo aplicamos en la escuela, en el trabajo, en las relaciones familiares o sociales: apenas aplicamos lo que sabemos y nos hacemos cada vez menos eficaces y menos felices.

Nuestra inteligencia y nuestro afecto, nuestra mente y nuestra emoción, nuestra forma de razonar, pensar, intuir, crear, imaginar, analizar y sintetizar, de querer, amar y de soñar, todos son medios para alcanzar tanto la felicidad como su contrario. Nos hacen felices o infelices. Son medios cuyo funcionamiento a veces en realidad no conocemos, y otras veces (muchas más) simplemente desaprovechamos porque no hemos aprendido a ponerlos en marcha en el rumbo adecuado, hacia la felicidad verdadera: esa que no se acaba, que no deja de aumentar y que se contagia sin remedio a nuestro alrededor.

El ser humano está diseñado para ser feliz y la mayoría en nuestro primer mundo confiesa que no lo es. Niños, adolescentes y adultos se autodefinen infelices en numerosas encuestas norteamericanas, sudamericanas y europeas. Son la mayoría. Unos proclamando que la felicidad en verdad no es posible; otros, que solo puede experimentarse en una parte insatisfactoria o intermitente. Pero la felicidad de verdad no es así: tiende a lo completo, a inundarlo todo y a permanecer para siempre; si bien para lograrla hay que poner en funcionamiento lo mejor de nuestra mente, de nuestra cabeza y de nuestro corazón. Lo mejor de nosotros mismos, en nuestro beneficio y en el de los demás, porque o somos felices haciendo felices a otros, o no lo seremos nunca.

La felicidad está al alcance de nuestra mano, de la de todos, no depende de las circunstancias, de la suerte ni de los momentos en los que nos encontremos, depende antes bien de nuestra actitud, de nuestra búsqueda de la verdad feliz que todos podemos alcanzar. Pongamos en marcha el equipo completo de nuestra mente maravillosa y podremos lograrla.

1. EL SER HUMANO PUEDE MÁS

Hay quienes pasan por el bosque y no ven leña para el fuego.

PROVERBIO CHINO

Quien ha asistido a una exposición de Pablo Picasso o a un concierto del pianista chino Lang Lang, o ha presenciado un partido de Rafa Nadal o asistido a la novena sinfonía de Beethoven dirigida por Inma Shara, quizá piense que Pablo, Lang, Rafa, Ludwig e Inma no son como el resto de los mortales. Que no son como nosotros. Que los pinceles, el piano, la raqueta o la composición musical y su interpretación no parecen lo mismo si están en nuestras manos. Ellos son geniales; tienen algo único, podríamos pensar, algo que los hace distintos… Sin embargo, a nosotros también nos pasa. También tenemos algo único que nos podría hacer distintos.

Ellos no nacieron sabiendo pintar, tocar el piano ni coger la raqueta para mandar la pelota al lugar exacto e inesperado. Leo Messi no tenía ni tiene aún hoy las condiciones físicas ideales para jugar al fútbol, y qué importa realmente. Beethoven perdió el oído antes de componer no solo su mejor obra, sino una de las mejores sinfonías de la Historia. Ese enorme contratiempo —que para muchos sería insalvable— no le afectó o no lo hizo para mal, desde luego.

La Historia, y eso incluye nuestro presente, está repleta de ejemplos de seres humanos que despuntaron contra viento y marea, personas que no se dejaron determinar por las circunstancias adversas. ¿Y cuál es el secreto?

Los grandes genios de la humanidad no eran superdotados, sino hombres y mujeres con una inteligencia normal, pero muy bien aprovechada, fecunda, eficaz en beneficio de muchos.

Banesh Hoffmann, profesor de Matemáticas de la Universidad de Nueva York y biógrafo de Albert Einstein, defendía que Einstein no poseía ningún talento científico, ninguna capacidad técnica fuera de lo corriente. Según escribió, lo que distinguía a Albert Einstein de sus colegas con una capacidad de investigación muy superior a la suya era «el toque mágico sin el cual la curiosidad más apasionada resultaría inútil. Einstein era el mago auténtico que trasciende la lógica». Y es que la lógica solo es una pequeña parte de nuestra mente maravillosa, igual que lo era en la de Albert Einstein; la diferencia está en que él lo sabía.

Esa es la primera de las barreras que tendremos que superar. Quizá la más complicada, porque la llevamos a cuestas: el ser humano tiene la capacidad de ir contra sí mismo, creerse inferior y vaciarse de sentido, pese a que en todo ser humano las

condiciones que lo engrandecen pesan más que las miserias que le hacen pequeño.

Todos podemos tener una mente maravillosa. ¡Ya! ¡Ahora! ¡Cada uno de nosotros! Diferente a la de todos los seres humanos nacidos en toda la historia de la humanidad. Tenemos sentido; nuestra vida tiene sentido. Late en nosotros la capacidad de crear, hacer, superar, lograr, ser felices y hacer felices a otros. Todos tenemos una mente maravillosa. Pero aunque la mente maravillosa nace, su fruto se hace.

Cada uno de nosotros es capaz de crear en lugar de repetir; de vivir en lugar de sobrevivir; de amar en lugar de convivir. Y todo es cuestión de ejercicio. De hechos, no solo de sentimiento. Esa es la esencia del liderazgo de cada uno: descubrir miras más altas y hacerlas realistas mediante prácticas concretas; hacer brillar nuestra mente maravillosa; ser eficaz y feliz. Está a nuestro alcance, si tendemos la mano y cogemos los ingredientes que, cocinados con el tiempo y la atención precisos, dan paso a platos exquisitos y proporcionan inmensos momentos de felicidad.

Todos los seres humanos tenemos una inteligencia sobrada, capaz de resolver los problemas que se nos presentan en la vida, incluso los más importantes y de mayor trascendencia, por muy complejos que nos parezcan. Pero esa inteligencia entrelazada de la capacidad emocional humana, y distribuida en dos hemisferios conectados fecundamente que se encargan de operaciones muy dispares, hay que ponerla en juego y ejercitarla, hacerla más ágil y capaz de resolver con menos desgaste cuantas dificultades, retos o dilemas se le presenten.

Ejercitar y estimular nuestra mente de una forma eficaz exige una actitud adecuada, una motivación suficiente y ejercicios que estimulen de manera específica las principales partes y operadores de nuestro cerebro: sentidos, atención, concentración, imaginación, creatividad, lógica, memoria, cálculo, conexión de ambos hemisferios, intuición, control de las impresiones que generamos… Operadores básicos de nuestra inteligencia, que nos harán acertar y evitar reproducir nuestros mayores fracasos personales o sociales. Ejercicios que nos preparen también para solucionar los problemas más emocionales y los dilemas de nuestras costumbres y decisiones. Ejercicios que nos prepararán para el arte de gobernar las muchas riendas de nuestra vida, una por cada maravillosa capacidad que tengamos. Todas juntas para llegar al mejor destino.

Muchos de los ejercicios que nuestra mente requiere para hacerse maravillosa los recoge ya la tradición, los juegos diseñados por pueblos muy distintos entre sí en los cinco continentes, pueblos de muy diversas culturas y épocas a lo largo de los siglos. Otros son fruto de lo que hoy conocemos sobre el funcionamiento de nuestra mente, sumados al legado más importante que nos dejaron estudiosos del ser humano desde los tiempos en que Sócrates o Aristóteles señalaron que esto de ser buen humano no era cuestión de estudio, sino de ejercicio.

Por eso, porque la mejor teoría ha de tener una clara y acertada forma de llevarla a la práctica para conquistarla, apuntaremos en este libro también en un anexo final algunos ejercicios con los que cualquier persona podrá notar cómo su mente se torna más

habilidosa en muchas de las principales destrezas que cada día le exige el gran ejercicio al que llamamos *vivir*.

¿Cuándo empezamos a ser como somos?

Ya en el siglo VI a. C. el santuario de Delfos era el más importante de toda Grecia. Dedicado tanto a Apolo, dios de la mesura y la razón, como a Dioniso, el más emocional de los hijos de Zeus, ponía delante de los ojos de sus visitantes una máxima que ha llegado viva hasta nuestros días. Era una máxima de lo más simple, solo decía «Conócete a ti mismo». Y no es poco.

¿Por dónde empezamos? ¿Cómo hemos llegado a este punto? ¿Qué camino hemos seguido hasta ahora? ¿Acaso lo sabemos? Somos lo que seremos —lo somos, en potencia— y desde luego también somos lo que fuimos. Pero ¿dónde está la semilla de nuestro presente? Cada uno de nosotros es hijo de su tiempo. Y a su vez, cada tiempo es hijo de los previos. Marcar más aquí o más allá el punto de partida de nuestra historia es una decisión casi aleatoria: ¿lo ponemos en aquella Grecia clásica y su filosofía?, ¿lo ponemos en el Medievo?, ¿más adelante aún? Es como buscar un porqué concreto en la personalidad de cada uno de nosotros: ¿empezamos a ser como somos al nacer, al romper a hablar, tras el primer amor de la adolescencia, con la primera muerte que nos toca de cerca…?

En realidad, cada paso que damos se apoya en el anterior, como refuerzo o como reacción. Sin embargo, de algún punto hay que partir, y si hay uno que marca bien claro esa dualidad histórica casi esquizoide entre el corazón y la cabeza a la que nos han acostumbrado, ese es el Siglo de las Luces.

En el siglo XVIII, tras la explosión de genialidad literaria que supusieron los siglos XVI y XVII en España, nos invadió la Ilustración, que sostenía que la razón humana podía combatir la ignorancia, la superstición y la tiranía, y construir un mundo mejor. Que solo la razón nos liberaría. Desde ese momento todo se redujo y aún se reduce a la razón; lo razonable parece lo único serio, junto a lo que nuestros sentidos capten.

Quizá aquí en España no llegamos a elevar a los altares una imagen de la diosa Razón, o no dedicamos a su culto catedrales, como de hecho se hizo en Francia en el período de la Revolución francesa, pero está claro que en cierto modo esa diosa sigue reinando y hasta hace bien poco se enseñaba que las pasiones y los sentimientos son un mal en sí o cuando menos un importante estorbo. El mensaje caló. Y nos hicimos racionalistas. «La intuición es un don sagrado y la razón, su fiel sirviente. Hemos creado una sociedad que honra al sirviente y ha olvidado el don», decía Einstein.

La razón se convirtió para muchos en el único indicador de la «realidad» de las cosas. Solo podríamos plegarnos a ella, como una nueva divinidad a la que muchos adoraban. Si alguien la mencionaba, todos tenían que acatarla. El saber se reducía a la lógica, a la demostración, al análisis, a la hipótesis. Pero ni las hipótesis con apariencia de ley son verdad, ni la lógica la agota. Hay cosas que son verdad y siempre escaparon a la lógica, porque la lógica es solo una parte de la ciencia y ser razonable es solo una parte del ser humano; la lógica a menudo es miope ante la realidad.

Así las cosas, la razón fue proclamada por sus nuevos fieles como la única luz capaz de dispersar las tinieblas. El Siglo de las Luces era su tiempo, y trajo consigo un nuevo término hipnotizador: el *progreso humano*. Sin embargo, la razón no es en verdad ninguna diosa, y su majestuoso poder de luz engendró oscuridades como el nihilismo libertario de Casanova y Choderlos de Laclos, la masonería deísta de Voltaire, el agnosticismo y ateísmo de Bayle, Spinoza, Dietrich o el satanismo del marqués de Sade. Es lo que muchos han llamado *la cara oscura del Siglo de las Luces*. En aquel escenario solo lo útil merecía la pena hacerse —*pragmatismo* lo llamaron—, y se extendieron filosofías como la del utilitarismo de Bentham.

En el arte, frente a la exageración o el desequilibrio del Barroco, irrumpió el Clasicismo, que promulgó un retorno a la simplicidad, la armonía y el equilibrio clásicos. Se buscaba la emoción, pero siempre previo paso por el filtro del intelecto y una serie de reglas estereotipadas. También aquí la dictadura de la razón ganó terreno, y así la originalidad, la creatividad, se consideraron durante mucho tiempo esfuerzos tan inútiles como baldíos: un exceso, un defecto. Las obras de arte debían ser repetición de las grecorromanas, el academicismo era el saber.

Este academicismo, por cierto, aún impera en las escuelas y universidades, y ahoga toda forma moderna de aprender con motivación, emoción, éxito y disfrute. De hecho, todavía provoca enormes desastres: el 45 % de los estudiantes que no terminan sus estudios mínimos (ESO) y cientos de universitarios frustrados, esperando simplemente que pasen los cursos universitarios para poder llegar a la realidad, y en el mundo laboral comenzar a aprender de verdad tras haber perdido trece años de la escuela primaria, secundaria y cuatro de la universidad más uno o dos de un máster; es decir, diecinueve o veinte años de espera para poder liberarse con un título, como el título que concedía la liberación a los esclavos romanos. Todo ello para poder comenzar la vida de verdad en muchas ocasiones, el aprendizaje real en una profesión. Así es el ser humano: lento desde el siglo XVIII, excepto cuando une su razón a su emoción, su cabeza a su corazón; lo que necesitamos extender en nuestro siglo XXI.

En cualquier caso, para cuando llegó el siglo XIX, la balanza estaba totalmente desequilibrada a favor de la razón, y como suele ocurrir en semejantes ocasiones, lo difícil es tratar de equilibrarla sin acabar en el extremo contrario. Es casi una ley física —ahora que hablamos de razón y ciencia—. Como un columpio amarrado a la rama gruesa de un árbol: si lo sujetamos tensando las cuerdas hacia atrás y lo soltamos, no va a recuperar la vertical, sin alzarse antes a los cielos por el otro extremo.

Justo eso es lo que trajo consigo el Romanticismo: estalló en toda Europa como reacción revolucionaria ante la Ilustración y el Clasicismo, y nos hicimos románticos, radicales, emocionales, capaces de dar la vida por un ideal imposible, capaces del suicidio como prueba de amor o como protesta o como llamada de atención. Olvidamos entonces que la emoción no lo es todo, la dificultad no es el fin, la realidad no es el infierno. El amor platónico nunca es verdadero amor, sino obsesión, y dejarse llevar solo por el

corazón no siempre nos hace acertar y ser felices. Otra vez queríamos olvidarnos de una de las partes de nuestra mente maravillosa.

Asomaba ya el siglo XX, y en España caminábamos hacia ese puerto de lo emocional, ideal y romántico, pero el devenir de nuestra Historia se cruzó en el camino y nos hizo virar el rumbo o más bien perderlo. ¿Qué pasó? De entrada, lo que para muchos fue el Desastre del 98, porque para cuando estrenamos 1900 ya habíamos dicho adiós tanto a Cuba como al resto de las colonias españolas en América y Asia: era el fin de un Imperio, se quedó en el aire la sensación que abarcó la literatura, el periodismo y las tertulias de que perdíamos los últimos muebles de la grandeza que reinó Felipe II desde El Escorial.

Además, ya iban germinando los múltiples conflictos que culminaron en la primera guerra mundial entre 1914 y 1918, y en aquella otra del 36, que dividió España en dos mitades. Íbamos para emocionales y nos encontramos a nuestros seres más queridos, de los que dependía nuestra vida, tirados yertos en una cuneta; sus cuerpos, nuestras vidas, sus mentes y sueños fusilados por poca ganancia y mucho odio, cobardía y miedo.

En una guerra se aniquila la razón y el sentimiento, la cabeza y el corazón de quienes luchan. Todo pierde en todos. Todo lo que son y quienes podrían haber sido de haber empleado mejor su corazón, su cabeza, toda su mente maravillosa en lograr el acuerdo agridulce y generoso, sacrificado pero victorioso que sostiene cualquier paz.

La guerra truncó nuestros horizontes y sacó lo peor de nuestro impulso. Sacó lo visceral, el odio, el miedo, la rabia. Mezcló lo peor de la lógica y el pragmatismo con lo peor del afecto y el idealismo. Los tonos grises se diluyeron y todo parecía muy blanco o muy negro para cada bando. No humano. La supervivencia mezclada con el miedo lo inundó todo. El amor fecundo se sustituyó por el odio destructivo alimentado en el terror. El afecto a todos los demás se sustituyó por el pánico también a todos.

Tuvo que pasar medio siglo —y una segunda guerra mundial— antes de que volviésemos a empezar. Más o menos. A finales del siglo XX, por efecto del péndulo de la posguerra y hastiados de tanto realismo, de tantas ratas inundando nuestras alcantarillas más sucias e inconfesables, volvimos a idealizar nuestra emoción. Volvimos a conjugar en público el verbo *sentir,* pero también a despreciar la vida poco emocionante. Nos evadimos de la realidad y una vez más, como a menudo hace el ser humano, acabamos en el otro extremo.

Cambió el pensamiento: «El interés nos llevó a la guerra, el amor es lo que hace falta para evitarla. Soportarse inteligentemente, dejarse guiar por el afecto quizá sea más fiable», parece que habíamos aprendido y queríamos difundir a todos los países y culturas sin distinción y sin total éxito. Entonces escribimos en los muros, en las paredes de las aulas y en el interior de nuestras casas grafitis con el lema: «Si lo sentimos, es bueno, y si es bueno, es verdad». Y al lado escribimos también «La verdad no existe», como si así se evitara la guerra. Lo escribimos incluso en nuestra alma, y nuestra alma se llenó de pintadas. Se oscureció y desorientó.

Sentir no era suficiente. Todos los seres humanos somos capaces de sentir muchas mentiras. Perdimos la oportunidad de que alguien nos quisiera tanto como para decirnos alguna vez: «Te estás equivocando. Cambiar es tomar el mejor rumbo», y entonces dejamos los caminos y comenzamos a andar a campo través. Y a campo través no siempre se llega.

La mayoría de los habitantes del primer mundo entre 10 y 35 años sienten que son fieles a sus sentimientos, pero que no son felices. Quizá porque la mayoría no se siente amada como querría y no ama como podría. Cambiarlo está en cada uno, empleando la capacidad del ser humano: la mente maravillosa que todos podemos llegar a tener.

Apenas habíamos estrenado el siglo XXI cuando arrancó una crisis que empezó siendo económica y ha terminado siendo integral, o al revés. Una crisis que otra vez ha cuestionado el rumbo. Íbamos mal cuando aparentábamos ir bien y, como pasa siempre, entonces la realidad se impuso. El primer mundo se debate desde entonces entre ser utópico y optimista, o ser práctico y pesimista. Y todo ello con el enorme temor a equivocarse porque en las crisis como esta, errar conlleva tragedia. Ahora toca de nuevo ser simplemente *humano*. Aunque a menudo vuelven a desaparecer los grises, y lo claro parece blanco y lo negro muy negro.

Este es nuestro momento. El más importante, porque es el único que tenemos y está por hacer. Por eso mismo, es el momento de aprender cómo somos de verdad. Anotar la lección de no seguir solo a la razón y no seguir solo a la intuición; de no obedecer sin poner trabas a nuestra cabeza, ni poner nuestra vida en las manos más ciegas de nuestro corazón, sino aprovechar de verdad eficazmente todo lo que somos.

La vida es demasiado valiosa para equivocarnos.

El siglo XXI ha de ser el siglo de la conjunción de cabeza y corazón, razón y sentimiento, deducción e intuición, análisis y síntesis, unión de todo nuestro cerebro (de sus dos mitades), de nuestro pragmatismo y nuestro idealismo, nuestro Quijote y Sancho, o no sacaremos provecho de nuestra mente maravillosa, de nuestra capacidad humana, rumbo a la felicidad.

Entra aquí en juego nuestra inteligencia, aunque ¿hemos llegado al fin la humanidad a algún acuerdo sobre en qué consiste «ser inteligente»?

¿De verdad hay múltiples inteligencias?

Aunque reconozco y difundo —cómo no— el avance de lo que pretendió Howard Gardner en su teoría de 1983 y a esto sí me adhiero, he de confesar, con cierto miedo a contradecir la masiva aceptación de esta teoría, que no estoy muy de acuerdo con la expresión *inteligencias múltiples* («inteligencias» que, por cierto, nunca dejan de ampliarse: por ejemplo, hace no mucho se añadió la «inteligencia pedagógica», que nos hace explicarnos mejor).

Las «inteligencias» de las que habla Gardner humildemente me parecen más habilidades de nuestro cerebro en su única inteligencia, y considero que caeremos en una visión parcial si las clasificamos y separamos en exceso aunque sea metodológicamente, o si nos creemos que se dan aisladas en el interior real de nuestro cerebro, sin contaminarse de hecho unas a otras. Si todas son habilidades de una única inteligencia humana —lo que me parece esencial—, entonces cada habilidad se mezclará con las demás por la única inteligencia que opera sobre todas, arrastrando los éxitos, estimulación, actuación y motivación de una a otra.

Además, creo que lo que más apasiona a casi todos los entusiastas del concepto de «inteligencias múltiples» que me he encontrado en conferencias o seminarios, a los lectores que me escriben al respecto, e incluso a mí mismo, es el concepto difundido desde 1995 por Daniel Goleman de «inteligencia emocional». Es decir, el que aboga por devolverle su peso a nuestro hemisferio derecho. En efecto, el gran desvalido en el siglo XX, nuestro lado emocional: ese que muchos estamos dispuestos a reivindicar por su poder extraordinario en el ser humano, que nos brinda intuición, imaginación, creatividad, sensibilidad, riqueza sentimental, capacidad sintética, el alimentador de grandes retos y amplios horizontes, el idealista. Ese al que demasiado a menudo y equivocándonos de parte a parte hemos tomado por un adorno o incluso un obstáculo en la eficacia o en el pragmatismo. Gran error, ya digo, porque solo cuando lo unimos al lado realista y práctico (izquierdo) de nuestra mente, somos capaces de lograr sus más altas cotas.

Gardner difundió y difunde tantas inteligencias como habilidades y destrezas tenemos. Gran progreso, pero lo es siempre que no aislemos nuestras habilidades, siempre que los éxitos de una inteligencia (la emocional, por ejemplo) nos lleven también a mejorar y desarrollar, con el ejercicio adecuado, el resto de las habilidades. Porque la teoría de las «inteligencias múltiples», aunque quizá en su creador estaba la intención contraria, nos puede llevar a un engaño: el de creer que somos buenos solo para algunas cosas, como si eso fuera algo innato, determinado, inalterable, y a raíz de este pensamiento renunciemos a trabajar, ejercitar y hacer brillar el resto de nuestras capacidades, resignados a una falsa determinación.

No se trata de buscar en qué somos buenos y en qué no. Sino en qué somos mejores, para apoyarnos en ello y rescatar las habilidades que tendríamos, pero no desarrollamos por falta de ejercicio, de seguridad, de triunfo. En mi opinión, Gardner

pensaba en esto y no siempre se ha captado así.

Todas las inteligencias son nuestras. Todos tenemos el mismo cerebro completo. Aunque no todos hacemos lo mismo con él. Todas nuestras posibles inteligencias son en realidad una: la de cada uno, con múltiples posibilidades. Flexible, capaz de camuflarse, de adaptarse, de cambiar de color según el fondo lo requiera, el hábitat en el que nos movamos y las personas entre las que nos encontremos. Aun así, todas esas «inteligencias» nuestras, ¿pueden de verdad medirse y etiquetarse?

El cociente intelectual no es la inteligencia

Durante los últimos años, hablar de cociente intelectual (CI en siglas más familiarizadas con la ciencia) se ha convertido en hablar de realidad, del componente que determina si podemos o no lograr o realizar algo.

Muchos niños, adolescentes sobre todo, e incluso adultos, aunque menos, acuden a especialistas en busca de la solución de sus problemas de rendimiento y estos los someten a una batería de papeles, test cuyo resultado parece que alumbrará la causa de cuanto les sucede, aunque pocos saben qué hacer luego con los datos resultantes. Sencillamente, porque los test y la flexibilidad del cerebro son por definición antagónicos.

¿Sabes ya cómo se deduce esta puntuación en concreto? Verás que es fácil: se trata de la resultante de dividir la puntuación obtenida a partir de las respuestas de un test, entre la puntuación que se le presupone como media a las personas de su misma edad, y multiplicar luego por 100 para eliminar el punto decimal. Si el resultado de ese test —realizado en unas circunstancias que no se analizan en el mismo— es mejor que el esperado, la puntuación pasa de 100, y si es peor, no llega. ¿Fácil? Por ejemplo:

$$\frac{\text{110 (la puntuación que se saca)}}{\text{100 (puntuación media para esa edad)}} = 1{,}1 \times 100 = 110$$

He aquí la aplicación de una fórmula que sigue llevando hoy a muchos niños y adolescentes de cabeza, porque muy equivocadamente llegan a creer de verdad que su inteligencia se halla por encima o por debajo de la media. Hay tantas variables en juego que la refutación resulta obvia; como bien escribía el psicólogo George S. Welsh en 1975 en su libro *Creativity and Intelligence: A Personality Approach:* todo test «es una inferencia muy distanciada de las observaciones del comportamiento real del niño». Además, basarse y quedarse en el cociente intelectual de un test es no saber cómo funciona de verdad la inteligencia humana, sobrada para los problemas con los que nos enfrentamos, si la estimulamos.

El cociente intelectual con el que nacemos es un hecho que nos singulariza, nos hace diferentes y apenas cambia a lo largo de nuestra vida; no así la inteligencia, que no deja de cambiar. Porque lo importante no es el cociente con el que nacemos, sino qué hacemos con él en nuestra vida. La inteligencia no deja de desarrollarse al vivir y el cociente intelectual no deja de ser algo anecdótico, punto de partida si se quiere, pero en un camino muy largo.

Una vez más, el problema es el determinismo al que nos aboca el colgarnos del cuello una etiqueta. Pocas sogas estrangulan tanto como esa. Muchas personas se convencen de su capacidad intelectual al oír los resultados de un test de CI. Se creen a pies juntillas que son «tontos», «listos», «cercanos a tontos» o «muy listos» para toda la

vida. Con la mala suerte de que muchos, al pensar en esa etiqueta, dejan algún reto específico fuera de su alcance, jamás llegan a romper la cuerda, y son ellos mismos quienes se alejan voluntariamente y se resignan a no lograrlo. Nada de eso. Esa no es la salida. ¡En realidad no hay etiquetas! Nada de clasificaciones inamovibles. Eso no va con nosotros. Lo decía Ralph W. Emerson: «La inteligencia anula el destino: mientras un hombre piensa, es libre».

El cerebro puede cambiar a cualquier edad. Así lo argumentan muchos experimentos en el mundo entero, como los de la doctora Marian Diamond, neuroanatomista de la Universidad de Berkeley, que lo afirma basándose en sus estudios sobre animales de laboratorio, así como con los tejidos cerebrales de Albert Einstein, en los que demostró que el cerebro humano está diseñado para reaccionar ante el estímulo y que expande sus poderes ante nuevos retos.

No es cierto que alguien aprenda porque es listo, sino que realmente se va haciendo listo al aprender. La inteligencia es experiencia, conocimiento y destreza. No se va agotando, sino que no deja de crecer con la acumulación de aprendizaje, si se aprende de verdad. El aprendizaje no es una consecuencia de la inteligencia, sino al revés: la inteligencia una consecuencia del aprendizaje.

Las conexiones de nuestras neuronas que nos hacen asociar ideas, razonar, sacar conclusiones, imaginar, crear, preveer, amar y todo lo demás aumentan con la práctica, con el ejercicio.

Asimismo, no se nace inteligente o torpe. Cierto es que se nace con un cociente intelectual determinado —más o menos alto que otros, si nos gusta coleccionar comparaciones humanas—, pero en realidad todos los cocientes son inteligentes. Todos podemos hacer frente a los problemas que descubrimos, porque somos capaces de resolverlos, aunque no tengamos ni idea de cómo hacerlo.

No hay límites de una forma práctica. O si se quiere, los hay, pero nunca llegamos a acercarnos a ellos. La facultad de razonar, aprender y recordar se extiende a medida que aparece la necesidad. Obligado por la necesidad y el estímulo de la motivación, el cerebro es capaz de lo que nadie hubiera sospechado, hasta comprobarlo. Con confianza, seguridad y acierto.

A cualquier edad, por tanto. Normalmente, cuanto más mayores somos, más experiencias acumulamos (salvo que hayamos limitado nuestra vida a la repetición, a la monotonía de tener un único año de vida repetido treinta o sesenta años seguidos, en cuyo caso la experiencia es de un solo año). Por eso, crecer y envejecer es más positivo que negativo para nuestra inteligencia. Basta enfrentarla a nuevos retos: ejercitarla.

Todos tenemos una mente extraordinaria y todos podemos ejercitarla hasta tener una mente maravillosa. Así, cuanto mayor y mejor es la experiencia, mayor y mejor es el aprendizaje. A mayor aprendizaje, más inteligencia. ¿Y a mayor inteligencia?

La inteligencia es un medio para la felicidad

El escritor y periodista Ernest Hemingway nos regaló grandes historias antes de su muerte. Su forma de escribir, de pensar, su legado literario… Podemos decir que era un hombre inteligente y sin embargo, para el autor de *Adiós a las armas* o *El viejo y el mar,* la inteligencia era una carga: «La *felicidad* es la cosa más rara que conozco en la gente inteligente», aseguraba. Lo cierto es que el Nobel acabó por quitarse la vida en 1961. No fue capaz de encontrar la felicidad.

Esa ecuación que iguala inteligencia y tristeza, o falta de una gran inteligencia y felicidad, nos ha bombardeado con cierta frecuencia desde distintas perspectivas y formas con un mismo fondo: parece que es imposible ser feliz salvo dentro de la ignorancia, de una «bendita ignorancia».

Quizá aquella sea una idea difundida por muchos hombres y mujeres inteligentes que fueron pese a ello infelices y que se equivocaron al pensar que si la felicidad existiera, la inteligencia los habría guiado hasta ella: cuando un líder no es feliz, tiende a difundir que la felicidad es imposible. Pero los hay también que, con honradez aunque errando, concluyen que tal vez sea precisamente la inteligencia la causa de su infelicidad. Así, «es frecuente que los más tontos tengan más suerte al casarse que los más listos», solía decirme antes de casarse un amigo muy listo.

Cierta ignorancia, en una dosis que solemos llamar *ingenuidad*, resulta muy amable y humana, sobre todo combinada con la sencillez y la bondad. Pero ¿de verdad es la inteligencia una fuente de tristeza? Al contrario: la inteligencia es un instrumento, una herramienta, un medio para la felicidad y para la plenitud personal, para ser más amados y amar más.

Si descubrimos la maravilla de nuestra mente, podremos aprender a sentir más, a pensar mejor, reconocer la verdad, conocernos, ser más fuertes, mejores, amar mejor, es decir, aprender a vivir más y más felices.

La felicidad está a nuestro lado si nos apoyamos en lo que ya tenemos y somos, no en lo que podríamos alcanzar pero no tenemos. Si aprendemos a distinguir sueños de quimeras, y luchamos por potenciar lo más radical de nuestra esencia. Es complicado ser feliz cuando se tiene la certeza de que, como dicen los ingleses, la hierba siempre es más verde al otro lado de la valla. «Felicidad no es hacer lo que uno quiere —afirmaba Sartre —, sino querer lo que uno hace.» Nuestro jardín ya es muy verde, aunque no siempre lo veamos; y podemos trabajar para que sea aún más frondoso. Está en el ahora de cada día. Nuestra eficacia como personas también está a nuestro alcance.

Hemos de enamorarnos de la idea de ser cada día mejores personas. De ser más eficaces personal, familiar o profesionalmente. En buena parte depende de nuestra actitud y nuestros hechos. Está en nuestra mano. Pero todos sabemos que hemos de cambiar mucho, que en realidad podríamos ser más eficaces en muchas ocasiones y ámbitos. Quien no se da cuenta puede que ya haya llegado a su máximo de eficacia, a su

excelencia personal —algo poco probable—, o puede que nunca la logre, porque nadie busca lo que cree que ya tiene, y nadie encuentra lo que no busca.

Nuestro objetivo es ser felices, y lo seremos en tanto que seamos capaces de poner en funcionamiento, a nuestro favor, toda esa inteligencia, esa potencialidad. Para hacerlo, antes hemos de dar un paso atrás.

O mejor dicho, un paso *adentro*.

2. LA MENTE EN SU CONTEXTO

Cada ser humano tiene dentro de sí
algo mucho más importante que él mismo: su don.

PAULO COELHO

Somos más que nuestro cerebro, pero sin duda este es el motor que nos hace correr, volar y acabar siendo aquello en lo que nos convertimos.

Es de cultura general que tenemos dos mitades cerebrales, denominadas *hemisferios*, aunque aún haya ámbitos en los que no se actúe en consonancia con esto y con todo cuanto sabemos respecto a nuestro cerebro. Por ejemplo, curiosamente, no se hace en el ámbito más propicio por pura definición, el ámbito de la escuela y la educación del primer mundo, donde por lo general se ignora funcionalmente esta realidad incuestionable desde finales del siglo XIX, y es que eso lleva de retraso nuestro sistema educativo. Todos tenemos dos mitades unidas y diferenciadas físicamente, más que funcionalmente. O mejor dicho, si se quiere, separadas física y operativamente, cada zona está diseñada para iniciar una operación, pero esa operación funcionalmente se expande, contagia e interrelaciona con otras partes del cerebro e incluso llegan a ser sustituidas por otras partes. Tenemos dos mitades, pero dos mitades conectadas en un único cerebro (unión que, desde luego, sí se tiene muy presente en otros ámbitos como la publicidad y el *marketing,* a los que es evidente que hoy les va mejor que a la educación).

Así, el ser humano sano tiene un cerebro dividido en dos mitades —izquierda y derecha—, que tienden a operaciones diferenciadas al menos en inicio y en parte, tal y como luego analizaremos.

Se trata de una división encaminada a poder operar sin confundir a nuestra decisión, aunque para las decisiones más importantes y la solución de los problemas más complejos necesitemos poner en juego ambas mitades coordinadas.

Ambos hemisferios los definiremos con más detalle en adelante, igual que sus propiedades, sus ventajas e inconvenientes y sus consecuencias en nosotros. Entretanto tengamos en cuenta, como hemos visto, que la mitad izquierda resulta decisiva en nuestro primer mundo tal y como lo concebimos culturalmente hoy día: en la escuela, la política, la cultura y los logros que se envidian, por ejemplo. Tanto lo es que ha hecho sombra al poder necesario de la mitad derecha.

Ambos contienen diferencias propias que otorgan sentido a cada uno de ellos, pero están llamados a cooperar, a ser uña y carne, a no competir, a no tenerse entre sí celos, a no tiranizarse, a no creerse exclusivos ni contradecirse, sino complementarse, en beneficio nuestro y de todos. Pero a menudo la mayoría es esclava de la mitad izquierda racional, secuencial y lógica, y la minoría lo es igualmente de su mitad derecha. Tanto en un caso como en el otro se está ignorando que la coexistencia de ambas mitades en cada decisión es necesaria para la eficacia, el equilibrio, la excelencia y la felicidad. En tanto que menospreciemos o prescindamos de una de ellas, viviremos mutilados racional o emocionalmente. Incompletos, en todo caso.

Para muchos, el objetivo será liberar a su lado derecho al fin de la dictadura de su lado izquierdo. Cuando lo hagan, sentirán el alivio de la libertad y sus maravillosas consecuencias, sorprendentes para quienes no están acostumbrados a vivir a diario con ellas. Para otros, el objetivo será liberar a su lado izquierdo al fin de la dictadura de su

lado derecho, haciendo así, por ejemplo, a los más creativos también capaces del compromiso, el orden, los plazos y la explicación comprensible de sus obras, o de no depender emocionalmente de aquello que no se desea amar, por ejemplo. Para todos, el objetivo será equilibrar, coordinar ambas.

Aparte de nuestros dos hemisferios cerebrales, nuestro cerebro tiene una tercera parte compuesta por el cerebelo y su tronco, que lo une a la médula espinal.

El cerebelo, según nos enseña la neuroanatomía, se encarga del equilibrio y de la coordinación de los movimientos, del control físico de los músculos. Es el responsable, por tanto, de que estemos erguidos, que caminemos, podamos nadar, correr, saltar, etcétera. Mientras, el tronco cerebral lo es, por ejemplo, de la respiración, la presión arterial, los latidos cardiacos y la deglución.

Una estructura increíblemente compleja formada en torno a dos hemisferios. Veamos desde un poco más cerca cada uno de ellos.

La necesidad de nuestra mitad izquierda

Hemos visto que todos tenemos dos mitades en nuestro cerebro. Según los estudios neurológicos, la izquierda se ocupa de grandes operaciones vitales de nuestro día a día, entre ellas las matemáticas, la lengua, el análisis, la planificación, la atención o la memoria. Es una mitad con mucho prestigio, una mitad que forma un todo con el resto del cerebro, por más que la aislemos como método para explicarla.

El cerebro no se deja clasificar, o al menos no hasta el punto en que muchas veces decimos o llegamos a creernos. Nuestro cerebro completo está deseando ser ejercitado entero para darnos todo lo que es capaz y tanto nos conviene. Sacarle fruto es cuestión de cultivarlo, regarlo, podarlo. Cuidar tanto sus hojas con la poda como sus raíces con buen abono. Igual que un nadador que hace por las mañanas *footing* para potenciar su resistencia, cuando realmente lo que está haciendo es preparar su cuerpo entero para nadar. Como el cerebro es complejo, la mejor estrategia será ejercitar cada una de las partes que forman su todo, para que su todo se ensamble llegado el momento de la verdad. Sin las operaciones de nuestra mitad izquierda, no podríamos ser como somos, no seríamos tan maravillosos como ya somos, aunque podemos serlo todavía más. (Encontrarás propuestas concretas para ejercitarlo en los anexos, al final del libro.)

La mitad izquierda de nuestro cerebro es esa perfectamente diseñada, tan exactamente diseñada en nosotros como en cualquiera de los genios de la humanidad, y que de una forma inicial realiza las siguientes tareas:

Controla la mitad derecha de nuestro cuerpo.

Transforma pensamientos en palabras y lenguaje verbal.

Une letras para formas palabras, palabras para formar enunciados, y estos para formar textos orales o escritos: se encarga de construir la sintaxis, la ortografía, los aspectos gramaticales y la discriminación de los fonemas; también de la oratoria.

Realiza asociaciones auditivas: relaciona lo que oye con lo que recuerda haber oído.

Localiza hechos y detalles.

Traduce conceptos a una sola palabra.

Traduce las imágenes de la mitad derecha en manifestaciones físicas.

Extrae conclusiones y formula predicciones.

Hace razonamientos lógicos: elabora afirmaciones racionales de acuerdo a la lógica, y las verbaliza (emite explicaciones).

Calcula numéricamente.

Resuelve problemas matemáticos y usa la información matemática.

Opera con secuencias de información uno a uno: analiza la información, es decir, la descompone en piezas para examinarlas una a una, de la parte al todo.

Evalúa los procesos por sus resultados.

Controla el tiempo y orientarse en él.

Planifica, ejecuta y toma decisiones: planea los procedimientos paso a paso.

Presta atención focalizada.

Recuerda a largo plazo.

Controla los sentimientos.

Nos permite dar razones de por qué hacemos las cosas.

Nuestra mitad izquierda pretende transformar en resultado todo lo que tenemos; es calculadora; opera con datos, hechos y normas; está preparada para encargarse del pensamiento lógico y del abstracto; de las habilidades verbales; de las habilidades científicas; de la sociabilidad. Cuida los detalles; es objetiva; prefiere la autoridad y la estructura clara; hablar y escribir. Depende del lenguaje para pensar y recordar; recuerda nombres; no interpreta el lenguaje corporal, sino que tiende a ignorarlo; juega al ajedrez; controla los sentimientos.

Es la mitad que analiza, abstrae, cuenta, marca el ritmo; es simbólica; organizada; ordenada; lineal; cuantitativa: se fija en la cantidad más que en la calidad; es crítica; escucha. Sin ella no podríamos desenvolvernos. Tenemos demasiada información en el cerebro y hemos de ir ordenándola y operar con ella una a una. La mitad izquierda de nuestro cerebro nos ayuda a jerarquizar las cosas, a seleccionar lo importante. No es poco. Pero no lo es todo.

La grandeza de nuestra mitad derecha

Respecto a su necesidad vital, lo mismo que dijimos de la mitad izquierda de nuestro cerebro podríamos decir de la derecha. El hemisferio derecho es un hemisferio de enorme riqueza, al que muchas veces solo se le permite dar color, como si se tratara de un artículo de lujo en nuestra vida, y no lo que realmente es: parte del aire que respiramos. La mitad de nuestro corazón, la mitad de nuestros pulmones, la mitad de lo que somos, la que nos permitirá llegar mucho más lejos y mejor en todo lo que nos propongamos.

En la mitad derecha del cerebro —algunas de cuyas funciones veremos con más detalle en el capítulo 11— reside la mayor plasticidad del cerebro, la mayor probabilidad de cambio y de dejar hábitos inconvenientes, la creatividad, la imaginación, la síntesis, la intuición. Es aquí donde la neurología enseña que se entrelazan las emociones, los sentimientos, nuestra capacidad artística y espacial, y donde se alimentan las metas grandes, entre otras importantes funciones en nuestra vida.

En ella se realizan muchas de las tareas vitales y prácticas que afrontamos cada día. Por eso, si potenciamos y ejercitamos nuestro hemisferio derecho, estaremos optimizando esa mitad nuestra que inicialmente:

Controla la mitad izquierda de nuestro cuerpo.

Recuerda caras.

Evalúa los procesos por las experiencias que conllevan, no por los resultados.

Busca lograr más.

No le interesa cada pieza del puzle por separado, sino cómo pueden las piezas encajar entre sí. Va del todo a la parte, es global, y emplea la síntesis para operar con la información; es decir, compone la información, la forma, a partir de elementos hasta llegar a un conjunto. Integra varios tipos de información: sonidos, olores, imágenes, sensaciones… y los transmite como un todo.

Nos permite ver el todo sin necesidad de seguir un orden.

Se encarga de la memoria no verbal, de la sensibilidad, de las emociones y de los sentimientos, de las habilidades artísticas y musicales, de la subjetividad.

Es la responsable de nuestra fluidez, también de la espontaneidad.

Prefiere hacer dibujos o esquemas al pensar: necesita apoyarse en imágenes para recordar y para pensar.

Le importa más la calidad que la cantidad.

Se encarga de las operaciones en tres dimensiones, de la concepción y la orientación espacial, de las formas, las pautas, el color y los matices: ve grises, más que blancos con negro o negros con blanco.

Concibe el color, el lugar y la forma: nos sitúa.

Interpreta el lenguaje corporal, no verbal.

Se encarga de resumir lo que lee, lo que oye, lo que ve…

Por esta mitad derecha entendemos las metáforas, también la ironía.

Nos permite comunicar con gestos lo que nos parece muy complicado de describir o no tenemos tiempo de hacer verbalmente.

En ella reside la estimulación, la motivación intrínseca (de nuestro interior) que canaliza la extrínseca (venida del exterior).

Es la responsable de que a veces nos venga una idea, aunque no sepamos de dónde nos ha venido.

Nos hace ver con claridad la solución después de haber descansado o dormido.

Nos permite establecer relaciones de ideas, de personas, de cosas, de momentos, hechos, anécdotas, ejemplos…

Se encarga de la imaginación, de la poderosa creatividad, la pericia, la perspicacia, todo lo irracional, que a veces es lo más rico: de lo instintivo.

En ella radica la intuición que nos permite sacar conclusiones acertadas pese a no tener todos los datos: esa idea que uno no sabe de dónde le ha surgido y ha sido de su hemisferio derecho, que le pasa la información al hemisferio izquierdo para que la interprete correctamente y examine su validez y aplicación.

En esta mitad derecha se generan los sueños, las ilusiones, las metas, los horizontes; creamos nuevas combinaciones de ideas inéditas.

En ella reside nuestro subconsciente, que resulta enormemente operativo y necesario para la mayoría de nuestras actividades, especialmente las que nos dan más seguridad, requieren hábitos y las que nos hacen equilibrar la prudencia con el atrevimiento.

Es decir, una mitad sencillamente imprescindible. El ser humano se sorprendería de la riqueza y variedad que adquiriría su vida entera si ejercitase más y mejor esa parte derecha de nuestro único cerebro, unido y completo.

El cuerpo que nos une

El cuerpo calloso es quien une nuestro ser de «letras» con el ser de «ciencias», nuestra mitad izquierda y nuestra mitad derecha, quien conecta y aprovecha nuestras capacidades. Es el conjunto de fibras nerviosas que unen por debajo los dos hemisferios de nuestro cerebro. Permite, por tanto, que ambos funcionen de forma conjunta y complementaria, al mismo tiempo, haciendo que el cerebro sea uno. Obra la maravilla de resolver los problemas más complejos de forma ágil mediante la intervención habilidosa de ambos hemisferios cerebrales. Nos hace sentimentales y racionales al tiempo, Quijote y Sancho, como dijimos antes.

Además, presenta ciertas diferencias en función del sexo. Incidiremos en este punto más adelante, en el cuarto capítulo. Por ahora, y limitándonos solo al cuerpo calloso, baste decir que según los estudios de Markus Hausmann, «los haces de fibras nerviosas que unen los hemisferios cerebrales y constituyen la estructura del cuerpo calloso son más robustos en mujeres y por ello los hemisferios interactúan entre sí con mayor intensidad que en los varones» (Hausmann, M., 2004, «Varón o mujer: cuestión de simetría», *Mente y Cerebro,* n. 7, 58-61). Parece cierto, por tanto, que el cerebro femenino cuenta con más fibras nerviosas que unen las dos mitades de nuestro cerebro, y de ahí que a la mujer le cueste menos pasar de un pensamiento que siga el lado izquierdo (análisis, lógica, matemáticas, ciencias, lengua…) a uno que siga el modelo del lado derecho (creativo, emocional, intuitivo, imaginativo…).

Si por ejemplo el cuerpo calloso estuviera dañado, como quien pone nombre a las cosas es el hemisferio izquierdo, al ponernos un objeto en la mano izquierda y en tanto que la parte de nuestro cuerpo izquierdo la rige el hemisferio derecho, el hemisferio derecho no sería capaz de nombrarlo. Sí de tocarlo, porque eso lo hace la mano, pero no de encontrar en el cerebro el nombre de aquello que toca, porque eso solo lo hace nuestra mente. Sobrados experimentos hay al respecto, que no dejan de asombrarnos sobre la complejidad de nuestro cerebro y la maravilla de su funcionamiento cotidiano sin que nuestra mente ni nuestro consciente reparen en él.

Nuestro cerebro es un motor ingenioso creado siempre para lo mejor, y que funciona con azúcar y oxígeno, pero que recibe el empuje de una manivela externa a la química y su combustible. La motivación, la ilusión, las creencias, el deseo y la necesidad dan vueltas a esa manija.

La parte básica del motor la componen las neuronas que se conectan entre sí. Si a estas les falta el oxígeno del aire que respiramos y el azúcar de lo que comemos, se mueren. Sin este azúcar y oxígeno, el cerebro simplemente se bloquearía, como lo hace en los momentos de agotamiento o de falta de aire.

Con algo tan simple como el azúcar y el oxígeno, nuestro cerebro es capaz de elaborar algo tan complejo como los pensamientos. Pensamos pensamientos de azúcar y aire. Como maravilla, no está mal.

Nuestro cuerpo alimenta más de 10 000 millones de células nerviosas y cada una de ellas es enormemente compleja. Tanto que existen cientos de libros enteros dedicados a explicar su funcionamiento y efectos: quedémonos, no obstante, con que tienen innumerables tentáculos por los que se unen a otras neuronas creando ideas y asociaciones de ideas.

Cada célula nerviosa realiza a lo largo de su vida unas 500 000 conexiones y cada una de estas conexiones a su vez puede conectarse a otras conexiones neuronales del cerebro. En definitiva, 25×10^{30} veces puede conectarse nuestro cerebro. Por eso no podemos entender del todo cómo funciona en cada momento; nos bastará al menos con aprender cómo podemos utilizarlo a fin de lograr las conexiones necesarias para hallar la verdad en cada caso y cómo ser feliz, que así visto el potencial de nuestro cerebro, no ha de serle tan difícil y en realidad no lo es si le eliminamos prejuicios y obstáculos.

Pero hay mucho más que no se ve en nuestro maravilloso cerebro. Sus billones y billones de conexiones no se realizan de manera física —no se dan la mano, no se agarran—, sino que se conectan eléctrica y químicamente, mediante neurotransmisores, y hay más de sesenta tipos de ellos, lo que da aún mayor riqueza a nuestro cerebro. Por eso es absurdo que alguien pueda vivir convencido de su incapacidad para resolver un problema, el que sea: siempre podremos aprender el sendero adecuado de las conexiones que le faciliten encontrar lo que necesitamos. Sin embargo, demasiadas personas pasan toda su vida pensando que son torpes o que tienen obstáculos insalvables.

Las células *hablan* entre sí mediante los neurotransmisores, del tipo que sean, y la forma de hablar de cada célula está influida por la forma en que le han hablado a ella. Por eso podemos estimular y ejercitar nuestra mente.

Algunos de los neurotransmisores —como la endorfina— pueden aliviar el dolor, producir euforia o sedarnos, con mayor potencia y de forma más precisa, efectiva y sabia que los fármacos que se emplean con el mismo fin. Otros reactivan la capacidad mnemotécnica, y por eso tenemos varios tipos de memoria muy diferentes entre sí:

memoria activa y memoria a largo plazo, memoria visual, auditiva, táctil, etcétera.

Cabeza, estómago y sexo

Alrededor del tubo digestivo hay más neuronas que en toda la médula espinal. Sorprendente, ¿verdad? Está directamente unido al hemisferio derecho, afectado de continuo por nuestro equilibrio emocional. Seguro que alguna vez te ha ocurrido: nos sentimos nerviosos o estresados, o tenemos ansiedad, y empezamos a sentir dolores y malestares de muchos tipos. Incluso es frecuente la hinchazón, la inflamación y la distensión abdominal, de ahí que a menudo el estómago sea el primero que nos avisa de que nuestro cerebro debe de estar nervioso. Justo eso es lo que ocurre cuando oímos o nos dicen que estamos «somatizando» algo: sin querer, nuestro cuerpo (*soma,* en griego) transforma problemas psíquicos en síntomas orgánicos. Bien pensado, es un excelente método de alerta.

El cerebro no lo ha sentido aún, pero el estómago sí y se lo indica al cerebro para que este actúe y se tensione y se ponga en marcha como si él mismo hubiera detectado el foco que origina el nerviosismo que comienza a invadirnos.

Un fuerte enamoramiento, por ejemplo, se confirma muchas veces primero por el estómago, que le envía la señal al hemisferio derecho, ya interpretada la causa: no solo se trata de sensaciones, sino de una interpretación que llega a la mitad del cerebro adecuada, algo así como la preinstalación hecha por el estómago de una conclusión que deja preparada para que la interprete la mitad izquierda.

Lo mismo ocurre con el sexo. A menudo son nuestros genitales los que avisan al cerebro de que algo está ocurriendo, algo que ha de ser procesado, interpretado, gobernado por el cerebro. Cierto es que la mayoría de las veces sucede al revés: algo que pensamos se transmite a los genitales; pero hay otras ocasiones, de las que hablamos ahora, en las que son los genitales los primeros que avisan, cuando aún el cerebro no sabe qué pasa hasta que busca más información e interpreta la causa que originó el aviso.

En estas ocasiones algunos se olvidan de dejarle al cerebro la interpretación de la información del estómago y los genitales. En tal caso, todo funciona de manera desproporcionada. Eso es lo que les ocurre, por ejemplo, a los estudiantes que creen que no saben o no valen para estudiar, solo porque vomitan antes de cada examen importante; o a quienes confunden sentimiento con excitación genital. En ambos casos, el cerebro siguió al estómago y a los genitales, pero no los gobernó. Fue tras ellos y por eso a menudo llegó tarde, para nosotros y para los demás. Aunque todo puede equilibrarse.

Hacer caso a nuestro estómago y a nuestro sexo es también una pieza clave, una buena pista, segura, para saber qué está ocurriendo y poder decidir qué ha de ocurrir.

El resto del cuerpo

Los egipcios tenían una curiosa manera de embalsamar a sus muertos: cuando un faraón moría, retiraban su cerebro —de nada servía— y conservaban el corazón en la cavidad torácica; lo dejaban intacto, porque consideraban que en él residía la esencia de la persona. Durante muchos siglos, incluso antes de la cultura egipcia, el ser humano ha pensado asimismo que su vida dependía de las funciones de su corazón, de forma que si este se paraba, la persona había muerto. Hoy sabemos que esto no es así, que lo que determina la muerte es la ausencia de actividad cerebral.

En cualquier caso, el cerebro no lo es todo en nosotros. Ningún general romano hubiera llegado a la gloria, a la historia, a la fama ni a su poder de no ser por su ejército. El cerebro rige, pero envía sus órdenes a las complejísimas legiones que son cada órgano humano, para que este realice lo que conviene en un preciso momento. Así, el cuerpo entero se predispone a obedecer lo que dicta el cerebro como a un buen general romano. Pero todo el cuerpo puede influir para bien en la maravilla del cerebro, como las dóciles y rápidas legiones podían sacar lo mejor del superior al frente de las tropas.

El resto del cuerpo facilita la labor del cerebro y lo predispone. No es que haya que estar en forma para ser más inteligente, a lo mejor basta con pasear, porque todo el cuerpo influye. Por eso también es válida la interpretación literal de la frase latina *Solvitur ambulando:* todo se soluciona mientras caminas. Las piernas mueven el corazón, sí, y también mueven nuestro cerebro, que jamás se mantiene ajeno al resto del cuerpo.

Michael L. Sachs hizo una encuesta hace tiempo sobre más de 500 asiduos practicantes de *footing*. En contra de lo que algunos podrían creer —es decir, que la gente que corre cada noche, cada tarde o cada mañana por nuestra ciudad lo hace para tener un cuerpo más en forma, más atractivo o perder kilos—, Sachs concluyó que lo hacen sobre todo por librarse de la ansiedad, de la depresión y los sentimientos de culpa acumulados, y para sentirse mejor, más creativos, más despejados. Eso nos da una pista más del buen equipo que hace nuestro cerebro con el resto de nuestro cuerpo. Uno tirando del otro y viceversa.

Aun así, tan complejos son los órganos corporales del ser humano, tan maravillosos nuestros hemisferios cerebrales que por mucho que intentemos explicarlos o tendamos puentes, o por mucho que la ciencia quiera indagar para catalogar, nuestra mente se resiste al encasillamiento.

3. NUESTRA MENTE NO SE DEJA CLASIFICAR

Si el cerebro humano fuese tan simple que pudiésemos entenderlo,
entonces seríamos tan simples que no podríamos entenderlo.

ANÓNIMO

Durante siglos, el ser humano ha estudiado su cerebro. Ha intentado determinar en él con exactitud dónde está cada una de sus partes, qué operaciones y funciones realiza y qué efectos causa. Pero ni aun así: el cerebro humano no se ha dejado encasillar. Siempre es más rápido que nuestro estudio. Es asombroso y plástico. Se chequea continuamente a sí mismo y se repara a velocidad de vértigo. Es más rápido que nuestro consciente.

«Oyéndole hablar de mi cerebro y de cómo funciona más diligente que mi voluntad, más listo que el resto de mí mismo —concluyó un día un alumno de Magisterio—, creo que tendré que volver a creer que un Dios lo ha puesto en mí.» Es maravilloso, de eso no hay duda. «Sí, sí —dirán otros—, pero la inteligencia artificial nos saca una ventaja enorme.» ¿Tienen razón?

R2-D2 y C-3PO, Terminator, algunos de los protagonistas de *Blade Runner* o *Star Treck*... Los robots que muchos llaman *inteligentes*, o los microrrobots y cuantas variedades pudiéramos concebir en nuestra maravillosa imaginación, son un espejismo típico de creadores y espectadores: se trata de artificios creados por el hombre, a los que simplemente valoramos por su apariencia humanoide o su movimiento.

Al tratar este tema con niños, suelo explicarles cómo organiza la información su cerebro. Cuando les desgrano la forma de hacer gráficos de pensamiento, esquemas, organizadores visuales, de la manera que más conviene a su cerebro singular, muchos exclaman: «¡Ah, como una página web!».

—En efecto —les digo—, como una página de inicio sobre cuyos apartados cliqueamos, para que se nos vayan abriendo otros esquemas de desarrollo.

—O sea, que pensamos como un ordenador —replicó alguna vez uno de ellos, asombrado.

Sí y no. Sí, porque seguimos modelos de estructuración y desarrollo paralelos; no, porque en realidad es justo al revés: fuimos nosotros quienes diseñamos el ordenador a modo de como pensamos.

Ningún ordenador podría jamás diseñar un ser humano y sin embargo, el ser humano sí diseñará cada vez mejores ordenadores.

El ser humano no es programable. Hace cosas imposibles de prever, como ser libre, saltarse la programación o romper las reglas. De hecho, es capaz de infringir una norma en busca de un bien mayor, y para ello antes ha de jerarquizar los bienes según matices de infinita trascendencia. A un ordenador le resulta imposible operar como nos permite a nosotros nuestro lado cerebral derecho: es decir, con sentimientos, emociones, intuición humana, pensando en la complejidad de otro humano al que se conoce porque se le ama, y siendo capaz de sacrificarse, de ir contra sí mismo y contra el instinto de supervivencia —es decir, contra su propia «programación»— por el bien de la persona que ama como a un hijo, un cónyuge, unos padres…

El ser humano no está determinado por ningún programa. En él tienen cabida múltiples programaciones y la libertad al mismo tiempo, la inteligencia y la inspiración constante que le hacen acertar incluso cuando parece que yerra.

Conceptos como *voluntad, amar, querer, sacrificarse, empatizar, entregarse, conmoverse, compadecerse,* etcétera, le otorgan una capacidad de felicidad infinita, algo que a la máquina le será sencillamente imposible, por más que el propio hombre lo intente. Porque el equivalente de su lado izquierdo —el cálculo, la búsqueda veloz, la asociación de datos, por ejemplo— sí es en alguna parte y sentido programable, pero no lo es su lado derecho.

Por eso, así como se dice que es nuestra vertiente izquierda más racional la que nos distingue de los demás animales, es precisamente nuestro lado derecho emocional el que

más nos diferencia de cualquier máquina y más libertad nos confiere, por muchas coincidencias que parezca tener con nosotros.

Cuando olvidamos esto, cuando la actuación de alguien no se diferencia de la de la máquina más perfecta que pueda no solo construirse, sino imaginarse, entonces simplemente es que el ser humano no está actuando como tal y se ha rebajado a máquina, como puede rebajarse a cosa, a planta o a animal, y lo ha hecho por decisión propia, por renuncia de su libertad humana.

La felicidad es la combinación de dos sensaciones: una, la de sentirse más amado de lo que uno cree que merece; y otra, la de amar más de lo que uno había sido capaz de imaginar. En ambas radica la diferencia insalvable entre el hombre más torpe en comparación con la máquina mejor, con el mejor ordenador diseñado por él.

El cerebro no es como un ordenador. Solo se parecen porque el ordenador fue diseñado siguiendo el modelo del cerebro. Las páginas webs se diseñan como el cerebro estructura toda información en su interior: menús y clics para desarrollar cada parte sin olvidar la referencia del todo; volver cuando se precise al inicio.

En julio de 1962, el cohete Mariner I se hizo añicos en el aire: un adiós muy desafortunado para un proyecto valorado en 18 500 000 dólares de la época. Se dirigía hacia Venus, pero se desvió tanto que los responsables de la misión en la NASA tuvieron que dar la orden de destruirlo. Después se descubrió que la causa del cambio de trayectoria era un signo de puntuación erróneo en el programa de navegación: un guion omitido.

¿Te imaginas que el ser humano tuviera que autodestruirse cada vez que cae en un error? La humanidad no existiría. Si existe, es porque sabe poner los guiones que se omiten. Por ejemplo, sabemos que si un peatón cruza una calle por el paso de cebra, tiene preferencia y nos hemos de parar obligatoriamente. Pero también sabemos que podemos parar si tenemos la sospecha de que va a cruzar alguien entre dos coches, o cuando nos falta la visibilidad necesaria. O sabemos calcular qué dosis de miedo, de dolor, de alegría podemos soportar cada uno sin alteración, cuándo hemos de saltarnos una norma clara y buena buscando algo mejor, cuándo hemos de pedir ayuda, cuándo hemos de decir la verdad sin ser maleducados, y cuándo es preferible no herir la sensibilidad de quien no está preparado ni quiere oír la verdad. Sabemos tantas cosas…

Un ordenador, que todos sabemos que puede ser más rápido que el ser humano en muchas operaciones, en las más simples ignora cómo combinar los matices, físicos y espirituales, de impresiones y afectos, de experiencia y personalidad, de afinidad y desencuentro, como hace el ser humano en un abrir y cerrar de ojos, cada día.

El ordenador no puede pensar, no puede crear, no puede ir siempre más allá de lo que se le ha mandado. «Hay muchos seres humanos que tampoco van más allá de lo que se les manda», podría decir alguien…, y es verdad. Por eso es preciso que aprovechemos nuestra mente maravillosa y evitemos que algo así ocurra. En todo caso y para hilar fino, sí hay que apuntar algo: y es que aunque parezca que alguien no tiene iniciativa, que solo obedece, eso nunca es del todo cierto. Obedecer es ya una decisión.

El ordenador busca, localiza, pero no reconstruye lo estropeado y por tanto jamás mejora lo que había roto, como puede hacer cada día el ser humano más torpe. ¿Y la inteligencia?

—Tengo un programa de ajedrez que piensa solo —me dijo un alumno un día en clase, hablando de este apasionante tema—. Juego contra él y me gana.

Pero mi alumno no jugaba contra el ordenador, sino contra el maestro Kasparov, pues fue siguiendo sus partidas como se diseñó.

La máquina no puede decidir cambiar por sí misma y el cerebro sí. La máquina no

mezcla realidad y sueño para lograr la excelencia humana en la realidad y en el sueño. La máquina no sabe cómo solucionar problemas humanos, no sabe cómo ser optimista cuando la batalla se pierde o cuando se teme perder. Desconoce el valor del temor. También la diferencia entre la compasión, la misericordia y el amor. Algunos humanos parece que tampoco lo saben si se muestran como máquinas. Para compensar esta ignorancia, esta imposibilidad de ayudar al ser humano a desliar el ovillo cargado de sorpresas que es nuestra vida, es para lo que se emplea con tanto prestigio la estadística. Apoyándose en ella, una máquina puede aconsejar en función de las posibilidades, y lo que solo es ficción parece adquirir en ella la categoría de realidad. De ese modo, todos hemos aprendido que si 10 000 personas optan a un puesto concreto y hay dos plazas, quizá no compense intentarlo: no hay muchas posibilidades y así actuamos, en retirada. Cuando a decir verdad, de las dos plazas nos sobra una si estamos preparados para hacernos con la otra.

El cerebro se reorganiza, se estudia, se conoce, cambia incluso si es conveniente, se adapta solo sin necesidad de cambiarlo por otro. No hace falta sustituirlo, porque en él podemos encontrar el camino de toda solución que necesitemos. Basta con que no lo desechemos, que no lo arrinconemos, que no lo cambiemos por un *smartphone,* un *software* de moda, una aplicación nueva, ni consideremos a estas funcionalmente más fiables que nuestra mente maravillosa.

Nuestro cerebro es infinitamente más poderoso y necesario, forma parte de cada uno de nosotros y es único, insustituible. Todos los cerebros son maravillosos, todos son especiales.

La maravilla de los zurdos

Se ha escrito mucho sobre los zurdos. Atrás queda como un salvaje anacronismo esa práctica antes tan habitual de que a un zurdo manual se le obligase a ejercitar su escritura diestra.

Todos tenemos predominancia de un lado cerebral, como veremos luego. Si esta predominancia que técnicamente llamamos *lateralidad* está bien marcada, entonces, por ejemplo, miraremos por un agujero con el ojo izquierdo, escribiremos con la mano izquierda, golpearemos una piedra con el pie izquierdo o escucharemos a través de una puerta con el oído izquierdo. Diremos en tal caso que tenemos una «lateralidad definida», y eso es muy bueno. Porque se trata de una predominancia que no excluye el uso del resto del cerebro.

Los zurdos, por tanto, tienen predominancia de su lado cerebral derecho y hemos visto que en él residen inicialmente la imaginación, la intuición, la creatividad, la emoción, los sentimientos… Por eso tantos artistas son zurdos, basta con fijarse por ejemplo en los artistas de mayor fama —la lista es interminable—. Aunque como explicaremos, tal y como se puede llegar a organizar el cerebro, los diestros también pueden tener una mente con predominancia de su lado derecho.

Digamos que no sabemos qué lado predomina en los diestros solo porque utilicen la mano derecha para escribir o el pie para golpear un balón. Pero sí sabemos que los zurdos cuentan con una predominancia derecha.

Los zurdos manuales prefieren por lo general entrecruzar varias tareas a la vez, y parecen desordenados o inconstantes, pese a no ser ninguna de las dos cosas. Si persiste su imagen de vago, desordenado y perezoso…, también será más inseguro y podrá mostrar signos de ansiedad, apatía, agresividad, estrés y depresión incluso.

Investigadores de la Universidad de Birmingham, cuyos estudios se publicaron en la revista *Nature,* descubrieron que cuando los diestros ven algo, lo hacen fijándose en el fondo, en el todo de la imagen con su lado derecho, mientras que si quieren fijarse en un detalle concreto, lo hacen con su lado izquierdo. En los zurdos, es al revés. Esto que parece que sería un hecho y nada más tiene importantes repercusiones por ejemplo en la forma de aprender en la escuela; en el aprendizaje de la lectura, por poner un caso. Los zurdos emplearán el hemisferio derecho cuando atiendan a los detalles de la lectura, de cada letra, y tenderán a mezclar este aprendizaje con las operaciones propias de nuestro lado derecho. Sería absurdo que los profesores esperaran que diestros y zurdos aprendieran a leer o a llevar a cabo cualquier cosa de la misma forma, y sin embargo, así lo esperan muchos.

El 95 % de los diestros procesa el lenguaje con su mitad izquierda, y se decía que los zurdos lo hacían con el hemisferio derecho, pero no es así. Ahora sabemos que el 70 % de los zurdos también lo hace como los diestros, con su hemisferio izquierdo, y el 30 % emplea ambos.

Nuestro cerebro no se deja encasillar tan simplemente como a veces pretendemos desde el hemisferio izquierdo —una perspectiva importante, pero no exclusiva—; antes bien, escapa a toda clasificación, y así estadística e individuo son antagónicos, porque cada ser humano es único e irrepetible. Cada uno de nosotros agota en sí la forma que tiene su mente de ser maravillosa. Porque cada uno opera tantos millones de asociaciones de ideas, tantos millones de conexiones cerebrales que todos tenemos un mismo cerebro (Einstein, Beethoven y nosotros), pero cada uno lo hace distinto, porque lo importante no es cómo, sino qué hace con él.

Pero ¿por qué los zurdos son zurdos?

La genética explica una teoría —solo eso, teoría—, según la cual el 80 % de las personas son diestras debido a un gen dominante (recientemente conocido gracias a científicos de la Universidad de Oxford, y publicado en la revista *Molecular Psychiatry*): se trataría del LRRTM1, «gen de la lateralidad». Según sostienen, el 20 % que carece de ese gen tiene un 50 % de posibilidades de ser zurdo o diestro, por lo que los zurdos serían un 10 % de la población mundial.

Si el padre y la madre son zurdos, hay un 26 % de probabilidades de que sus hijos también lo sean. Si los dos son diestros, esa posibilidad desciende hasta el 9 %. Si uno lo es y otro no, la madre tendrá más peso en la herencia genética de sus hijos.

Stanley Coren, profesor de la Universidad de la Columbia Británica en Canadá, explica que a su juicio el hecho de ser zurdo obedece a alguna complicación en el parto, que todos nacemos para ser diestros, pero que en el proceso del embarazo sucede algo que cambia esto. Según el *New England Journal of Medicine,* las madres que dan a luz entre los 30 y 35 años tienen más probabilidades de que sus hijos sean zurdos, un 25 % más. También, según expuso el prestigioso psicólogo Luis Ordóñez en el I Congreso Nacional de Psicología de la Facultad de Psicología de la Universidad de Oviedo: «Un bajo nivel de testosterona (hormona masculina) prenatal podría predisponer al desarrollo de un sujeto zurdo».

Los zurdos definidos —es decir, zurdos en ojo, oído, mano y pie— se encuentran con menos dificultades en su vida que los zurdos contrariados —aquellos a los que se les fuerza a emplear su oído, ojo, mano o pie derecho—, los zurdos de lateralidad cruzada —los que emplean con más seguridad el ojo, oído y pie derecho, pero la mano izquierda para escribir o hacer más fuerza—, y los ambidextros —aquellos que emplean la mano izquierda con igual fuerza, habilidad y seguridad que su mano derecha.

Estas dificultades de los zurdos contrariados, con lateralidad cruzada o ambidextros se manifiestan por ejemplo en una menor eficacia intelectual, que se confunde con una capacidad menor: se concentran menos, escriben con peor letra, parece que comprenden menos, leen con más dificultad, se les dan peor las matemáticas, abstraen peor, son más afectivos y pueden parecer emocionalmente menos estables, teniendo por todo ello y por su aparente desorden e inconstancia peor valoración académica si son estudiantes, o laboral si trabajan en alguna actividad donde la creatividad no cuente mucho y sí lo haga

la constancia. Su autoestima en estos casos tiende a ser cada vez menor, su falta de confianza crecerá y su eficacia disminuirá, considerándose a sí mismos tal y como los demás los consideran: menos brillantes de lo que podrían ser realmente.

Todo ello puede cambiar eligiendo de manera adecuada las actividades profesionales donde desarrollar su potencial y haciendo ejercicios manuales, visuales, auditivos…, así como emocionales, de autoestima, seguridad, percepción y motivación.

A decir verdad, buena parte de la responsabilidad recae en nuestro sistema educativo y cultural, tiranizado por la mitad izquierda del cerebro, que nos hace tender a considerar mejor y más valioso lo que se somete a ese hemisferio cerebral. Tiranía que caló incluso en el lenguaje: no en vano nos acostumbramos a dar una carga positiva a la palabra *diestro,* y una negativa a *siniestro* (del latín *sinister,* «izquierda»); y mientras tratamos de empezar el año «con el pie derecho», si vemos a alguien malhumorado nos preguntamos si se habrá levantado «con el pie izquierdo». Nada hay más injusto, porque una u otra lateralidad de por sí no es ni buena ni mala: de hecho, paradójicamente, los zurdos suelen ser en realidad más capaces en el plano intelectual.

Alan Searleman, de la Universidad de St. Lawrence de Nueva York, explicó ante la Asociación Norteamericana de Psicología sus conclusiones sobre este último punto. En ellas decía que «las personas zurdas tienen superior fluidez de inteligencia y mejor vocabulario que la mayoría de la población. Esto es, quizá, por lo que hay más de ellos en profesiones creativas, como música, arte y literatura». El doctor Searleman defiende que las personas zurdas en su mano, oído y ojo son el doble de mejores resolviendo problemas y tienen un vocabulario mayor que sus iguales diestros. En el test que empleó con 1200 personas, estos zurdos obtuvieron resultados un tercio más alto en las pruebas de vocabulario y un doble en la resolución de problemas. Los zurdos no definidos, con lateralidad cruzada o ambidextros obtuvieron los mismos resultados que los diestros definidos. En su investigación, los zurdos tenían además un cociente intelectual más alto —superior al 140 (cuando el baremo normal se halla entre 90 y 109)—. También apuntó el doctor Searleman que, por otro lado, los zurdos son más despistados y tienen más dificultades para memorizar.

Atrás quedan para siempre supersticiones como la de creer que los zurdos son más torpes, tienen menos esperanza de vida o falsos mitos que tanto abundan en nuestra creencia colectiva fruto de la ignorancia respecto a nuestro cerebro.

Como vemos, nuestra mente es realmente maravillosa si se es diestro, y también si se es zurdo. Esa es otra de sus flexibles maravillas.

Una tarde me llamó un amigo, llegado recientemente a la ciudad. Estudiaba cuarto curso de su carrera universitaria.

—Oye, Fernando —me dijo por teléfono—, verás, es que quisiera hablar contigo para que me aconsejaras porque acaban de decirme que soy disléxico y yo nunca lo he sabido. Luego he llamado a mi madre, que es profesora, y me confirmó: «Ah, sí, bueno, en casa tu padre y tu abuelo también lo son, no te preocupes».

¿Tuvo mi amigo la mala suerte de no haber sido diagnosticado de pequeño y puesto en tratamiento, o tuvo la suerte de no serlo y llegar sin posibles complejos ni sufrimiento hasta casi el final de su carrera?

La mente de quien tiene dislexia es también así de maravillosa. Puede llevarle a alguien a cuarto de Ingeniería.

La dislexia es muy frecuente, y en sus múltiples variedades —por lo menos dos: la que encuentra dificultad en el canal auditivo y la que lo encuentra en el canal visual— afecta a más del 5 % de la población. Como seguro que ya sabes, consiste en una dificultad para aprender a leer y escribir, pese a que en otros aspectos se trata de niños extraordinariamente brillantes y resolutivos.

La mente disléxica confunde formas de letras (*z* por *f, r* por *w, r* por *rr, d* por *b* o *q* por *p,* por ejemplo), tiende a disfunciones visuales, auditivas o dificultad para trazar líneas claras. Por eso los disléxicos escriben con muy mala letra, a menudo les supone un esfuerzo la coordinación motora, en muchas ocasiones tienen algunas dificultades en el habla, y en algunas tareas manipulativas como abrocharse los botones ponen resistencia. Con frecuencia desarrollan cierta hiperactividad, confunden izquierda y derecha, les cuesta repetir números de cuatro o cinco cifras en el orden inverso a como se escucharon, dificultades también para repetir palabras polisilábicas, lateralidad cerebral poco definida…

Es cierto que a menudo al leer o escribir todos los niños pueden presentar un comportamiento disléxico, cuando están empezando a hacerlo. A esto no le llamamos propiamente *dislexia*, sino que le damos tal sustantivo a la que permanece con el paso del tiempo, arrastrando dificultad de lectura y sobre todo de escritura, quizá también del habla, a lo largo de la adolescencia y edad adulta.

La dislexia aparece asociada a la falta de control estático del equilibrio. Ese que nos permite, por ejemplo, estar sobre un plano inclinado y cerrar los ojos, ponernos a la pata coja y mantener durante un rato el equilibrio. Porque este está relacionado con el control de la lectura y escritura. Especialmente en el sexo femenino, según los estudios del profesor Kohen-Raz de la Universidad de Jerusalén.

Mucho de lo que se puede hacer en la escuela o en casa en la etapa infantil sin duda ayudaría a corregir el comportamiento disléxico de un gran número de mentes maravillosas. Enseñando, por ejemplo, de una forma más visual conceptos como *antes* y

después, tiempo y *lugar, causa* y *efecto, factor* y *término*. Ya que la lengua, oral y escrita, se apoya ordinariamente en estos conceptos a la hora de enlazar fonemas, morfemas, palabras y enunciados en todo texto.

Como en tantos asuntos referentes a nuestra mente, la dislexia se suele explorar tarde, entre los 9 y los 11 años, es decir, cuando el niño lleva ya varios años fracasando en el colegio debido a sus dificultades de lectoescritura.

Quienes presentan dislexia son niños, adolescentes o adultos normales, con muy buena adecuación en la expresión oral y en la comprensión, muy a menudo mejor que la media, aunque con menor destreza aparente en la escritura. En aritmética también pueden encontrar más problemas que la media de niños y adultos, así como en las tablas de multiplicar y en las operaciones básicas. No en la comprensión que estas exigen, sino en la manipulación de los símbolos numéricos. También encuentran obstáculos en la memoria a corto plazo, y olvidan instrucciones que contengan varias partes —del tipo: «Ve a la cocina, abre el cajón de arriba y busca la cuchara que tiene el mango de madera para empezar el bizcocho»—, lo que les hace parecer desobedientes, perezosos y desordenados o faltos de interés. Y todo porque seguramente al llegar a la cocina se volverá a preguntarnos a por qué le mandamos.

A causa de esto, los disléxicos tienden a la desmotivación y a la ansiedad, que a menudo se transmite en su conducta y comportamiento con las personas a las que quiere y con frecuencia piensa que decepciona.

El concepto que tienen de sí mismos suele ser muy bajo, intentan rehuir las tareas más difíciles, tienden a rechazar la autoridad, y a alimentar la depresión y a veces cierta agresividad con ellos mismos y con los demás.

La dislexia, que es mucho más frecuente en hombres que en mujeres (en una proporción de 4 a 1), suele ser hereditaria como en el caso de mi amigo (con un 25 a un 50 % de probabilidad de heredarse). No se elimina y las dificultades se agravan conforme se crece, pero aun así sus efectos pueden alterarse con la educación y el ejercicio oportuno.

Las personas con dislexia requieren una percepción multisensorial; esto es, que la información llegue a la mente a través de varios sentidos: vista y oído, por ejemplo, y todavía mejor si es táctil. También precisan una mayor repetición, un reforzamiento continuo para comprender las reglas e instrucciones y para retenerlas: una mayor comprensión de las normas y de cuanto han de hacer, una forma más divertida y relajada de aprender. Necesitan disponer de mayor tiempo, y que se les transmita seguridad, autoestima, sin caer en comparaciones, ni verse evaluados exclusivamente por sus resultados; les hace falta desconectar de las tareas de mayor estrés y fracaso, centrarse en sus puntos fuertes y no en los débiles, ser positivos. Es decir, como el resto de los seres humanos, en tanto que son normales, como todos únicos y especiales.

Mi amigo salió adelante con buenas notas a golpe de inteligencia, de autoestima y seguramente de sobreesfuerzo. Y lo hizo porque en su cerebro encontró formas de atajar la obstrucción que hallaba en su dislexia. De nuevo, la plasticidad del cerebro; una plasticidad que puede provocarse, para facilitar que nuestro cerebro compense la dislexia que padecemos, si es el caso.

En muchas páginas webs especializadas podrás encontrar ejercicios para lograr compensar nuestro cerebro, estimularlo en otras zonas que sustituyan la carencia que la dislexia le cause. Por eso no me detendré aquí en ello; apuntaremos tan solo como recomendación algunos ejercicios al final, en los anexos.

El cerebro es capaz de cambiar y todos merecemos darle lo que necesite para que opere como queramos el cambio que nos haga más eficaces y felices. Nos da igual que la dislexia se elimine o no, si podemos esquivarla. El cerebro es mucho más que un cerebro disléxico, infinitamente más.

Como en todo, por encima de la genética está el factor humano e inspirador del mismo, que logra un fruto u otro en la mente con dislexia. Por ello la mente disléxica requiere un plus de comprensión, de paciencia por parte de todos para que a la dislexia del habla, de la lectura o de la escritura no se una el desprecio, la decepción, la baja autoestima, la desmotivación, verdaderas alimañas de nuestro potencial. Estas tornan a muchos niños, adolescentes y adultos disléxicos en agresivos, desorientados, indisciplinados, irrespetuosos o tímidos, inseguros o aislados. Cuando en realidad y como ya vimos antes, una vez más el único peligro real estriba en dejarnos ahogar por la soga que sostiene la etiqueta.

La primera vez que intervine en un congreso de TDA (Trastorno de Déficit de Atención) y TDAH (Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad) fue en Guadarrama y me sorprendió la enorme acogida que tuvieron las tesis que defendemos en este libro entre las muchas asociaciones de madres, padres y profesionales que atendían a estos niños, adolescentes y adultos. Y que son las mayores expertas en el mundo de TDAH.

Acudía para hablar del «fracaso escolar y motivación en el TDAH».

—Los niños con TDAH —comencé diciendo— son simplemente niños.

Darse cuenta de esto no es poco. El cerebro de los niños, adolescentes o adultos con déficit —ya sea de atención, concentración o con hiperactividad— es también plástico y capaz de hallar la forma de compensar su déficit o su exceso de actividad, por ejemplo con un plus de motivación y un extra de tolerancia al movimiento por parte de los demás.

El TDAH es un trastorno muy frecuente (lo tiene entre un 5 % y un 8 % de la población, es decir, de 1 a 3 en cada clase de 25-30 alumnos), más habitual en hombres que en mujeres en una proporción de 2 a 1, si tenemos como referencia la población general. ¿Y sus características? Veamos tres de ellas: la dificultad para atender, una impulsividad incontrolada y la hiperactividad.

Atención-concentración

Se habla mucho del déficit de atención que parece sufrir media población. Lo cierto es que no creo que hablemos con propiedad cuando a menudo hablamos de atención y la confundimos con la concentración. La atención es la capacidad de focalizar el interés en un punto determinado. La concentración, la capacidad de mantenerla unos tres minutos al menos en ese mismo punto.

Los niños, adolescentes y adultos de hoy poseen escasa concentración, cuestión de cultura audiovisual, pero sí cuentan con una fácil atención, cuestión de la misma cultura. Tienen desarrollada su capacidad de atención —al ser atrapados una y otra vez por ella —, pero tienden a no mantenerla. Los hiperactivos, impulsivos, con la supuesta falta de atención —más bien concentración, como decimos— son capaces de entrar en un cine y estar sentados en la butaca casi dos horas sin descanso. Así pues, no es la atención lo que les falla: la película que ven los atrapa si está tan fracturada en pequeños segmentos que no pueden dejar de prestar atención a la trama; si tiene un ritmo acelerado, están tan atentos que su mente no percibe siquiera el tiempo que va pasando.

No es la atención, por tanto, es la concentración.

Precisamente, si no mantienen la concentración en algo, es porque otra cosa les llama la atención; los reclama.

Esta es mi experiencia con los niños con TDAH a los que he tratado: el primer día

no eran capaces de mantener su concentración más de 25 segundos; en muy poco tiempo, con ejercicios, la mantienen 3-4 minutos. De nuevo debido a la plasticidad del cerebro.

Los niños con este TDAH tienen dificultades para acordarse de hacer todas las tareas: van reflexionando y en un punto determinado no son capaces de volver sobre los pasos de su pensamiento hasta el origen. Así, parecen desobedientes e irresponsables porque suelen olvidar parte de cuanto se les encarga. Tienden desesperadamente a la distracción, comienzan los exámenes queriéndolos terminar cuanto antes, se los sepan o no: saben que hay un periodo de tiempo excepcionalmente placentero en la vida escolar, que va desde que entregan un examen hasta que calculan que el profesor lo ha corregido y por eso sienten ansiedad por entregarlo y que ese momento empiece cuanto antes, después de unos días angustiados de estudio temiendo un nuevo fracaso. Cualquier movimiento a su alrededor o cualquier sonido les llama la atención y les hace perder la concentración en lo que estaban haciendo. También dejan muchas cosas a medias, parecen caprichosos y carentes de voluntad. Esto se debe a que no logran ser constantes en su interés y acción, resultan incoherentes en lo que hacen respecto a lo que desean hacer, entienden de sobra cómo han de comportarse, lo desean y no lo hacen porque se distraen de continuo.

Impulsividad incontrolada

Parte de la ineficacia de aquellos que tienen TDAH estriba en esta impulsividad que no logran frenar. ¿Y cómo se manifiesta? Interrumpen de continuo las conversaciones de los demás. Eligen entre las opciones sin evaluar a fondo las consecuencias de cada una de sus decisiones y por eso parecen imprudentes, insensatos, caprichosos, maleducados. No siguen ninguna estrategia, ninguna planificación, no interpretan bien lo que ocurre en su entorno ni aciertan a encontrar a la primera las verdaderas causas de los acontecimientos y reacciones de los demás y propias. Están siempre en el ojo del huracán.

Con personas mayores que ellos, mantienen una relación muy fluida, lo que da la impresión de madurez, pero luego se muestran más inmaduros con los de su propia edad. Sienten que les cuesta mucho lograr lo que otros logran con facilidad y presentan una autoestima más baja que la media. También tienden a desesperarse cuando ven que los demás se desesperan.

Wicks-Nelson e Israel pusieron de manifiesto en 2001 que las personas con algún tipo de déficit atencional no pueden alcanzar lo que por capacidad podrían aprender, presentan mayor fracaso escolar y un rendimiento más bajo de lo que deberían dada su inteligencia. Los citados autores resaltan también como características las dificultades para atender selectivamente a estímulos importantes distinguiéndolos de los estímulos menos relevantes. Según apuntó Bernaldo de Quirós en el año 2000, «la desatención se manifiesta también en la escuela, donde no termina las tareas que se le encomiendan, o

comete errores». Además, entre las características que Joselevich en el mismo año 2000 atribuye a los niños y adultos con TDAH, cita la inseguridad y la baja autoestima.

Barkley, desde 1999, insiste en que no se trata de un fracaso educacional de los padres por controlar o enseñar a su hijo a ser disciplinado, ni se trata de un signo de malicia del niño. El TDAH «es un trastorno, un problema y, a menudo, un obstáculo para aprender o relacionarse con los demás».

Hiperactividad

A mi amigo David, un chico de 10 años de enorme inteligencia, le decía: «Mira este punto tres minutos…». El primer día logró solo 35 segundos y ahora ya llevamos muchos días batiendo su propio récord: 4 minutos. Lo consigue con facilidad, pero instintivamente, al iniciar su concentración se agarra los brazos y las piernas con la mirada fija en el punto que se propone. Se agarra con fuerza brazos y piernas porque él sabe que sus brazos y piernas en su momento de concentración tienden a moverse solos, incontrolablemente. Lo consigue. David es un *crack,* claro. En el colegio le va regular, pero cuando termine la carrera será brillantísimo: esto tiene la mente de los TDAH y el sistema educativo.

Los niños, adolescentes y adultos que tienen TDAH se mueven sin parar. Por fuera y más por dentro. Es normal. No pueden reprimir el movimiento: el cuerpo se les mueve solo y les resulta imposible parar. Por eso es injusto considerar que se mueven por falta de interés, de voluntad, de obediencia, de respeto, de educación… Lo hacen porque si no, estallaría su sistema nervioso.

No controlan sus movimientos tanto en la psicomotricidad gruesa como en la fina y de ahí que tiendan a la mala letra, descontrolada, desordenada. A mostrarse poco diestros en muchas manualidades, aunque puede haber algunas en las que sí destaquen, precisamente porque su movilidad y rapidez les hagan brillar.

La psicóloga Inmaculada Saco, profesora del Centro de Magisterio Sagrado Corazón de la Universidad de Córdoba, investigó a fondo la relación de las personas con TDAH y los adultos a su alrededor, y señaló que «lo más importante en el TDAH es que se trata de un trastorno del desarrollo del autocontrol, como señaló Barkley, que conlleva problemas para mantener la atención, controlar los impulsos y el nivel de actividad. Es importante también por ello —apunta— señalar que las características cognitivas serán las que desencadenen las conductuales y los problemas socioemocionales. Lo que se agrava con la incomprensión e impotencia de los adultos, que no miran lo que de verdad hay en cada niño o adolescente con TDAH. Porque cuando quienes sufren el TDAH se dan cuenta de que los adultos a su alrededor los quieren y respetan tal y como son, le miran más allá de su mirada distraída, desobediente y exigente, empiezan a poner de su parte decisivamente». Buena aportación.

En definitiva, los niños o adultos con TDA o TDAH poseen las mismas capacidades

en su mente maravillosa, porque todos hemos tenido a veces falta de concentración o impulsividad, todos nos hemos dejado llevar por los impulsos o hemos tenido una actividad fruto de la euforia u otra emoción. Están, por tanto, hechos de lo mismo que nosotros, su mente cocina con los mismos ingredientes, aunque en distintas medidas. Debería ser fácil comprenderlos, es necesario que lo sea, aunque tengamos que cambiar nuestro juicio y nuestra propia actitud ante ellos para poder valorar correctamente su falta de concentración involuntaria, su impulsividad y su hiperactividad. Cuestión de buena voluntad.

Otras mentes maravillosas: sobredotación, autismo y asperger

Sobredotación

No hace mucho leí la noticia en el periódico: «La OMS calcula que el 2,3 % de la población mundial tiene altas capacidades intelectuales». Es un porcentaje alto: si nos paramos a pensar en que cada profesor puede llevar a casi un centenar de alumnos por año, se podría calcular que por sus manos pasarán al menos un par de alumnos con esas capacidades superiores a la media. ¿Y esto es así?, ¿estamos pendientes?, ¿ocurre?

Igual que sucede con el autismo, por ejemplo, también podemos hablar de diferentes grados de sobredotación: no todos los niños con un CI superior a 130 —que es el porcentaje mínimo que marca la frontera— son pequeños genios al estilo al que Hollywood nos tiene acostumbrados. No todo les resulta extremadamente sencillo. Más bien, en la mayoría de las ocasiones resulta al contrario: los niños, adolescentes y adultos con sobredotación intelectual presentan también sus propias dificultades, culpables de que su inteligencia superior a la media del ser humano no rinda en la escuela —no es extraño que suspendan alguna o muchas asignaturas, incluso—, en el trabajo si no es el adecuado, o en sus relaciones personales y familiares.

Las características que podemos destacar de los niños, adolescentes y adultos sobredotados aparte de una capacidad intelectual superior a la media son, entre otras, una mayor tendencia y capacidad de reflexión, opiniones más argumentadas sobre valores y actitudes éticas, diferentes intereses a los de compañeros de la misma edad, gran destreza creativa, constancia y tenacidad en las tareas, sobresaliente motivación interna (automotivación) para hacer las cosas, enorme concentración y un fino sentido del humor a menudo poco compartido o entendido por sus iguales en edad.

Además, intentan comprender la profundidad de las cosas, relacionan realidades de forma inédita y crean asociaciones de palabras y realidades muy sugerentes y excepcionales. Las personas con sobredotación suelen tener dificultades de que se les reconozca con plena satisfacción en el trabajo o en el lugar donde estudian, aunque pese a ello tienden al liderazgo. Recuerdan de forma más reconstructiva que recuperativa; rechazan las explicaciones poco coherentes, se muestran eficaces ante tareas muy diversas, con brillantez esporádica; logran resultados brillantes en algunas materias o facetas de su trabajo; emplean recursos ordinarios para soluciones extraordinarias; aprenden con mucha rapidez y comprensión; prefieren trabajar solos y sin ayuda; se mueven muy bien en un lenguaje abstracto; transfieren con facilidad diversos aprendizajes; son muy autocríticos; les gusta la discusión y tienen grandes deseos de sobresalir y una gran capacidad de observación y memoria. Son grandes lectores, les interesan mucho las biografías y autobiografías, se enfrentan a lo establecido sin más, son muy sensibles, ambiciosos y toleran mal la frustración.

Autismo

La mente de la persona autista es una mente maravillosa, pero enigmática para quienes no lo somos, por nuestra forma de relacionarnos.

El origen biológico del autismo es previo al del nacimiento, y se desarrolla con el paso del tiempo: más allá de los niños autistas, hay muchos adultos dentro del espectro. Durante más de cinco años trabajé con un adulto con muchos rasgos autistas y nadie sabía que lo era. Solo sentía que no se comunicaba normalmente; mejor dicho, que no se comunicaba. En cualquier caso, lo cierto es que el autismo va cambiando de cara conforme cambia la edad del sujeto que lo padece.

Según la experta en autismo Uta Frith, investigadora en la Unidad de Desarrollo Cognitivo del Medical Research Council de Londres, quienes padecen la mayoría de los tipos de autismo, «con la educación adecuada, pueden llegar a integrarse razonablemente bien en el entorno donde viven».

Kanner, científico austríaco que definió en 1943 y apuntó antes en 1938 las características comunes de los niños autistas, escribió: «El trastorno principal que tienen estos niños es la incapacidad, desde el comienzo de su vida, para relacionarse normalmente con personas y situaciones. Hay, desde el principio, una extrema soledad autista, por la que el niño, siempre que es posible, desatiende, ignora, excluye todo lo que viene desde fuera. Tiene buena relación con los objetos, le interesan y juega con ellos, feliz durante horas…, pero la relación con las personas es completamente diferente… Una profunda soledad domina toda su conducta».

Son niños y adultos que se aferran a la monotonía, a la repetición. En sus movimientos, en sus actividades, en los sonidos, en sus emisiones verbales: la monotonía, la repetición, la no-variación se convierte en una obsesión en ellos. Recuerdan maravillosamente acontecimientos y detalles minuciosos ocurridos años atrás. Recitan nombres, listas, poemas, canciones, secuencias y demás de una forma asombrosa, porque su inteligencia es mucha, nos sigue descubriendo Kanner, teniendo en cuenta que hay al menos cinco tipos de autismo, con características comunes y asimismo lógicamente muy diferentes.

También ellos, igual que tú y que yo, poseen una mente maravillosa.

Asperger

«Habría de dejar constancia de que no siempre entiendo el lenguaje corporal. Es algo bastante común en una persona con asperger. Carece de sentido esperar que mire a una persona y que sepa cómo se siente tan solo porque su sonrisa es demasiado forzada, porque se encorva y se abraza ella misma, igual que carece de sentido esperar que un sordo oiga una voz.»

Quien así habla es Jacob, el joven asperger protagonista de *Las normas de la casa,*

de Jodi Picoult, con sus sombras y sus muchas y sorprendentes luces. ¿Y qué ocurre con él?, ¿qué tiene de especial el síndrome de Asperger? En esencia, se trata de gente con una mente maravillosa… y una enorme dificultad para establecer contacto con otras personas.

«Alguien con asperger puede tener un cociente intelectual a la altura de un genio. Sin embargo, cuando se trata de mantener una conversación intrascendente, su ineptitud es manifiesta. Se les ha de enseñar la interacción social como a quien aprende un idioma extranjero.» A un asperger le cuesta romper sus rutinas, mirar a alguien a los ojos e ir más allá de su interpretación literal del lenguaje, su falta de empatía, sus tics nerviosos o su fijación por temas concretos. Para ellos, es todo un mundo tratar de comprender la complejidad de las emociones de los otros.

Y sin embargo, más allá de estas dificultades, todos ellos tienen en su interior una mente excepcional, capaz de ir mucho más allá del destino que podría marcar su diagnóstico.

Hay quien considera el asperger un tipo de los muchos que hay de autismo, uno dentro del segmento superior del espectro. Se definió hace poco más de medio siglo, en 1944: Hans Asperger era un médico vienés que estudiaba el comportamiento de niños autistas y encontró en algunos de ellos unas características que los diferenciaban del resto. Eran autistas, pero entre los demás eran los autistas menos autistas, los que, además de una gran capacidad intelectual, tenían un mejor desarrollo del lenguaje. Una y otra singularidad, la del autista y la de la persona con asperger, se dan mucho más frecuentemente en chicos que en chicas (en una proporción, según Kanner, de 2,6 niños por cada niña: 4,5 por cada 10 000 habitantes de 8 a 10 años).

Los niños con asperger son niños, según describe Hans Asperger, «que no establecen con normalidad el contacto ocular, pareciendo abarcar las cosas con breves miradas periféricas, tienen gestos y expresiones faciales muy pobres, con movimientos estereotipados, sin apenas significado. De lenguaje poco natural, siguen sus impulsos, con independencia de las exigencias del medio, tienen áreas de interés aisladas, con gran capacidad para el pensamiento lógico abstracto y original en la creación de palabras».

Tanto los autistas como quienes padecen asperger van mejorando su adaptación conforme crecen, mejoran así su conducta, aunque realmente no desaparezca su autismo o síndrome. Un niño o adulto con autismo alto no puede adaptarse socialmente y no depende de su voluntad; pero también es verdad que nos da prudente esperanza que algunos niños con asperger, mediante el conocimiento actual, acierto, paciencia y tiempo, puedan situarse socialmente y hacer rendir muchas de sus posibilidades ante los demás —véase por ejemplo al diagnosticado ya de adulto Steven Spielberg, o a grandes conocidos como Bill Gates, Jane Austen o Mozart, a quienes se les ha atribuido asperger en distintos momentos—. Si bien en ellos hay algo que falta, que no puede encontrarse ni sustituirse: ven su vida como un puzle al que le faltan algunas piezas.

En resumen, todos los cerebros son maravillosos, todos son especiales, y cuanto más indaguemos en sus propiedades, su funcionamiento, sus capacidades, cuanto más nos conozcamos, más cerca estaremos de la felicidad.

4. CONOCERNOS ALGO MÁS

No conocemos porque no queremos conocer.

ALDOUS L. HUXLEY

Si conocemos muy bien la mente humana, nos conoceremos mejor a nosotros mismos y podremos recogerle mejores frutos al árbol de nuestra mente. Pero además de conocer sus propiedades, sus capacidades, su funcionamiento, es preciso conocer las cualidades personales de cada ser humano, esas que hacen que nuestra mente pueda ser tan maravillosa.

Al final de este apartado, concluiremos como siempre que el cerebro humano se escapa a un estudio parcial y exclusivamente neurológico. Aun así, no está mal empezar por saber cómo es nuestro cerebro también en relación con nuestro sexo, para acercarnos mejor a su comprensión y amar más eficazmente.

En los últimos años, muchas voces se han alzado en defensa de la que podríamos etiquetar para entendernos como la «ideología de género», bajo la difusión de la novelista Simone de Beauvoir y la filósofa Judith Butler, según la cual, más allá de nuestro físico, los hombres y las mujeres nacemos sin distinción de sexo, sin marcas sexuales, y que es la educación la que convierte a cada uno en chico o chica. Es decir, defienden que los comportamientos y disposiciones propios de cada sexo son constructos sociales, y no naturales. Me temo que tras años observando la experiencia y riqueza de ambos no puedo estar muy de acuerdo.

Existen experimentos —no muy científicos, pero experimentos al cabo— como los realizados con los dos gemelos canadienses que se educaron uno como chica y otro como chico sin el resultado que se pretendía conforme crecieron: se trataba de los hermanos Reimer. Cuando apenas tenían seis meses, los circuncidaron a ambos con tan mala suerte para uno de los pequeños que la cauterización terminó derivando en la pérdida del pene. Tras distintas visitas médicas, los padres recalaron en la consulta del psicólogo John Money, firme defensor de que la identidad de género es algo aprendido: fue él quien los convenció de que su hijo sería más feliz si le sometían a una «reasignación de sexo». Aceptaron y le educaron en adelante con otro nombre, sometido a operaciones, a dosis de estrógenos… ¿Funcionó? En absoluto. Jamás llegó a sentirse como una mujer, entró en procesos depresivos y de baja autoestima, y todo encajó al fin cuando a los 13 años supo qué había ocurrido. Lo que le esperaba por delante era un larguísimo camino de retorno. Pero su caso sirvió al menos para que muchos entendieran hasta qué punto nuestra identidad individual viene influenciada por nuestra propia naturaleza (lo que no es un límite, sino un hecho potenciador).

Además de este célebre caso, existen estudios —estos sí científicos propiamente dichos— que afrontan las diferencias objetivas en las reacciones previas al nacimiento y observables desde el momento del mismo. Según estos, por ejemplo, en las niñas es mucho mayor que en los niños la tendencia a orientarse hacia otras personas cuya voz se reconoce; también que ya a los 3 años, ellas mantienen el doble de tiempo el contacto visual con los adultos que ellos. Esto parece indicarnos que sí hay diferencias que se configuran antes del parto, y por tanto no son educativas o culturales. Otro cantar resultan las construcciones que sí son culturales en este caso, como las tendencias profesionales o la habilidad a la hora de desarrollar actividades específicas, la capacidad para el más alto desempeño de una u otras, etcétera, algo más propio del pasado reciente que de la realidad.

Como la neuróloga británica Anne Moir y David Jessel estudiaron, las chicas pueden distinguir desde los cuatro meses caras conocidas en una foto y algunos rasgos faciales en las mismas, mientras que los chicos no.

El lado izquierdo del cerebro de una niña se desarrolla antes que el de un niño, lo que en consecuencia hará que por lo general la niña aprenda antes y mejor a hablar, a leer y a desenvolverse en otro idioma con más facilidad. Sin embargo —nunca diría «por el contrario», sino más bien «de forma complementaria», porque esta será una de las claves: la variedad y complementariedad, el enriquecimiento y aprovechamiento de ambas visiones y sexos, no su disputa—, en el caso de los chicos el lado derecho se desarrolla más rápidamente que en las chicas, haciéndoles más fácil percibir algunos matices, tener mayor capacidad espacial y destacar en la resolución de algunos problemas propios de nuestro lado derecho, como los de construcciones, por ejemplo.

Según describen también Moir y Jessel en su libro *El sexo en el cerebro: la verdadera diferencia entre hombres y mujeres,* al crecer, los chicos y chicas a los que se les presentan dos fotos simultáneamente, una de un objeto y la otra de una persona, la mayor parte de las chicas veían a la persona; los chicos, el objeto. Las universitarias hablaban más de su vida; los universitarios, más de deportes, política, trabajos de clase —según los test de Deborah Blum publicados en ese mismo título—. Al comprar algún aparato electrónico, los chicos se preocupan más por lo que puede hacer y cómo; las chicas, más sobre qué hace el aparato por ellas.

Como no podía ser de otro modo, hombres y mujeres emplean maravillosamente tanto el lado izquierdo como el derecho de su cerebro, para eso lo tienen.

Se sabe que las mujeres captan muchos detalles de un solo golpe de vista, y que expresan muchos matices mediante el habla y la transmisión de sus emociones, a veces sin seguir una secuencia lineal. Que son capaces de acertar sin esperar a tener todos los datos, lo que muchos llaman *intuición femenina*, que no es más que una notable agilidad intuitiva. Esto lo saben bien los diseñadores publicitarios que han de elaborar un producto para consumo femenino: cuentan con que deben tener muy presente que en la satisfacción de una consumidora femenina juega un papel principal la experiencia de la mujer con la marca del producto y todo su servicio, la unión de los detalles que ha percibido en ella.

Según explican Gur, Turetsky, Matsui, Yan, Bilker, Hughett y Gur en su trabajo «Sex differences in brain gray and white matter in healthy young adults: correlations with cognitive performance», publicado en 1999 en *Journal of Neuroscience,* las mujeres tienen mayor porcentaje de materia gris, mientras que los hombres lo tienen de materia blanca. La materia gris —que tan de moda puso una mujer, Agatha Christie, a través de su personaje, un hombre curiosamente, Hercules Poirot— es un tipo de tejido necesario para procesar la información, y la materia blanca es el tejido conjuntivo necesario para transferir la información hasta las regiones más distantes. Por eso esta diferencia afecta de forma directa al modo que ambos sexos tenemos de procesar la información que

recibimos. La materia blanca se requiere para la capacidad espacial y de ahí que los hombres tendamos a encontrar menos dificultades en esta, y la materia gris es más precisa para las habilidades verbales, y en ellas las que encuentran menos dificultades son las mujeres. Pero como el ser humano no está determinado, incluso esto es solo una cuestión de tendencias, nada más.

Existen muchos trabajos de numerosos psicólogos, psiquiatras, neurólogos, filósofos, publicistas, antropólogos… que apuntan diferencias entre el proceso femenino y masculino. Por ejemplo, en el plano cognitivo, en el plano funcional, en el neuroanatómico, más allá de muchas construcciones culturales como la preparación para ocupar determinados puestos laborales o desempeñar determinados roles, que evidentemente también los hay y pueden provocar a menudo injusticias.

Con todo, por más ejemplos que pongamos, el cerebro tiene el mismo número exacto de células, aunque el masculino sea un 9 % mayor (cosa que no influye en cuanto a su eficacia) porque el hombre tiene células más grandes, pero las mujeres tienen su eficacia en células más comprimidas.

Durante muchos años hemos asistido al intento a veces forzado con buena intención de marcar las semejanzas entre hombres y mujeres: en la moda, en la imagen, en la actitud… Sin embargo, quizá sea ya hora de dar por superada esta forma de enfocar la igualdad de oportunidades, derechos y reconocimiento; esa igualdad es necesaria y en ella todos hemos de estar involucrados. Para que esta igualdad sea más efectiva y real, lo que necesitamos es un nuevo enfoque en el que hombres y mujeres no tengan que pasar por ser lo mismo, sino mucho más complementarios y descubiertos todos por todos. En el que nadie deba demostrar nada porque siempre haya al lado alguien, una persona, hombre o mujer, dispuesto a descubrirle lo mucho que vale.

Reconocer algunas singularidades de cada sexo nos beneficia a todos. La sociedad ha de ser sensible a unas discrepancias que no suponen menoscabo de valía de ninguno de los sexos (como las diferencias de raza no lo son tampoco). Solo aceptando las diferencias sacaremos provecho a sus ventajas, compensando nuestros puntos débiles y potenciando nuestros puntos fuertes, como hace un jugador de baloncesto o un atleta perteneciente a una raza con ventajas físicas. Sería absurdo y torpe que no las aprovechara o no intentara brillar.

Aunque luego llegue cada individuo, cada hombre y cada mujer, y mande a la papelera toda estadística, porque sencillamente una cosa son las tendencias y otra, lo que cada uno hacemos con ellas en nuestra vida cotidiana y cada día. Cada uno y cada una es como es. Tan sencillo y tan complejo. Inclasificable justamente.

El cerebro de cada ser humano único e irrepetible es capaz de conexiones singulares, nunca antes conectadas en la Historia.

Todos debemos conocer algo más nuestro particular cerebro para saber cómo pedirle lo que necesitamos. Todos tenemos un estímulo particular de aprender, de pensar, de recordar… Por eso, para conocer mejor el nuestro, podríamos empezar con el siguiente test sencillo. Responde con 1 o 2 a las siguientes preguntas:

Para saber cómo es alguien, ¿qué prefieres?

1. Hacer preguntas generales.
2. Hacer preguntas muy concretas.

¿Qué te gustaría más?

1. Aprender mucho de todo, aunque en nada seas el mejor del mundo.
2. Ser muy bueno haciendo algo muy concreto de un tema muy especializado.

Si estás esperando en un centro comercial, delante de la sección de libros, ¿qué prefieres para entretenerte?

1. Ir viendo poco a poco todos los libros expuestos en todas las categorías, paseando por toda la sección.
2. Ir viendo con mayor detenimiento un par de categorías y no moverse por más categorías de libros de la sección.

Si tienes que ir a comprar, ¿qué prefieres?

1. Ir a muchas tiendas en poco tiempo.
2. Emplear todo el tiempo en examinar bien lo que ofrece una sola tienda.

Si te vas un puente de vacaciones a Asturias, solo tres días, ¿qué prefieres?

1. Visitar Covadonga, Oviedo, Gijón, Avilés, Siero, Cangas, Villaviciosa, Cudillero, Lastres, Llanes… o al menos siete de esos lugares.
2. Visitar Oviedo solo, pero hacerlo a fondo.

Si tuvieras que dar una conferencia o explicación pública, ¿qué preferirías?

1. Decir todo lo que se te ocurre sobre el tema, pero solo por encima porque no te da tiempo a todo en profundidad.
2. Explicar bien, a fondo, solo algunos aspectos, los que te permita el tiempo.

¿Crees que un excelente médico, si tuviera tiempo para todo, podría ser también un excelente novelista, escultor, historiador, comercial, fontanero y camarero?

1. Sí, ¿por qué no?
2. No, cada uno sirve para lo que sirve y esto es incompatible.

Si te mandan hacer un encargo, ¿qué prefieres?

1. Reunir todos los materiales y contar con mucha información sobre cómo realizarlo bien antes de comenzar.
2. Contar con la información justa para no salirse de lo principal de cuanto se te pide.

¿Qué memorizas con mayor facilidad?

1. Las ideas generales.
2. Los datos concretos.

Ahora cuenta todos los 1 y por otra parte todos los 2 que has contestado.

Si has elegido más 1: Afrontas mejor hacer lo que no sigue un esquema rígido. Hilas mejor los temas relacionados con el resto, con los que tienes algún punto de

coincidencia. Te mueves peor en la excesiva organización. Al examinar cualquier asunto, debes echar un vistazo general antes de empezar a analizar una de sus partes. No te hace falta entretenerte mucho en los preparativos, debes ir directamente a por lo que te propongas. Un plan sencillo bastará. Has de comenzar por lo general, antes de ocuparte de los detalles. Para trabajar en cualquier asunto, llevar a cabo una tarea, o realizar un análisis de algo que contenga varias partes, el orden que debes seguir es: 1.º la primera parte; 2.º la segunda; 3.º la primera y la segunda; 4.º la tercera; 5.º la cuarta; 6.º la tercera y cuarta; 7.º la primera y segunda; 8.º la tercera y cuarta; 9.º primera, segunda, tercera y cuarta.

Si has elegido más 2: Prefieres fijarte una serie de metas muy definidas e ir paso a paso, seguir un método sistemático. Afrontas cualquier trabajo mejor fijándote en los detalles más que en los principios básicos. Te desenvuelves mejor en un sistema organizado, donde se pueda ir logrando pasos muy determinados. Evita cualquier incertidumbre, que no hace más que añadirte ansiedad, hacerte perder eficacia y disminuir la probabilidad de éxito. Vigila tu ansiedad, desmotivación y tu falta de confianza a la hora de lograr tu meta. Debes preparar con detalle cualquier asunto que afrontes antes de ponerte a fondo con él: empieza por ver los detalles para hacerte una idea de cómo deberás enfrentarte a él y poder establecer el orden adecuado. Haz un plan detallado, tras elaborar una lista de cuanto tengas que superar. Revísalo con frecuencia para corregir cuanto sea necesario. Da el segundo paso cuando tengas muy asegurado el primero. Al llevar a cabo una tarea, un trabajo o realizar un análisis de algo que contenga varias partes, debes seguir el siguiente orden: 1.º la primera parte; 2.º la segunda; 3.º primera y segunda; 4.º tercera; 5.º primera, segunda y tercera; 6.º cuarta, 7.º primera, segunda, tercera y cuarta.

Todo esto que aprendemos y aun otras muchas cosas de las que no somos siquiera conscientes nos llegan a través de los sentidos, pero menos de lo que podrían, porque con frecuencia tenemos obstruidos sus conductos, esos que envían todo lo que percibimos a nuestro cerebro para que él lo interprete.

En ciertas aulas de Educación Infantil se nos ocurrió un proyecto que avalaron las autoridades educativas europeas y llevamos a cabo conjuntamente con el Nursery Lyndalls de Oxford y el Föskoland Urd Falköping de Suecia. Queríamos demostrar como la mayor estimulación de los sentidos en los niños de 1 a 5 años daba como resultado un aprendizaje más eficaz, rápido y motivado. Los niños que, por ejemplo, aprendieron a mirar mejor, a percibir más información más rápidamente a través de su vista, eran niños que se cansaban mucho menos en el trabajo, en el estudio de la etapa Infantil y Primaria, aprendían más deprisa, más estimulados, eran más inteligentes, más habilidosos, más ágiles en el plano intelectual, tenían mayor autoestima y seguridad ante las tareas escolares, la resolución de problemas y las tareas domésticas. Además, eran más optimistas.

Como resultado, todos y cada uno de los niños que habíamos escogido al azar para estimularles la percepción de sus sentidos fueron brillantes en la Primaria (6 a 12 años).

Baste un ejemplo: a un niño de 5 años le enseñábamos un tarro transparente de azúcar y otro exactamente igual de sal fina. La primera vez que lo vio le dijimos cuál era cada uno y le pedimos que lo examinara. Primero examinó el que contenía la sal; después, el del azúcar. Se lo retiramos. El juego consistía en adivinar cuál era cada uno viendo los dos juntos, rápidamente: todos los niños tenían que hacerlo en 2 segundos. Captar todos los datos que su ojo pudiera percibir, aprehender lo que veía para saber más en menos tiempo… Todos aquellos niños de 1 a 4 años fueron capaces de distinguir en menos de 2 segundos la sal del azúcar. Recuerdo que uno de ellos me dijo:

—Es muy fácil. No hay nadie que no pueda distinguirlos.

Y lo cierto es que muchos necesitan emplear, además de la vista, el gusto para asegurar de cuál de ellas se trata y por eso antes de echárselo a la comida se lo llevan a la boca para que el gusto lo confirme. No les basta la vista, y la mente se hace más lenta e ineficaz: requiere dos procesos en lugar de uno. Así, la capacidad de percepción y aprendizaje de nuestra vista se torna cada vez más insegura y la mente de la que forma parte lo hace con ella.

Hoy, todos aquellos niños del experimento leen más de ochenta páginas por hora: un libro de tamaño medio en una tarde. Estudian más rápidamente una lección que el resto de los compañeros de su edad y esa lección permanece más tiempo en la memoria.

Semejantes experimentos se hicieron con el tacto, el oído, el olfato… Y los resultados respecto a la memoria visual y auditiva, a la sensibilidad, a su capacidad de apreciar matices y expresar sus sentimientos fueron espectaculares. No lo hicimos solo en

aquellos colegios: repetí la experiencia en mi etapa de director de centros educativos en Aragón y en Asturias.

Allí conocí entre otros a Luis, un alumno aventajado en sus preguntas y en sus respuestas. Todas las notas eran 10, salvo un 9 en Educación Física. Sabía mucho de muchas cosas, y un día aprendió algo nuevo acerca de sí mismo: embarcados en este experimento, sus compañeros de clase, él y yo mismo comenzamos comiendo una patata frita con los ojos abiertos; disfrutamos de ella, y luego cogimos otra patata del mismo paquete, solo que esta vez al metérnosla en la boca cerramos los ojos y nos tapamos los oídos. A muchos —la inmensa mayoría— esa patata les supo más, porque estaban concentrados en adquirir toda la información posible a través de un único sentido. Luis, por contra, confesaba que si se tapaba los oídos y cerraba los ojos, la comida le sabía menos. Después de dudar de él, le hicimos más pruebas con otros alimentos que tenía dificultad para describir si le tapábamos los oídos. Nos sorprendió.

Como sabemos, los ciegos desarrollan de una forma extraordinaria el sentido del oído para percibir a través de él buena parte de la información que no les llega por la vista: su oído es fisiológicamente igual al del resto de los seres humanos, pero es distinto desde una perspectiva funcional; maravillas de la necesidad. Todos podríamos desarrollar un oído mucho más eficaz y rápido también.

El olfato, el tacto, el gusto son igualmente sentidos que necesitan ser estimulados de manera independiente para que la información fluya abundante y con más agilidad y el cerebro pueda jugar con ella, asociarla de forma nítida y fructífera.

Al final de este libro, en los anexos, también encontrarás algunos ejercicios prácticos sobre cómo podemos estimular los sentidos, pero lo primero es entender la necesidad que tenemos de considerarlos como receptores independientes, para combinarlos luego, una vez hayan sido ejercitados, entrenados para captar mejor el mayor número posible de información.

Nuestro ritmo y estilo de vida nos acostumbra a registrar la información por varios sentidos a un mismo tiempo. Por ejemplo, disfrutamos la comida que nos entra también «por los ojos», o nos gusta tocar algo y no limitarnos simplemente a verlo, como si saber que es terso o suave nos lo confirmara tanto la vista como el tacto. Y sin embargo…

Estamos tan poco acostumbrados a sacar provecho informativo de lo que tocamos que nos costaría percibir si alguien está contento, excitado, temeroso o distraído solo por el tacto —partiendo del modo en que te estrecha la mano, por ejemplo—. O el olfato: ignoramos que tiene un poder maravilloso en el amor o en el confort, en la generación de expectativas o en nuestro estado anímico, que apenas aprovechamos —y este es el principio del que parten iniciativas como la aromaterapia.

Si no ejercitamos nuestros sentidos, nos estamos perdiendo un potencial extraordinario. De hecho, nuestra cultura sensorial es tan primitiva que ni siquiera conoce todos los sentidos con los que cuenta el cuerpo humano. Así, desde siempre se ha considerado que los sentidos son cinco —olfato, vista, oído, gusto y tacto—, cuando en

realidad hace años a estos se sumaron dos más que popularmente no se citan aún, pero que nos transmiten tanta información como los anteriores. Se trata del sentido del equilibrio y el sentido cenestésico. El primero es fácil de comprender por sí solo; el segundo es el encargado de sentir dentro de nuestro cuerpo: por ejemplo, cuando tenemos un dolor en el estómago, gracias a él somos capaces de localizar con bastante exactitud dónde está el foco del dolor. No es el sentido del tacto, desde luego, pero es un sentido.

Al igual que deberíamos entrenar más nuestro sentido del equilibrio, de enorme beneficio, este sentido cenestésico también puede entrenarse. Así aprenderemos a relacionarnos mejor con el interior de nuestro cuerpo, a saber por este sentido cómo nos encontramos y dónde localizar el foco de nuestro estado.

¿Qué mitad predomina en nuestra mente?

Todos tenemos en nuestra mente una parte más segura que otra. La necesidad de desarrollar ambas no excluye que haya una ligera predominancia de alguna de ellas: esta predominancia es óptima. Por ejemplo, cuando al despertar nos levantamos de la cama, apoyamos primero un pie y después el otro, pero lo más importante no es con qué pie lo hacemos —unos lo harán con el izquierdo y otros con el derecho—; lo decisivo es que a ese pie le siga al instante el otro, para que juntos en acción nos hagan caminar y desplazarnos de manera mecánica, aún semidormidos, de lo contrario nos caeríamos.

Nuestra mente necesita saber si ha de iniciar las operaciones con mayor seguridad con nuestra mitad izquierda o si lo hacemos más seguros con la mitad derecha. El inicio no es determinante, lo verdaderamente importante es si entra o no en juego el resto de nuestro cerebro.

Tener una lateralidad definida resulta muy conveniente —es decir, saber qué mitad de nosotros iniciará la operación—, pero también lo es que el resto de nuestra mente esté preparada para entrar en acción.

Si en un incendio alguien nos arrojara a un cachorro desde un balcón de un primer piso, nuestro cerebro se empeñaría en hacer lo mejor posible. Sabe que no puede fallar porque cualquier error sería dramático. Así que si tenemos predominancia de nuestro lado derecho mental y además somos diestros, cuando intentemos agarrar al cachorro que se nos viene encima lo atraparemos con el brazo y la mano derecha arriba para sujetarlo bien, y con el brazo y la mano izquierda abajo para apoyar el agarre seguro. Si somos zurdos, la mano izquierda será la segura y la derecha servirá de apoyo. Podremos coger al cachorro gracias a la predominancia y seguridad de una de ellas y gracias al apoyo de la otra. Pero si no tuviéramos la lateralidad definida, si fuéramos ambidextros, si sintiéramos ambas manos seguras, existiría la posibilidad de chocar nuestras manos en las milésimas de segundo decisivas: se entorpecerían y sería mucho más difícil y menos probable agarrar al cachorro con seguridad.

Para saber en cuál de las mitades de nuestra mente nos apoyamos más, podemos realizar el siguiente test:

1. Cuando quiero dar solución a un problema que me agobia:
   a) Recuerdo experiencias pasadas en las que tuve éxito.
   b) Imagino las distintas soluciones antes de analizar el problema.
   c) Espero a ver si se soluciona solo.
   d) Anoto las diferentes posibilidades para tomar una decisión.
2. Pienso que hacerse ilusiones:
   a) Ayuda a solucionar problemas.
   b) Es una pérdida de tiempo.
   c) Ayuda a planificar el futuro.
   d) Resulta muy relajante.
3. Normalmente yo:

a) Programo el día y el tiempo que voy a dedicar a cada cosa.
b) Apunto en una agenda o *smartphone* las cosas que debo hacer y lo miro a menudo.
c) No hace falte que lo apunte, me acuerdo.
d) Me dejo llevar, que no es poco.

4. Mis aficiones son (se puede elegir más de una):
a) Jugar al tenis, pádel o a otro deporte.
b) Ir de acampada.
c) Tocar algún instrumento.
d) Cantar.
e) Nadar.
f) Pescar.
g) Viajar.
h) Montar en bici.
i) Cuidar mi colección.
j) Dedicarme a la jardinería.
k) Dedicarme a la fotografía.
l) Dedicarme al arte o a hacer manualidades.
m) Leer.
n) No hacer nada.
ñ) Escribir.
o) Hacer senderismo o *footing*.
p) Bailar.
q) Hablar con la gente.
r) Resolver problemas, crucigramas, sudokus…
s) Jugar al ajedrez.

5. Para aprender algo que no sé, como bailar:
a) Imitaría a alguien que supiera.
b) Iría a una academia para aprender los pasos.

6. Hablo y me hago entender con facilidad:
a) Sí, generalmente.
b) A menudo me ocurre que no me hago entender tal y como deseo.

7. Cuando memorizo:
a) Escribo varias veces lo que tengo que aprenderme.
b) Me gusta relacionarlo con lo que ya sé.
c) Me lo imagino hasta que me lo aprendo.
d) Lo repito varias veces en voz alta o baja.

8. Recuerdo las caras de la gente.
a) Sí.
b) No.

9. Al escribir:
a) Me gusta la poesía.
b) Me gusta jugar con las palabras e inventar algunas.
c) Busco hasta encontrar las palabras más precisas.

10. Al estar con alguien, prefiero:
a) Escuchar.
b) Hablar.

11. Me gusta más:
a) El álgebra, los símbolos, números y letras…
b) La geometría, las formas, rectas, círculos, sus propiedades…

12. Gesticulo cuando:
    a) Necesito dejar más clara una idea.
    b) Quiero dejar claro mis sentimientos.
13. Tras un concierto:
    a) Soy capaz de cantar o tararear muchas músicas de las canciones.
    b) Recuerdo más las letras.
14. Yo: (puedes seleccionar varias)
    a) Soy rápido buscando en el diccionario o en internet.
    b) Entiendo bien los esquemas y gráficas.
    c) Entiendo las instrucciones y normativa.
    d) Me entero bien de los personajes que se entrelazan en una novela.
    e) Me gustan los juegos de palabras.
    f) Suelo tener bastantes ideas de repente sobre muchas cosas.
    g) Tomo bien apuntes.

Resultados:

1: a) 3; b) 7; c) 9; d) 1
2: a) 7; b) 1; c) 9; d) 5
3: a) 3; b) 1; c) 7; d) 9
4: a) 4; b) 7; c) 4; d) 3; e) 9; f) 8; g) 5; h) 8; i) 1; j) 5; k) 3; l) 6; m) 3; n) 9; o) 8; p) 7; q) 2; r) 5; s) 2
5: a) 9; b) 1.
6: a) 1; b) 7.
7: a) 1; b) 5; c) 9; d) 3
8: a) 7; b) 1
9: a) 5; b) 9; c) 1
10: a) 6; b) 3
11: a) 1; b) 1
12: a) 2; b) 8
13: a) 9; b) 1
14: a) 1; b) 7; c) 1; d) 9; e) 1; f) 1; g) 3; h) 9

Modo de corrección:

Hay que sumar el número de puntos obtenidos y dividirlos por el número total de respuestas (que dependerá de cuántas actividades se hayan señalado en las preguntas 4 y 14). El número que se obtiene podemos llamarlo MP (Mitad Preferente). Al interpretar este dato en una escala del 1 al 10, se obtiene lo siguiente:

Si tu MP está entre el 1 y el 3: en ti predomina la mitad cerebral izquierda.

Si tu MP está entre el 7 y el 10: predomina la mitad derecha.

Si tu MP está entre el 4 y el 6: la influencia de tus dos mitades está muy equilibrada.

Conocer tu mitad dominante te ayudará a entender mejor algunas reacciones, y también a orientar tus pasos hacia una coordinación mayor entre ambas mitades, porque haya o no una mitad claramente preponderante, lo que no puedes olvidar nunca es que todos tenemos una mente completa.

5. UNA MENTE COMPLETA, UNA MENTE MALEABLE

El diseño no es solo cómo se ve o cómo se siente.
El diseño es cómo funciona.

STEVE JOBS

La inteligencia que tenemos —maravillosa, con todas sus habilidades y posibilidades, dificultades, torpezas y destrezas— pertenece a la misma persona: una sola y misma. Eso sí, humana, es decir, laberíntica.

No debería pensarse que somos listos para algunas tareas y torpes para otras. Somos sobradamente listos para todo, aunque a veces mostremos muy poca destreza para algunas cosas, porque no aprendimos ni ejercitamos esa habilidad concreta, no porque nos falte una parte del cerebro o la tengamos paralizada. Lo que ocurre es que no ejercitamos todo nuestro potencial y a menudo nos falla y se queda a oscuras en un salón en verdad lleno de lujo. Eso es algo que podríamos cambiar a cualquier edad, con el ejercicio adecuado, para poner así en marcha toda nuestra personalidad, todo nosotros: cabeza y corazón; cuerpo y espíritu; pasado, presente y futuro; sueños y realidad; paso y destino.

Si se ignora la cabeza, se sufrirá con el corazón. Si se ignora el corazón, también se sufrirá porque la cabeza no entenderá lo que no puede controlar por más que lo desee. La infelicidad está servida para quienes no gobiernan su todo completo.

Todos somos de letras y de ciencias

Seguro que conoces esas láminas de efectos ópticos o inversión perceptual: hay unas cuantas y circulan con asiduidad por internet. Posiblemente una de las más conocidas sea esa que creó W. E. Hill en 1915 y que presenta en un mismo dibujo a una joven y una anciana (si no sabes cuál es, introduce en cualquier buscador «ilusión óptica anciana y joven» y la verás al momento): lo normal es que de entrada apreciemos con toda la claridad del mundo una de las dos, y solo después, con un poco de atención y quizá algo de ayuda, logremos ver también la otra faceta.

Algo muy parecido nos pasa a nosotros con las letras y las ciencias. Como total que somos, las contenemos ambas…, aunque a primera vista quizá nos cueste un poco verlo.

Esta distinción nos llega también desde el siglo de las supuestas luces, el XVIII: los seres humanos tendemos a creer que somos o de ciencias sociales y humanidades, o de ciencias empíricas, o como hasta ahora se decía vulgarmente: de letras o de ciencias, o que servimos para estudiar o no hacerlo. Esta división cumple una función práctica en un momento determinado de nuestra vida, pero no podemos tomarla como una diferenciación marcada y eterna: no es que seamos buenos en letras y malos en ciencias o al revés, sino que somos de letras y de ciencias.

La clave está en tratar de que ninguna mitad tiranice a la otra. No caer en la trampa de creer que o somos lógicos, racionales y fríos, o somos creativos, intuitivos y emocionales. Cuando lo cierto es que debemos ser, sencilla y llanamente, ambos: completos seres humanos.

Como en la figura de Hill, todos poseemos un cerebro completo. Somos a un tiempo la anciana y la joven. No hay por qué elegir. No hay por qué renunciar a una mitad u otra de nuestro cerebro. Ambas capacidades forman parte de nosotros, y de hecho una y otra se entrelazan. No hay por qué convencerse de que cada operación del cerebro es excluyente. Eso solo ocurre en el método que tenemos de analizarlo; un método científico de nuestro hemisferio izquierdo, dicho sea de paso, que malinterpreta la coexistencia de ambas. Así, si se nos dan bien las capacidades propias de la mitad derecha de nuestro cerebro —la imaginación, la creatividad, la emoción, la síntesis—, no por ello se nos tienen que dar mal las propias de la mitad izquierda —el análisis, la lógica, el orden, la secuenciación, la expresión verbal, el idioma—. Si tenemos ambas partes, en las dos podemos desarrollar verdadera destreza.

No hay por qué renunciar a ninguna parte de lo que somos, porque ninguna parte de nuestro cuerpo, nuestra mente o nuestro espíritu es incompatible. Todo lo contrario. Nuestro redescubrimiento quizá haya de consistir en conectar de verdad de una manera eficaz y complementaria cada parte de lo que somos.

Todos somos de ciencias y de letras, porque tenemos el cerebro completo. Solo que si tenemos más éxito —en especial antes de los 6 años— en uno u otro, tenderemos a apoyarnos predominantemente en esa área. Esta es la lateralidad definida de la que

hablábamos antes, y resulta deseable, pero el hecho de apoyarnos siempre en un mismo hemisferio debilita cada vez más nuestra seguridad en el contrario. Esto nos hace eficaces solo a medias. Podríamos ser el doble de eficaces si, por ejemplo, empleáramos la imaginación e intuición a la hora de resolver problemas de matemáticas, o la lógica y el análisis en los problemas afectivos. Es decir, si racionalizáramos el corazón y emocionáramos la cabeza.

El ser humano es como un piano que tiene todas las teclas, pero en función del intérprete que se siente ante el teclado bien puede salir una novena sinfonía —si lo toca Beethoven— o casi nada —si lo toco yo—. ¿Te imaginas a un intérprete que solo tocara la mitad derecha o la mitad izquierda del teclado de nuestro piano?

Repito: no somos de letras ni de ciencias, sino de ambos. Nuestra humanidad tiene mucho que ver con esta unión. Ser médico, pero también humanista y escritor de ficción e imaginar, nos hace médicos más empáticos con el paciente. Ser novelistas, pero saber de ciencia, de astronomía, del universo, de átomos, de cómo el mundo está formado por partes y esas partes reaccionan, sin olvidar por qué ni para qué lo hacen. Ser viejos en edad y jóvenes en muchas cosas. Ser grandes, grandiosos, y ser pequeños, humildes. Ser sabios e ingenuos o ignorantes. Ser padres y ser hijos. Ser amantes y ser amados. Cuidar de nosotros mismos y cuidar de todos.

Ser humanos es ser humanos *completos*. No solo a medias.

Emplear todo el cerebro nos hace más eficaces

La eficacia de los grandes genios de la Historia, esos que hicieron brillar sus talentos y progresar la humanidad, nos enseña que la clave estriba en conjugar sus principales capacidades, no solo algunas.

Partiendo y apoyándose en su inmenso conocimiento, en su capacidad lógica, Albert Einstein imaginaba la solución de los problemas: no solo la deducía, sino que la intuía. Es decir, utilizaba la operación típica de los hombres de letras para solucionar los problemas típicos de los hombres de ciencias. Como él mismo describía, ahí radicaba su diferencia, su eficacia, su ventaja y su genialidad. No es que despreciara las capacidades propias de nuestro hemisferio izquierdo, sino que pensaba que solo con ellas, sin las del derecho, no habría llegado a ningún sitio. O, al menos, a ningún sitio *distinto*. «La única cosa realmente valiosa es la intuición», llegó a afirmar. La intuición está en la parte de letras según se considera popularmente y Einstein era un gran hombre de ciencia. Lo que ocurría es que Albert Einstein simplemente era un hombre sabio.

El célebre inventor Thomas Alva Edison tenía un ayudante llamado Rosanoff, que no dejaba de porfiar ante sus sucesivos fracasos. ¿Y dónde estaba el fallo? Según relata Jean Guitton en su libro *El nuevo arte de pensar,* el error radicaba en no tratar de conjugar ambos hemisferios, en reducirse al izquierdo. ¿Sabes de qué estaba hecho el primer filamento al que Edison recurrió en su lámpara incandescente? Nada más y nada menos que de queso de Limbourg, algo que jamás aconsejaría texto de química alguno. «Ha intentado solo cosas razonables, pero precisamente las cosas razonables jamás salen bien. Agradézcale al cielo, señor Rosanoff, el hecho de no tener nada más razonable que imaginar, se sentiría en la obligación de intentar cosas no razonables», aconsejó Edison.

El cerebro está diseñado para operar en la diferencia y en la conexión. Los problemas más importantes de nuestra vida requieren poner en juego todos nuestros recursos y en ese sentido, al cerebro hay que ejercitarlo para que entre completamente en acción; si no, solo lo hará aquella parte en la que nos sintamos más seguros. Cuando el problema que hemos de resolver nos cree preocupación, ansiedad o temor, nuestra mente maravillosa y sobradamente capaz de resolverlo solo se apoyará en la parte que considera más segura y ese será su error: afrontará el problema y su posible solución solo desde un punto de vista o desde varios incluso, pero no desde todos los posibles para dar con mayor eficacia con el resultado que se podría. Por eso es preciso en frío, antes de entrar en juego ante una ocasión trascendente, conocer y ejercitar nuestra capacidad completa: nuestra izquierda y nuestra derecha, el ser humano de letras y el de ciencias.

De igual modo, admitimos ya con asombrosa naturalidad en los enfermos de cáncer que, tanto como la medicación y el tratamiento, influye en la evolución de la enfermedad el componente psíquico, emocional y afectivo. Un componente que llega a hacer ineficaz el procedimiento químico y físico, si el paciente no lleva las riendas de su hemisferio cerebral derecho. Deberíamos simplemente admitir que son muchas las enfermedades,

las acciones, las decisiones en todos los ámbitos, en las que el éxito depende de la conjunción de ambos hemisferios y del ser humano, y que es intolerable y torpe pretender funcionar para cada cosa con un solo lado.

Hemos de ejercitar nuestra mente para una colaboración óptima, ejercitarla para el cambio. Porque justo ese, su plasticidad, es otro de los grandes recursos de nuestro cerebro.

Nuestro cerebro no es estático. No es como es y se acabó.

Desde finales del siglo XIX, los científicos comenzaron a situar zonas en nuestro cerebro, relacionadas con las funciones humanas. Por ejemplo, el área de Paul Broca en el lóbulo frontal izquierdo, dedicada a poner en pie el lenguaje o darle nombre a los sentimientos; el área de Wernicke, en la base del lóbulo temporal izquierdo, que se encarga de comprender las palabras y el lenguaje entero; la corteza cingulada anterior, que controla la conducta, las emociones y la atención; la corteza frontopolar, encargada de recordar que hemos de hacer algo en un futuro; el cerebelo, responsable de la coordinación de movimientos y el equilibrio; la corteza prefrontal, que planifica y selecciona nuestras conductas y nuestra memoria; el lóbulo frontal, donde se toman las decisiones; el lóbulo parietal, donde calculamos matemáticamente; el sistema límbico, en el que se fraguan los recuerdos, nuestros miedos y agresividad…

Pero localizar, sistematizar, analizar nuestro cerebro, pese a su base empírica, no deja de ser una operación solo de nuestro hemisferio izquierdo. La realidad de nuestro cerebro —siento decirlo por lo que esta afirmación neurológica lleva consigo respecto a la blindada organización que se estudia en cualquier Facultad de Medicina— es que esta estructuración es solo una organización ficticia. Es cierto que si sufrimos un daño en el área de Broca, nuestro cerebro tiende a perder o sufrir un deterioro en la capacidad de habla, en tanto que allí reside esa determinada capacidad de configuración verbal del ser humano. Sin embargo, el cerebro es mucho más inasible.

Existen miles de casos médicos documentados en la historia —y es presumible que cientos de miles, por tanto, sin documentación médica— en los que el área dañada es sustituida por otra parte de nuestro cerebro inteligente.

El cerebro humano es móvil, no estático. Nuestra parte izquierda (analítica, lógica, secuencial, organizativa, realista…) quiere unirse constantemente con nuestra parte derecha (sintética, emocional, global, creativa, idealista…) para llegar juntas muy lejos. El cerebro mueve sus operaciones de lado a lado, las mezcla, las enriquece, las contamina de realismo e idealismo, las envuelve de aromas y especies muy diversas para hacer una obra de arte a la altura de Einstein y Newton —empleando la imaginación para hallar resultados matemáticos y físicos—, o Da Vinci y Beethoven —creando el orden de las emociones en pinceladas y notas musicales.

El cerebro es uno, y de vez en cuando nos sorprende con la capacidad de unirse vertiginosamente para dar esquinazo a una lesión. ¿Acaso no somos capaces de percibir por el oído la información que no nos llega por el ojo? Así, el cerebro de quien por un defecto, una carencia o una falta de experiencias vitales no es diestro en algo se mueve en la dirección necesaria, se gira lo preciso para lograr el objetivo que busca donde intuye el logro y la felicidad. En esta línea existen zurdos que desplazan el área de su eficacia verbal al hemisferio derecho, como hay diestros cuya predominancia cerebral es del lado

derecho cuando se esperaría el izquierdo.

¿Resultan más creíbles mis palabras si digo que las avalan estudios científicos? Es curioso esto de que al oír hablar del cerebro hagamos más caso a científicos, neurólogos y psicólogos —es decir, comunicadores del hemisferio izquierdo— que a filósofos, asesores emocionales, espirituales, religiosos, familiares… o creativos —es decir, comunicadores del hemisferio derecho—, cuando el cerebro es indiscutible parcela de ambos hemisferios. Del ser humano.

«¡Tonterías! La ciencia empírica como la medicina o la neurología es la que de verdad sabe sobre el cerebro», pensarán muchos. La confusión tiene su lógica, porque son ellas las ciencias que se especializan en estudiarlo, pero más bien estudian en él solo una parte: la menos rica. La neurología apenas estudia el poder de la imaginación ante la decepción, ante la depresión o ante la falta de motivación y de voluntad. Por eso a muchos niños y adultos se les medica simplemente y no se les estimula para que no requieran la motivación o puedan prescindir de ella en un plazo más breve. Y hay medicamentos que ocultan los síntomas sin arreglar el problema, porque es la mente entera la que ha de ponerse en acción, no solo su componente biológico o químico: la imaginación es necesaria para remontar muchos procesos o aprender a ser eficaces escolares si tenemos un trastorno hiperactivo, por ejemplo.

«¡Tonterías! —dirán de nuevo; así me replicaron en cierta ocasión, de hecho—: La ciencia es ciencia, y lo demás, teorías gratuitas.» Seguramente quien así piensa no advierte que la ciencia está plagada de teorías y, sobre todo, que pensar así es lo que ha provocado nuestra ineficacia humana (la hambruna y otras calamidades que no acabamos de resolver por nuestra propia torpeza).

Precisamente los que no han pensado así, sino con el cerebro completo, concibiendo su mente en su completa maravilla, son los que han arrojado más luz en nuestros últimos siglos. Por ejemplo, la madre Teresa de Calcuta o los responsables de la era informática y de la nueva comunicación en la que nos hallamos todos conectados o incluso enganchados. Tanto que el siguiente paso será enriquecer esa comunicación, humanizarla, para liberarnos de sus posibles excesos y defectos y aprovechar sus grandes virtudes, posibilidades de conocimiento y relación humana. Posibilidades de felicidad, al fin y al cabo.

Entender el cerebro no es solo una cuestión científica. Ni siquiera es solo una cuestión neurológica. Si lo viéramos así, se nos escaparían muchísimas posibilidades: las más espectaculares de todas. Si nos asombra lo que un recién nacido o un bebé es capaz de hacer con su cerebro, cuánto no nos sorprenderíamos si supiéramos lo que es capaz de hacer en un adulto experimentado, más allá de lo que se ha estudiado y se difunde desde la neurología moderna. O hasta qué punto puede acercarnos a la felicidad ejercitar nuestro cerebro, poner en juego su plasticidad en la dirección adecuada.

El cerebro es ultrasensible y sofisticado. Este hecho y el que esté dentro de un ser humano, complejo y poderoso, dependiente y autónomo, con la libre capacidad de

someterse, con generosidad y engreimiento, capacitado para ser padre e hijo, amigo y enemigo, dulce y agrio, fuerte y débil, propicia que lo que cada ser humano haga con su cerebro sea imprevisible si no aprende a gobernarlo y a sacarle provecho.

Lo que queremos, lo que nos dicen, lo que nos bloquea o estimula altera el funcionamiento y resultado de nuestra mente.

Cualquier anomalía en su funcionamiento altera nuestra vida. Cualquier avería, cualquier fallo, cualquier error por cansancio, cualquier deterioro por la vejez, por ejemplo, trastorna lo que podíamos esperar de él. Pero esas anomalías también somos nosotros, y las de los demás también son ellos. Por eso yo puedo amar a mi mujer radicalmente, íntegramente, sin encontrar un obstáculo decisivo en sus defectos o en que un día pudiera padecer una enfermedad como el alzhéimer.

También hemos de advertir que, salvo en el caso de enfermedades irreversibles, todas las normales anomalías, no enfermedades —como el bloqueo, la aversión, los errores, los fallos, algunos deterioros—, precisamente por la compleja sofisticación y sensibilidad de nuestro cerebro, tienen de igual modo una rápida recuperación si se encuentra el camino. Ahí entra en juego la maravillosa plasticidad regeneradora de nuestro cerebro.

La mente cambia con el ejercicio

La experiencia, lo que pensamos, lo que aprendemos cambia nuestro cerebro, su organización, sus funciones.

Nuestra mente es plástica. En ella cabe todo. Nada se pierde realmente, como veremos en el apartado dedicado a nuestra memoria. La mente cambia como cambian en nosotros los pensamientos. Como si el contenido que se vierte en una vasija hiciera cambiar también a la propia vasija. Así, todos nosotros podemos cambiar cuando cambian nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, con nuestras experiencias, con lo que aprendemos y con lo que sabemos.

Si —como hemos dicho— a finales del siglo XIX ya se escribía sobre el cerebro y sus partes, y cómo se distribuían sus operaciones en localizaciones concretas, es ahora cuando sabemos con más certeza que la mente que tenemos no se somete a localizaciones inmutables. Que cambia en función de la necesidad. La clave es esa: la necesidad —«La necesidad hace al órgano», ilustró Charles Darwin—. Sin olvidar lo que también nos enseñaron los pensadores clásicos, que «el obrar sigue al ser», y uno tiende a obrar según es en realidad, aun cuando a menudo tengamos la tentación de creer que es al revés, que uno se acaba convirtiendo en lo que hace, por esconder lo que es.

Así, por ejemplo, el ser humano es capaz de comportarse de manera inhumana con otro ser humano, pero aunque la apariencia se muestre tozuda, el ser humano no dejará nunca de ser esencialmente humano, por muy difícil que resulte apreciarlo en su conducta. En ello estriba la posibilidad de redención que cada uno tiene, si se deja ayudar.

La mente es flexible, inteligente, plástica, adaptable. Lo suficiente como para aprender y acertar pese a las dificultades. Es capaz de reducir la influencia más o menos fuerte y no caer en ningún determinismo o escapar a la maldición de las circunstancias, sean cuales fueren. Así de poderosa es. Ese es su potencial.

Nos permite buscar lo que conviene realmente y merece la pena, definir cómo y encontrarlo en verdad. Cambiar lo que no nos conviene o no merece la pena, deshacernos sin perjuicio ni heridas que rebroten el día de mañana de todo aquello que suponga un lastre para ascender nuestro globo aerostático hacia la felicidad.

El cerebro se reorganiza, con el descanso y con cada ejercicio que realiza. Como las baterías de un coche que se recargan en funcionamiento o como el descanso del atleta o la distracción del intelectual.

Nuestra mente es como el agua en la tierra: siempre halla una salida.

Conozco a una profesora de Educación Primaria, fabulosa, que lleva años enseñando y nadie ha advertido nunca que no sabe leer con normalidad —ni siquiera lo saben sus padres o sus profesores de la universidad, en la que estudió Magisterio con muy buenas notas—. No advierten que por un problema genético tarda en leer un párrafo de cinco líneas más de media hora. Es una historia real, y ella, una excelente

profesora, especialmente de niños con dificultades, gracias a su paciencia. Cuando algún alumno le pregunta sobre algo del libro, ella le dice: «Léelo tú una vez más en voz alta y despacio a ver si lo entiendes, y si no, yo te lo explico». De ese modo ella lo escucha y luego se lo explica. Su cerebro ha desarrollado las habilidades pertinentes —un secreto entre ella y yo—, para que nadie detecte la carencia.

Porque la mente cambia con el ejercicio.

¿Más casos? Michelle Mack nació con un solo hemisferio, el derecho —el encargado de iniciar la imaginación, la creatividad, las síntesis, las emociones, etcétera—. Le faltaba la lógica, el análisis, el orden, el lenguaje secuencial, el cálculo, la atención o la memoria que radican en el hemisferio izquierdo. La previsión era nefasta. Sin embargo, la realidad fue que su único hemisferio derecho pasó a desarrollar muchas actividades propias del hemisferio izquierdo, al igual que existen personas que carecen de brazos y se muestran realmente diestras a la hora de pintar con la boca o con los pies. Es el mismo cerebro el que a menudo cambia lo necesario para sobrevivir con las funciones vitales, si se las enseñamos como tales.

Lo vimos antes: si alguien tiene facilidad para ejercitar una parte de su cerebro, tiende a apoyarse siempre en ella y hacer las demás cada vez más débiles e inseguras. De no ejercitarlas, se van debilitando. Por eso guardamos muchas capacidades atrofiadas en nuestro cerebro deseoso de activarlas.

Se sabe, con más pruebas aportadas por recientes estudios como los llevados a cabo por investigadores de la Universidad de Edimburgo (Escocia), que la estructura y funcionamiento del cerebro tiende a deteriorarse con el tiempo. Que el ejercicio activo retrasa su envejecimiento. Que el cerebro tiende a encogerse incluso en su volumen, lo que se relaciona con la pérdida de memoria y de capacidades cerebrales. Que la materia gris también disminuye, donde se originan las percepciones y emociones, relacionada con la memoria a corto plazo. «Las personas que hacían más ejercicio, no necesariamente vigoroso, tenían el cerebro menos encogido que aquellas que eran menos activas», tal y como señaló Alan Gow, el director de la investigación.

¿Más? «A partir de los treinta años —apunta José Antonio Portellano, profesor del Departamento de Psicobiología de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid y especialista en Neuropsicología— y conforme más se va avanzando en la edad, más importante resulta fortalecer el cerebro y prevenir su deterioro.»

Eso mismo avala el psicólogo Andrés González Bellido, presidente de la Sección de Educación del Collegi Oficial de Psicòlegs de Catalunya; explica que el cerebro es como un músculo del cuerpo que se atrofia si no se ejercita, un músculo que necesita ejercicio propio para «desarrollar musculatura en este caso cerebral. Es como una rotura de pierna —dice— en la que se tiene que estar quince días sin moverla. Pasado ese tiempo, se ha perdido masa muscular y hay que ejercitarla para volver a tener tono muscular».

«Cada persona se deteriora según ha vivido», afirmaba Ramón y Cajal. Con los

ejercicios adecuados, ejercicios neuróbicos (cambios en la actividad: «El problema es la rutina porque a nivel de pensamiento y de conexiones neuronales se produce un acomodamiento y no se crean nuevas conexiones», dice Andrés González), buena alimentación, optimismo y actividad cerebral, el cerebro retrasa su deterioro.

Con estos ejercicios y hábitos incluso una parte lesionada de nuestro cerebro puede llegar a verse sustituida funcionalmente por otra. Si alguien sufre un infarto cerebral y de resultas de este se daña la región del cerebro que controla, por poner un caso, el movimiento de una mano, otra parte sana del cerebro tenderá a sustituir la dañada. Así se puede comprobar a menudo, tal y como demostró con sus experimentos el profesor Taub en la Universidad de Alabama, entre otros.

Otro ejemplo: el ser humano lee apoyándose en el oído. Si alguien lee muy bien, rápido y digamos con destreza, se ralentizará no obstante o incluso se detendrá cuando intente leer una palabra que nunca antes haya leído. En ese momento silabeará como un niño incipiente en la lectura y lo hará en voz alta porque necesitará oír la palabra para saber que la está leyendo bien.

En esto da igual la edad. El cerebro es plástico siempre. Desde antes de nacer hasta nuestra muerte.

Es cierto que los cerebros viejos olvidan con mayor facilidad, como si supieran que sobran cosas, que bastan algunas esenciales. Los cerebros viejos olvidan más, sobre todo lo que oyen y ven, por eso es aún más necesario el ejercicio en la edad adulta: para hacer al cerebro más fuerte y más capaz.

Todos nacemos plásticos. Antes de nacer ya lo somos, desde el instante en que fuimos creados demostramos una enorme plasticidad y adaptación, apreciable a cada hora que pasa, por supuesto a cada día y a cada semana.

Nacemos plásticos, pues, pero el ejercicio que realicemos nos hará geniales o rígidos.

El ejercicio adecuado nos hará además equilibradamente plásticos. Sin excesos, porque son precisos el equilibrio, la compensación, la coordinación, el gobierno de todo nuestro cerebro en su capacidad de forma coherente, tendente a un objetivo, a un para qué y por qué hacer algo; el cerebro encontrará el cómo.

No se trata de jugar con el cerebro a capricho, aprovechar esa plasticidad para limitarse a ser ágil o habilidoso, sino realmente inteligente y maravilloso. La plasticidad de nuestro cerebro nos permite adaptarnos, pero adaptarse a todo es en realidad no adaptarse a nada, igual que ser amigo de todos en el mismo grado es no tener ningún amigo especial, fiable, receptor de nuestra intimidad. El ejercicio conveniente nos protege también del exceso de plasticidad, de un alocado exceso de conexiones neuronales, más propio de trastornos como los síndromes de Asperger o ciertos autismos.

El cerebro y lo que hagamos con él también nos va convirtiendo en fríos o cálidos. Sabemos que ninguna persona está determinada por nada, ni siquiera por la genética. No se nace frío o cálido, insensible o muy emocional, solo tendente a ello. El ser humano se va construyendo su propio mapa afectivo y emocional, pobre o rico, con las experiencias que tiene y con su registro y actitud ante ellas.

Por eso, con el esfuerzo suficiente y la adecuada motivación —es decir, fuerza y decisión—, cualquier ser humano sano mentalmente es capaz de ejercitar su lado más emocional, situado a la derecha de nuestro cerebro, y hacer que este impregne el cerebro entero, sus órdenes y nuestra acción: nuestros hechos, que, unidos a las reacciones que recibimos de los demás ante ellos, configuran nuestra vida.

«Es que yo soy así», «Soy como soy, no puedo cambiar»… Frases mil veces oídas que no encierran verdad: creer que uno es como es y no tiene remedio es una excusa cerrada para no ponerse en el camino de un cambio que uno mismo necesita más que los demás, aunque en ocasiones sean los demás quienes nos apremien a realizarlo.

Ser generalmente y en exceso frío es una desgracia, una incompetencia humana. Al igual que lo es ser generalmente y en exceso cálido.

En el ser humano se encuentra la capacidad de conmoverse si salimos de nosotros mismos. Si apreciamos la valía del otro ser humano por el mero hecho de serlo. Sin condiciones de afinidad, de coincidencia ni de interés. El ser humano que tiende a ser racional en exceso, frío, poco emocional y menos empático está capacitado para ser de otra forma: cálido, afectivo, sensible, detallista, sentimental, emocional y empático, igual que el ser humano que no es feliz en realidad está capacitado para serlo, si cambia y

provoca en él cambio. Empezando por lo pequeño, lo asequible y lo probable.

El mundo está encontrado. Las personas emocionales o cálidas se entrelazan a diario con otras que también lo son y se distancian de quienes no lo son. Los fríos se distancian de todos, si acaso tímidamente tienden a entrelazarse con otros fríos que no les parecen agresivos.

Todos pierden la oportunidad de ser felices juntos. Para ser feliz, el ser humano debe tender a lo complementario del otro. A lo que le une a los demás, a lo que puede aportar en beneficio de todos. El «cálido» necesita recibir y dar mucho, porque tiene mucho y todo eso no puede quedarse en su interior sin quemarle. El «frío» debe buscar cómo encontrar el calor que le falta dejándose guiar y al tiempo aportando su capacidad de realismo, de ver las cosas descontaminadas de emociones confusas. Ambos necesitan entrelazarse habitualmente. «Fríos» y «cálidos». Igual de importante es también ir aprendiendo cada uno a ser «frío» cuando nota que las emociones le obstruyen, y «cálido» cuando la razón le bloquea o le empequeñece el ánimo y el espíritu.

Nuestro cerebro es plástico, está preparado si cogemos las riendas del cambio. ¿Cómo encaminarlo?

6. PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y ACCIÓN PARA CAMBIAR NUESTRA MENTE

Al fin y al cabo, somos lo que hacemos
para cambiar lo que somos.

EDUARDO GALEANO

No hay cambio imposible: nos propongamos lo que nos propongamos, si queremos cambiar algo en nuestro interior para ser más felices, está en nuestra mano hacerlo con el esfuerzo, las ayudas y herramientas adecuadas.

La imaginación nos hace sentir

Nada de lo que sentimos se pierde aunque no se recuerde. Todo lo que sentimos, todo lo que pensamos y hacemos —no precisamente en este orden— se almacena en nosotros. Conforma nuestra vida real. No quizá la que nos gustaría, la que defendemos, la que enseñemos, la que nos creemos, sino la que realmente vivimos, la vida que realmente somos.

El neurocientífico español Álvaro Pascual-Leone, profesor de Neurología en Harvard, desarrolló un experimento muy interesante al respecto: las personas que tocan el piano, a través del tacto de sus dedos en contacto con las teclas, accionan una parte determinada de su cerebro, que entonces siente y piensa que lo toca y ello conlleva un entrelazado de sensaciones que puede originar emoción e incluso un sentimiento. Mediante un curioso artilugio de espejos, Leone hizo imaginar a un paciente manco que en verdad estaba tocando el piano con la mano que no tenía y el resultado fue que el cerebro actuó de igual forma. La imaginación provocó que quien no tenía mano sintiera que estaba tocando las teclas y el cerebro activó las mismas partes que activa quien de verdad las toca.

La visión nutre la ilusión, y si estamos muy cerca de alguien a quien le pegan y nos duele porque le apreciamos o porque tenemos miedo de que pueda ocurrirnos a nosotros, tal vez suceda que nos duela como si de verdad nos hubieran golpeado. Lo que se ve y se percibe con mucha intensidad, el cerebro en tensión, en máxima alerta y junto con la imaginación, se siente. Porque nuestras neuronas se conectan entre sí imaginando, por ejemplo, que la cara golpeada es la nuestra y puede transmitir las mismas sensaciones a los nervios que llegan hasta el rostro, de modo que sintamos el mismo golpe.

Lo que pensamos, lo que imaginamos, lo que sentimos, lo que deseamos puede tener un poder increíble, puede dejar una huella fructífera si sabemos aprovecharlo. Por eso hemos de tener cuidado con lo que sentimos, pensamos, aprendemos, amamos y vivimos, pues acaba cambiándonos.

Cambiar un hábito: dos aplicaciones prácticas

El ser humano es capaz de cambiar siempre. De ser como le gustaría ser. Luchar por mejorar, por erradicar los defectos que a los demás o a uno mismo molestan. Puede conseguirlo con más o menos ayuda porque siempre es capaz de reinventarse, de no dejarse determinar, de superarse. Cuando tenemos un porqué, una motivación, una meta, somos capaces de cambiar aun los hábitos más arraigados de nuestra conducta. A fin de cuentas, los hábitos son hábitos hasta que dejan de serlo, sustituidos por otros.

Para cambiar un hábito hemos de ser capaces de sustituir ese hábito en cuestión por otro que sea su contrario, empleando nuestra mente maravillosa, nuestra capacidad alimentada por los dos hemisferios. Veámoslo con un caso práctico:

Jaime me pidió que le ayudara a no morderse las uñas. Lo había intentado de todas formas, pero no lograba quitarse el hábito. Nos pusimos manos a la obra, siguiendo estos pasos que también tú puedes realizar:

Piensa en un hábito que quieras abandonar: pongamos por ejemplo el caso de las uñas mordidas hasta lo llamativo de Jaime.

Imagínate mordiéndote las uñas.

Piensa que se trata de un acto que realizamos por la tensión, la ansiedad: cierra los ojos e imagínate mordiéndolas sin consuelo.

Imagina cómo te llega la uña a los dientes, las sensaciones que te llegan de los labios, los dientes, la lengua.

Imagínate desechando un fragmento de tu uña y comenzando a morder otro.

Imagínate que eres otra persona que te está viendo.

Imagina que ve el movimiento nervioso de tu boca.

Imagina dónde miras, cómo mueves la cabeza, cómo te miras los dedos.

Vuelve a imaginarte que eres tú quien está viendo tus propios dedos con las uñas mordidas.

A continuación, vamos a imaginarnos una imagen muy distinta, también con los ojos cerrados:

Imagínate con unas manos de uñas cuidadas, como si las tuvieras perfectas.

Imagina cómo te admiran las manos otras personas.

Imagínate quitando los dedos de tu boca y perdiendo contacto con la lengua, los dientes, los labios.

Imagínate vestido elegante y limpio e imagina tus manos cuidadas, bonitas, atractivas.

Imagínate muy seguro de ti mismo, triunfador, con alta autoestima. Alguien que logra lo que se propone con amabilidad, alegría, sonriendo. Alguien de quien se sienten muy orgullosas las personas que más te importan.

Mírate desde lejos, como si no fueras tú mismo y ve a un chico o una chica, o a un adulto elegante, seguro, ideal.

Ahora vamos a unir las dos imágenes:

Imagina que tienes proyectada sobre la pantalla de ordenador o de la televisión la imagen en la que te

muerdes ansiosamente las uñas y que en un recuadro pequeño en la parte inferior derecha de la pantalla tienes también, aunque menor, la imagen de tus uñas perfectas, bien cuidadas, y ahí estás tú mismo: elegante, seguro de ti y con éxito.

Coge la imagen pequeña, la de lo que quieres conseguir, y amplíala con la mano o como en una tablet hasta que ocupe toda la pantalla ocultando a la que deseas eliminar.

Adquiriendo mayor luz, otórgale más brillo y claridad. Hazlo con decisión, de un solo golpe y diciendo: «¡Ya está!» o algo semejante.

Abre los ojos y luego vuelve a cerrarlos y a realizar esta última operación de ampliar la imagen pequeña, la que deseamos, hasta cubrir la que queremos eliminar, la que queremos sustituir.

Repítelo tres o cuatro veces, abriendo los ojos cada vez que terminamos de ver con claridad y piensa en sus ventajas mientras permanece la imagen de lo que deseamos conseguir en la pantalla completa.

Repítelo hasta que parezca que tú eres más tú mismo en la imagen que deseas lograr que en la que deseas abandonar. Cada vez más decidida y rápida la sustitución, hasta que te parezca que lo antinatural es la que quieres quitar. Puedes añadir en cada vez sonidos, colores, brillo, puntos de vista si ves que no acaba de funcionar del todo.

Esto mismo puede hacerse con lo que tememos, con lo que nos angustia, lo que nos avergüenza.

Si conseguimos esta operación con rutina, cuando se nos aparezca en la imaginación lo que nos avergüenza, hiere, frustra, nos da miedo, etcétera, la propia imaginación lo sustituirá por lo que deseamos lograr, nos consolará, tranquilizará, satisfará e ilusionará.

Otro ejemplo:

Esa estrategia de actuación también nos servirá cuando estemos a punto de equivocarnos, pero aún no lo hayamos hecho. Por ejemplo, cuando estemos muy enfadados con alguien por lo que ha hecho o dejado de hacer. Sentimos ganas de ir hacia él o ella y derramarle nuestro enfado, nuestra ira, volcar sobre esa persona un montón de improperios, insultos, que le hagan darse cuenta de que errores como los que ha cometido son intolerables, inaguantables y que no estamos dispuestos a soportarlos. Entonces:

Imaginemos una actitud mejor, una imagen donde no nos dejemos llevar por la ira, en la que seamos más dominadores de nuestras emociones, en la que pese a la intención de corregir al otro seamos amables, claros, educados y delicados.

Pongámonos en el lugar de quien ha cometido el error e imaginemos lo que le gustaría que le dijeran para enmendarlo, cómo agradecería que le advirtieran del error cometido, que le enseñaran cómo podría haberlo hecho y cómo esperan que se haga en adelante para lograr el éxito.

Imaginémonos haciéndolo así.

En una escena en pequeño —recordemos— sobre la imagen a toda pantalla de la reacción equivocada y desproporcionada que estamos a punto de tener, hagamos, como antes indicábamos, que la nueva imagen crezca y reemplace a la anterior.

Démosle brillo, respiremos profundamente, tranquilicémonos.

Imaginemos el efecto rotundo de nuestra nueva reacción paciente, amable, al tratar a aquella persona como nos gustaría que nos hubieran tratado a nosotros, de ser nosotros quienes erramos.

Realicemos tres o cuatro veces esta sustitución de la escena pequeña, agrandándola hasta ocultar la escena negativa con la positiva.

Imaginemos que al actuar así no tendremos que encontrarnos con la repetición de aquel error nunca

más, precisamente porque esta vez lo hemos sabido corregir mejor. Notaremos la diferencia si nos ajustamos a la escena positiva que imaginamos con independencia de la reacción de la otra persona.

Resulta útil saber que con motivación, necesidad, esfuerzo y ejercicio adecuados, el ser humano es capaz de cambiar los hábitos que desee. Con el paso del tiempo y la influencia de las más diversas circunstancias, a cualquier persona se le adhieren dependencias que le gustaría erradicar.

El ser humano del siglo XXI —quizá también el de siglos anteriores, aunque ahora lo estudiamos más— acumula tendencia a síndromes y dependencias de toda clase. Hay quienes sienten adicción al orden, al trabajo, a la limpieza, a la moda, al sexo, al alcohol, al tabaco, al chocolate, al cotilleo, a la curiosidad, a Internet, al iPod o el *smartphone,* al email, al cine, a la lectura, a los pasteles, a las patatas fritas, a la Coca-Cola, a necesitar amigos cerca, a llamar por teléfono, a poner sms, a hacer *zapping,* a tomar café o té, a guardar, a coleccionar… Siempre habrá alguien que profese cualquier adición y síndrome que pueda imaginarse. Las posibilidades son tantas que bueno será ejercitar la mecánica interior de vigilar nuestros hábitos antes de que crezcan, se conviertan en molestos y sean más difíciles de soportar y erradicar. Entre un hábito gustoso y un vicio molesto, la diferencia es el descuido.

Los dos remos de todo cambio: izquierdo y derecho

Todos los seres humanos con sentido común, soportablemente sinceros consigo mismos, han pensado alguna vez que no estaban a la altura de las expectativas. A veces incluso llevaban razón al pensarlo.

Muchos arrastran hábitos que quisieran expulsar de su vida real. Y muchos de esos creen que nunca lo conseguirán. Pero sí se puede.

Con la ayuda adecuada y en todo caso poniendo de nuestra parte la actitud del cambio, por supuesto que se puede. El cerebro está diseñado para cambiar cuando sea preciso y no hacerlo si no lo es. Basta con cinco pasos:

1. Nos convencemos de la necesidad del cambio.
2. Ponemos en juego las posibilidades de nuestros dos hemisferios en cooperación.
3. Sustituimos las conexiones de nuestras neuronas, en cada uno de los hábitos que queramos erradicar, por otras conexiones nuevas.
4. Eliminamos todas las dudas respecto a la conveniencia del cambio que se pretende, y de que se será capaz de hacerlo.
5. Vamos hasta el final, hasta lograrlo.

Para ello, debemos empezar concentrando nuestro deseo de cambio en los dos primeros puntos: convencernos de la necesidad y de nuestra capacidad; poniendo en juego lo que sabemos de los dos hemisferios de nuestro cerebro, de su conexión y de todo cuanto somos.

La mente cambia con nosotros

Todos los cerebros tienen un número suficiente de neuronas. Sobradas siempre, porque lo importante es qué relaciones y conexiones realizan entre sí, más que el número de neuronas de que disponemos.

A cualquier edad mantenemos la mayor parte de las neuronas con las que nacemos. Sin embargo, nuestra mente, nuestro cerebro, cambia conforme vivimos: al comer, al beber, al respirar, al dormir, al hacer deporte, al escuchar música, al enfadarnos y alegrarnos… y, sobre todo, al leer y al pensar. Cambia a los pocos minutos de cada una de estas acciones.

No deja de madurar durante nuestra vida. Ni siquiera a los 99 años. Cambia en función de nuestras necesidades, de lo que le pidamos. Da de sí lo que le exijamos.

Pero también hemos de respetar su funcionamiento natural. No podemos intentar obtener un mayor rendimiento de su actividad forzando nuestro cuerpo, tomando exceso de café para mantenernos despiertos, reduciendo nuestras horas de sueño para terminar un trabajo a tiempo o tomando otros excitantes o drogas en la búsqueda equivocada de un camino que agilice nuestras ideas. Todas estas artimañas acaban por sabotear el buen funcionamiento de nuestro cerebro. Traicionan al cuerpo llevándolo al límite y el cerebro se encuentra con una obstrucción que nosotros mismos hemos provocado. Nuestro cerebro no mejora artificialmente si el cuerpo que lo contiene no le asegura el descanso y las condiciones más oxigenadas, limpias y regeneradoras que precisa para reconstruirse cada día, como ocurre por ejemplo con el sueño.

Además, nuestra mente es tan sensible que alterar su funcionamiento con cualquier elemento químico —por ejemplo, drogas— más allá de su acción natural es ponerla en riesgo de múltiples efectos secundarios incontrolables, por más que uno crea que conoce cómo se desenvuelve el cerebro y los efectos de todos los fármacos, drogas y elementos químicos. Por eso, solo tendría sentido acudir a estos cuando conlleven un beneficio irrenunciable para nuestra salud (como cuando nos vemos obligados a medicarnos porque el cuerpo está enfermo, pese al obstáculo que esto suponga para la agilidad cerebral).

En todo caso, sí hay una serie de ayudas naturales con las que podemos echarle una mano a nuestro cerebro.

Generalmente se ha pensado que el sueño es la forma que tiene de descansar el cerebro. Sin embargo, nuestro cerebro permanece activo incluso en el sueño más profundo. El ser humano atraviesa distintas fases de sueño. Una primera que coincide con el inicio (también llamado No-REM), y otra más profunda, donde tienen lugar los sueños más intensos (REM). En ambas fases, la actividad resulta evidente a la luz de las técnicas de las que hoy disponemos.

Así, nos equivocaríamos si creyéramos que durante el sueño el cerebro adopta una actitud pasiva, como si nos fuéramos agotando hasta dormirnos, como un juguete con las pilas gastadas de cada día. El sueño en realidad es un proceso activo, durante el cual el cerebro conquista grandes logros.

En un reciente estudio llevado a cabo en el Centro de Investigación Cyclotron de la Universidad de Lieja, publicado en la revista *Proceedings of the National Academy of Sciences,* se ha confirmado que la actividad cerebral que tiene lugar durante el sueño desempeña un importante papel en la consolidación de la memoria y en actividades cruciales incluso durante los sueños más profundos.

Las horas de sueño son claves para nuestro cerebro y nuestro rendimiento. La falta de descanso afecta a los recuerdos, por ejemplo. Según un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Princeton, la falta de sueño provoca enorme estrés (aumenta la hormona del estrés: corticosterona) e induce a dejar de producir células nuevas. Esta misma falta de sueño puede estar detrás de la pérdida de generación de células nuevas en la edad más adulta.

Todos tenemos un reloj biológico más o menos ajustado, de unas veinticuatro horas, que alternan actividad y luz con descanso y oscuridad. Dentro de esta fase de descanso, el sueño tiene una primera misión reparadora: recuperar la energía tras un día agotador; y una segunda adaptativa: relacionada con la actividad que se ha tenido durante el día transcurrido o con el día que seguirá al sueño. Actividades como la respiración, el ritmo cardiaco, la digestión, la temperatura corporal o actividad muscular cambian durante el sueño. Y ello influye de tal manera en el día siguiente —y a la vez se ve influido por el día que acabamos de tener— que podríamos decir que los seres humanos dormimos de la misma forma que estamos despiertos y que nos despertamos según hayamos dormido.

En todo caso, hemos de pensar que la mejor forma de ayudar a nuestro cerebro a hacer bien su trabajo es cuidar el resto del cuerpo. Hacer lo más difícil cuando estemos menos cansados; no forzar los límites, dormir bien: descansar para ser más eficaces al día siguiente (lo que podamos hacer ha de hacerse; lo que no, mañana será otro día); y alejarnos del estrés para facilitar un rendimiento óptimo de nuestras dos mitades.

¿Qué hacemos con el estrés?

Solemos hablar del estrés con enorme ligereza, casi como si el concepto otorgara cierto prestigio a quien lo padece. «Estoy muy estresado», aseguran algunos, y cualquiera diría que lo que pretenden es dejarnos ver que tienen mucho que hacer, que son muy trabajadores o que están muy solicitados.

El estrés puede mostrarse en diferentes hábitats: así podemos hablar del estrés laboral, estrés postraumático, estrés emocional… Todos ellos son dañinos, destructivos, mortales para las células de nuestro cerebro y nuestro organismo, porque provocan la liberación de óxidos que dañan la superficie del cerebro.

Según estudios recientes presentados en 2012 en la reunión de la Sociedad para la Neurociencia en Nueva Orleans, «el estrés altera los circuitos cerebrales de forma que, a largo plazo, puede tener un gran efecto sobre la salud mental». Dipesh Chaudhury, de la Mount Sinai School of Medicine de Nueva York, defiende que las situaciones traumáticas parecen provocar depresión por un descarrilamiento del cerebro del sistema de recompensa: el responsable de producir placer en el organismo cuando le damos una recompensa, ya sea estar con quien queremos, hacer lo que más nos gusta o buscar cualquier adicción que se tenga. Al sufrir un estrés importante, este circuito deja de funcionar como debe y no genera placer. El estrés libera sustancias químicas que alteran el funcionamiento de la corteza prefrontal del cerebro, donde se inicia el pensamiento. Estas sustancias (cortisol y noradrenalina) aumentan nuestra forma de actuar reactivamente, nos provocan más reacciones y menos controladas, reducen nuestra reflexión, generan mayor ansiedad, depresión…

Según investigadores de la Universidad de Yale, el estrés y la alteración emocional provocan la pérdida de conexiones cerebrales y pueden provocar la pérdida del volumen del cerebro debido al interruptor llamado *factor de transcripción*. Este factor reprime la expresión de varios genes necesarios para la formación de conexiones sinápticas, las que unen las neuronas, las células cerebrales, y eso contribuye a la pérdida de masa en la corteza prefrontal.

Ronald Duman, uno de los investigadores de Yale, profesor de Psiquiatría, Neurobiología y Farmacología, ha señalado que «los circuitos que están normalmente envueltos en las emociones, así como también en las funciones cognitivas, se interrumpen cuando este factor de transcripción se activa».

Hoy tenemos datos suficientes para relacionar el estrés, en función de su intensidad y su duración, con alteraciones considerables en el cerebro. Desde modificaciones más o menos leves y reversibles hasta incluso la muerte neuronal. El daño que provoca el estrés en nuestro cerebro está relacionado con los niveles de las hormonas de glucocorticoides segregadas por nuestro organismo.

La exposición continuada al estrés produce efectos perjudiciales en el sistema nervioso central. La doctora Sonia Lupien de la Universidad de McGill, en Canadá, ha

demostrado que las personas con alto nivel de cortisol sufren una mayor pérdida de neuronas en el hipocampo cerebral y tienen más mermada la memoria y la orientación espacial. El estudio señala que el cerebro que sufre estrés envejece antes que el de las personas que no lo sufren tan intensamente.

Cuidar nuestros límites de estrés, evitar las circunstancias que nos lo provocan es vital. Muchas veces somos los causantes de nuestro propio estrés y en realidad podríamos evitar las causas que lo generan en nuestro día a día. Sin embargo, en otras muchas ocasiones el estrés se nos impone, se ha convertido en un peaje que nos vemos obligados a pagar si queremos conducirnos por determinadas autopistas de la vida moderna. ¿Qué podemos hacer entonces para intentar evitarlo o menguar sus efectos cuando el estrés se sienta cerca? He aquí algunas pistas:

Aumenta el consumo de agua y reduce el de alcohol, café, té, sal y tabaco.

Duerme entre 7-8 horas diarias, y si es posible una siesta de 15 minutos.

Anda, 45 minutos diarios si puedes.

Lee.

Escucha música que te emocione y estimule.

Juega.

Ordena o cambia algunas cosas de sitio: como muebles o libros de una estantería.

Limpia.

Toma un baño de agua caliente en invierno o una ducha de agua fría en verano.

Distráete con alguna afición que te guste: coleccionar algo, cocinar, cantar, ir al cine, cuidar las plantas, hacer deporte…

No compres nada ni realices tareas que exijan tomar decisiones.

Márcate unos objetivos personales y laborales a corto y medio plazo: ten siempre una meta hacia la tareas que dirigirte.

Planifica el día con una agenda, actualizando los dos días próximos, no mucho más, y ve tachando las tareas que haces.

Intenta conocerte mejor y medir tus propias capacidades.

Acepta las críticas y el que no todos te reconozcan: no te sientas vencido si te agreden, insultan, desprecian o faltan al respeto. Una autoestima alta te ayudará a conseguirlo.

Recuerda los logros conseguidos.

Tolera a todo el mundo y respeta su forma distinta de pensar y hacer las cosas.

Actualiza tu jerarquía de valores e ideales.

La doctora María Alejandra Rodríguez Zía, de la Universidad de Buenos Aires, asegura que «tenemos que cuidar mucho el cerebro, haciendo hincapié, por ejemplo, en la cantidad de antioxidantes que comemos, presentes en frutas, verduras, cereales integrales». Porque «la forma en que podemos salvar a nuestras neuronas es cuidando nuestro cerebro». «El cerebro es el órgano más débil si descuidamos la cantidad y la calidad de nuestra alimentación», apuntaba también Rodríguez Zía.

Muchos estudiosos del potencial de nuestro cerebro como Herbert Benson, David Lewis o R. B. Yepsen nos han dado pistas sobre la importancia de la alimentación en su funcionamiento.

Si necesitamos que nuestra mente haga un esfuerzo en las próximas horas, es bueno evitarle a nuestro cuerpo una gran concentración del neurotransmisor llamado *serotonina*, que amortigua la transmisión eléctrica entre las neuronas y nos producirá una fuerte inclinación a la relajación y somnolencia. Para evitar dormirnos cuando tenemos que hacer alguna tarea intelectual importante, hemos de prescindir, por ejemplo, de los hidratos de carbono, y sustituirlos por más proteínas, especialmente si se han superado ya los 40 años.

Por el contrario, si lo que queremos es dormir con más facilidad, deberíamos comer alimentos ricos en hidratos de carbono.

Igualmente influyen de forma natural en el funcionamiento ágil del cerebro y sus operaciones los minerales y las vitaminas. Hagamos un repaso rápido:

VITAMINA B: ayuda a controlar los estados de ánimo y la memoria, también tiene un papel importante en el sueño.

¿Dónde está?: carne, pescado, lácteos, verduras de hojas, levadura, cereales, legumbres, frutos secos, huevos, patatas, arroz, harina, leguminosas, coliflor, tomates, espárragos, zanahorias, hongos, vísceras, uva, sandía, plátano o fresas.

VITAMINA C: ayuda al instinto de supervivencia, de lucha y huida, previene contra la fatiga, da vitalidad y rapidez mental.

¿Dónde está?: cítricos, frutas y verduras, especialmente pimientos, coles, espinacas, coliflor, ensaladas, patatas, plátano, piña, manzana o melón.

VITAMINA E: retrasa la pérdida de sensibilidad, nos prepara para el cambio, nos hace estar despiertos, rejuvenecer, nos hace estar interesados por el entorno, menos deprimidos, ansiosos, cansados y menos hostiles.

¿Dónde está?: vegetales de hoja verde (como espinacas), brócoli, soja, levadura de cerveza, yema de huevo o aceite.

OLIGOELEMENTOS: facilitan el mejor rendimiento con menor esfuerzo. Provenientes del suelo y el mar, son tóxicos en grandes cantidades, pero muy beneficiosos en medidas apropiadas.

¿Dónde están?: ajo, cebolla, patata, berro, frutos secos, yogur, trigo, algas marinas,

vegetales de hojas verdes, pipas, cereales integrales, huevo, lácteos, requesón, ostras, legumbres, levadura de cerveza, judías blancas, pasas, col, remolacha, aceitunas, naranja, manzana, limón, pomelo, pescado, arroz integral, tomate, pimiento, moras, fresas, cacao, arándanos, piña, plátano, perejil, pan integral, jugo de frutas, setas.
HIERRO: juega un papel decisivo en el transporte del oxígeno por la sangre, por lo tanto, produce agilidad mental, mayor atención, facilita el aprendizaje de cosas nuevas, mayor capacidad de reacción, fluidez verbal, mayor agilidad en el hemisferio izquierdo, predispone al ejercicio físico, eleva el estado de ánimo. Se absorbe muy bien combinado con vitamina C y se bloquea con el té o con los antiácidos.

¿Dónde está?: carnes rojas, hígado, frutos secos, frutas deshidratadas (ciruelas, dátiles…), legumbres (lentejas, guisantes, habas…), verduras verdes (espinacas, alcachofas, acelgas, judías, brócoli…), pescados, aceitunas, patatas al horno.

Hay más, mucho más: del centenar de elementos que se encuentran aproximadamente en el planeta, una cuarta parte más o menos tiene alguna utilidad para el cuerpo humano. Por ejemplo: la sal, moderada por el consumo de mucha agua, y esta por sí misma, son de gran ayuda, así como la fibra del pan; tanto el tomillo como el romero nos mantienen alerta; un zumo de limón varias veces al día es bueno para el cerebro; el pescado favorece la memoria, al igual que la menta, el tomillo y la albahaca, en especies o en infusión…

Con frecuencia el cerebro nos advierte de que está falto de alguna vitamina y las reclama, por ejemplo, la vitamina C: así, las frutas y verduras resultan más atractivas cuando el potencial eléctrico celular desciende en las células cerebrales que tienen un bajo nivel de vitamina C. De esta forma el cerebro a menudo nos ayuda a comer lo que debemos.

Podemos cambiar para ser mejores, para ser más completos, para ser más felices. Está en nuestra mano. Sabemos ya con qué herramientas contamos (la maravillosa potencialidad y plasticidad de nuestro cerebro). Ahora, para tener éxito necesitaremos motivación, y fijar bien los pasos en nuestro camino.

7. LA MOTIVACIÓN QUE NECESITAMOS

Reconocer lo bueno que ya tenemos en nuestra vida
es la base de la abundancia.

ECKHART TOLLE

Lo vimos: somos más que cerebro, y más que solo nuestra dimensión corporal. Por eso somos imprevisibles, tal y como explicamos al hablar de lo sofisticado y sensible que era nuestro cerebro en manos del ser humano que lo administra, un ser humano compuesto.

Nuestra afectividad, nuestros recuerdos, emociones y anhelos, nuestro espíritu, alteran la previsión de nuestro cerebro de un modo nada despreciable. Por poner un caso, en su parte externa la libertad tiene una dimensión vulnerable —libertad de movimiento, por ejemplo— a todos los atropellos de la mayor fuerza. Quien pueda más que nosotros será capaz de coartarla. Pero solo podrá coartar esa libertad superficial: la que pueden robarnos por medio de la fuerza. Apenas un tenue reflejo de la libertad de verdad que custodiamos y exclusivamente perdemos si la entregamos nosotros mismos.

La libertad de un preso de un campo de concentración, como nos enseñó en primera persona Viktor Frankl en su extraordinario *El hombre en busca de sentido,* solo se pierde si se entrega. El soldado que lo tiene humillado, que le exige pistola en mano que lama la suela de su bota militar, solo consigue doblegar la libertad superficial del preso. Su espíritu solo está donde el preso desea que esté. Ya quisiera el soldado en ese momento que el judío no obedeciera sometido por el miedo a la pistola y a la tortura suya o de los otros, sino que lo hiciera por convencimiento: que se creyera de verdad inferior, esclavo, un desecho respecto a los centinelas. Pero no hay quien pueda lograr eso. La libertad se guarda, se refugia, se reserva en el mundo más interior y protegido que tenemos.

Nuestro ser humano a menudo se muestra más maravilloso por lo que decide ignorar su cerebro que por lo que conserva. El afecto, los recuerdos, nuestro espíritu, lo que esperamos, lo que creemos, lo que aún desconocemos, lo que escapa a los impulsos químicos y eléctricos de nuestro organismo a menudo es lo mejor que tenemos. La imaginación, los deseos, las esperanzas e ilusiones, los sueños… tiran de nosotros tanto como nuestras piernas. Empujan nuestros pasos, son parte importante, todos las necesitamos. ¿Absolutamente todos?

Desde la aparición de *Todos los niños pueden ser Einstein,* llevo defendiendo por toda España y fuera de ella la idea de que en realidad Einstein —si seguimos a fondo sus escritos, sus propias confesiones y su historia, los documentos de su escuela y el testimonio de sus biógrafos, familiares y amigos coetáneos, científicos y no— era un niño como tantos de los que hoy tenemos sentados en nuestras aulas a diario.

A los 7 años, Albert no leía ni escribía bien. Su profesora de Infantil escribió que era «mortalmente lerdo». Su propia madre lo consideraba en palabras de Albert «retrasado mental». No lograba destacar y no aprobaba los exámenes que deseaba, como el de ingreso a la Escuela Politécnica de Zúrich, pese al «enchufe» del director.

Einstein tenía mucha imaginación, mucha creatividad, mucha capacidad de síntesis, intuición, sensibilidad, afectividad, gran capacidad emocional, todas ellas operaciones del hemisferio derecho del cerebro humano. Es decir, era lo que hoy llamaríamos un auténtico hombre de letras. Su genialidad consistió en aplicar su hemisferio derecho —imaginativo, intuitivo y creativo— a los problemas que se planteaba sobre matemáticas y ciencias con su hemisferio izquierdo, porque él quería ser de ciencias, como su padre y su tío. Pero no era en absoluto un superdotado, fíjate en lo torpe que parecía hasta los 15 años.

Y es que, en efecto, algo ocurrió pasada esa edad, algo que puede sucederle a cada niño y niña a nuestro alrededor si nos ponemos a ello: lo que sucedió fue que encontró a tres o cuatro personas en su vida que alimentaron en él una motivación creciente y le enseñaron el modo de utilizar todo su cerebro, le mostraron la eficacia de operar con los dos hemisferios.

La motivación estimuló su cerebro hasta convertirle en el genio que hoy reconocemos. Una motivación muy diferente a la que ejercemos a nuestro alrededor en nuestros días; de ahí viene en muchas ocasiones la desmotivación y sus consecuencias: la falta de seguridad, de autoestima, de confianza son frecuentes hoy en día y la causa de muchos talentos perdidos.

La motivación de los últimos treinta años

Durante las últimas tres décadas, en Europa y en muchos países del mundo nos hemos visto influenciados por los ecos de la motivación norteamericana puesta de moda en todo el mundo a través de la escuela, la empresa y el deporte estadounidenses y su reflejo en el cine y otros medios de masas. Una motivación que más que motivación en sí, motor de arranque y mantenimiento, era simple aliento.

Últimamente confundimos la motivación verdadera con decirle a alguien «¡Ánimo, tú puedes!», «¡Demuéstrales lo que vales!», «¡Este es tu momento!», «¡No dejes pasar esta oportunidad!», «¡Todos estamos contigo!», y otra docena de frases que no pueden motivar de verdad a alguien, salvo que ese alguien tenga una autoestima muy alta. Al contrario, expresiones de aliento como estas solo logran crear mayor ansiedad en quienes han de actuar, porque presentan una nueva ocasión de repetir el fracaso, una ocasión en la que lo más probable es que ocurra lo de siempre, que fracase por tanto, y en la que se enfrenta solo a la expectativa que los demás alimentan de nuevo.

Al oír estos comentarios, se reactiva y piensa «¡Uf, tendré que ponerme ya manos a la obra!», pero con aumentar el deseo de éxito no basta, hace falta mucho más. Ni siquiera basta con saber qué pasos dar: hace falta una fuerza continuada, la seguridad de que lo logrará como esperan los demás, porque realmente ya es muy valioso y ha logrado retos parecidos alguna vez.

Esta es la clave.

La motivación de «Tú puedes, demuéstrales lo que vales» solo sirve cuando el sujeto sabe ya de verdad que realmente pudo otras veces, cuando no puede perder porque ya otras veces ha demostrado que era capaz de lograr la meta; al contrario, no sirve cuando se piensa que no se vale mucho y que siempre suele fracasar. Quizá sea aún más claro con un ejemplo. A un atleta acostumbrado a ganar es fácil decirle antes de salir «Demuéstrales lo que vales», porque él entiende que solo tiene que hacer lo de siempre para demostrarlo… Pero si eso mismo se lo decimos a un atleta que suele perder, al oír «Demuéstrales lo que vales», probablemente pensará: «Entonces lo más posible es que les demuestre que no valgo para ganar».

Crear nuevas expectativas con la ilusión de que por fin la buena sea la siguiente, de que al fin llegó la ocasión de que abandone el fracaso en el que está públicamente instalado (ese «Demuéstrales lo que vales») no hace sino tensionarle más: aumenta su deseo de querer, pero no aporta la seguridad que le hará alcanzar por fin el triunfo.

Y entonces ¿cómo deberíamos hacerlo?

Todos necesitamos que nos motiven. La motivación que necesita quien no está motivado o quien podría estarlo más es una motivación que viene de fuera, de los demás. Necesitamos que alguien crea que ya somos capaces, para creerlo nosotros de verdad.

Motivar a alguien es demostrarle que *ya* es capaz, no que lo *será*. Es hacerle ver que *ya* ha alcanzado grandes logros en su vida, que *ya* es inteligente, que *ya* sabe ordenar su cerebro y sacarle provecho.

La edad también nos marca el modo de acercarnos a esta motivación. Veamos un listado de posibles actuaciones para reforzarla.

Ante un niño o un adolescente desmotivado

Como acabamos de decir, de entrada, evita expresiones como «Tú puedes»; «Esta es tu oportunidad, ahora es el momento»; «Eres capaz, solo tienes que ponerte»; «Si hicieras esto como haces aquello…»; «Estamos contigo»; «No te preocupes, no va a pasar nada»; «Todos pueden, tú no eres menos»; «Ánimo, demuéstrales que no eres tonto o incapaz»; «Si todos han podido, tú también podrás»; «A mí también me costaba y al final lo logré poniendo esfuerzo», etcétera. Todas estas expresiones de aliento, que no de motivación, a imitación de la motivación que ya ha fracasado, no hacen más que incrementar el temor a fracasar de aquel a quien se pretende motivar.

Manifiéstale tu satisfacción cada vez que haga algo bien —sobre todo si lo hizo de manera voluntaria—, y házselo ver con gestos: una media sonrisa, una mirada de aprecio y un asentimiento con la cabeza, junto a un pensamiento de satisfacción por conocer a alguien capaz de aquello.

Comunica tu satisfacción a un tercero, con palabras dichas cuando el niño o el adolescente las oiga y parezca distraído de la conversación: por ejemplo, dale la espalda al decirlo, como si no vieras que está presente.

Pídele a cualquier edad que haga cosas difíciles, tareas que pueda realizar y que otros a su misma edad aún no realicen: por ejemplo, responsabilizarse de algo, andar una larga distancia, quedarse solo ante el ordenador y emplearlo adecuadamente, aprovechar el tiempo, hacer la cama, poner y quitar la mesa, ceder en la comida lo mejor a su madre, fregar los platos o recoger el lavavajillas.

Dile que confías en que actuará bien, porque sabe cómo debe portarse y es bueno e inteligente.

Desde que hable, a cualquier edad, pregúntale su opinión, aunque luego seamos nosotros los que decidamos en solitario.

Convéncele de la fórmula que siempre defiendo: «Esfuerzo + Necesidad = Capacidad»: que interiorice que será capaz de lo que se proponga si encuentra la necesidad real de lograrlo y pone el esfuerzo que ese logro exige.

Relaciona lo que le estás pidiendo con algo que sea de su interés o gusto, presentándolo como algo difícil y valioso hasta provocar su curiosidad, o relacionando lo que le propones con su entorno y con la satisfacción y orgullo que sentirán personas muy apreciadas por él. Plantéalo de forma que pueda provocar en él alguna pregunta sobre cómo, por qué o para qué hacer aquello.

Explícale que lo que se le propone es asequible, que puede lograrlo porque de hecho ya tiene la forma de ser que aquello exige. Explícale que le reportará prestigio personal; que se lo proponemos —no pedimos— porque el concepto que tenemos de él, basado en la realidad, nos anima a hacerlo.

Acostúmbrale a recibir consecuencias afectivas satisfactorias, más que materiales, cada vez que haga algo bien.

Recompénsale por sus éxitos y muestra una reacción neutra ante sus fracasos.

Enséñale a elegir, asumiendo al hacerlo las consecuencias de sus elecciones, y en la medida en que esté en tu mano, asegúrate de que carga con las consecuencias de sus acciones libres.

Anímale a que empiece lo que cree que será muy difícil, porque el intento ya es en sí valioso.

No pretendamos que haga lo que nosotros haríamos y mucho menos como lo haríamos nosotros.

Ante un adulto desmotivado

Los adultos seríamos igualmente fáciles de motivar de no ser por la capa de prejuicios que las peores experiencias generan en nosotros y ahogan a menudo nuestra motivación en el día a día. Sin embargo, juega a nuestro favor la mucha necesidad que tenemos de ser motivados y la mucha capacidad que poseemos de motivar a un compañero de trabajo o juego, un amigo o un ser querido. (Si motivamos a muchos a la vez, hemos de saber que tenemos que dar con aquello que motive a cada uno, aunque sea dentro de un grupo.)

Un adulto, más capaz que un niño de pensar a largo plazo, hallará cimientos sólidos para su motivación en tanto que logre establecer y visualizar la meta. Todo lo aconsejado para niños sirve para adultos. También saber que todo cambio precisa esfuerzo. Puede que se genere un cambio o un aprendizaje de forma milagrosa, sin esfuerzo por nuestra parte, es posible. No obstante, lo normal es que el aprendizaje y el cambio duradero y asimilado se dé fruto de nuestro esfuerzo, sin milagros —ni las dietas milagro, ni el «aprenda chino en tres días», ni el «optimice su inteligencia en tres cómodos pasos»—. El resultado se valora más cuanto mayor ha sido el esfuerzo, porque en ese camino también se crece. Y la concentración es mayor cuanto más se resiste el objetivo, porque sabemos que hemos de concentrarnos en el esfuerzo que nos llevará hasta él.

Esa es muy a menudo la motivación del adulto: si definimos y deseamos una meta,

tendremos un fuerte asidero al que agarrarnos cuando el ejercicio se haga costoso o la fatiga aparezca antes de haber alcanzado el objetivo.

Nuestra mente entera, con sus dos hemisferios, juega un papel nuclear en nuestra motivación. Para hallar en nosotros mismos esa motivación, la fuerza y motor que necesitamos a la hora de encaminarnos y llegar a nuestra meta —que es, recuerdo, ser completos para ser felices—, necesitamos tanto recurrir a nuestra parte racional como a la más emocional.

Desde la primera, hemos de buscar definir nuestros objetivos tanto como sea posible: hagamos listas con todo lo bueno que el hecho de alcanzar nuestra meta nos traerá consigo. Es la racionalización del camino. Frases y apoyos que nos facilitarán mantener el rumbo. Lo que ocurre es que muchas veces se cruzan por el camino emociones negativas, y perdemos la perspectiva. «Con el día que llevo hoy, necesito un descanso», y dejamos de esforzarnos por llevar adelante el cambio. Es normal, pero nos conviene reconocerlo para atajarlo.

Irrumpe ahí la parte derecha, la más emocional, una buena aliada siempre. La motivación requiere de los sueños, de las esperanzas, de una buena canalización de nuestras emociones y sentimientos.

«No sé cómo hacerlo», dicen muchos. Si lo sabes, pórtate como sabes que debes, y si no lo sabes, pórtate como si supieras. Por ejemplo, si estás triste o cansado, pero te gustaría estar alegre y con fuerza, comienza por comportarte como si realmente estuvieras alegre y descansado. Notarás el cambio de inmediato.

Sonreír efectúa en nosotros más cambio de lo que parece: pone en juego procesos biológicos que conllevan nuestro bienestar. Y lo mismo hace en los demás.

Ya lo dijimos: nuestra mente, nuestro cerebro, está unido a nuestro cuerpo en ambas direcciones. No solo nuestro cerebro manda a nuestras extremidades y cuerpo, sino que también estas y este mandan a nuestro cerebro lo que tiene que procesar y mandar a su vez al resto del cuerpo. Igual que nuestro estómago puede somatizar el estrés, que luego el cerebro interpreta y asume, también podemos, por ejemplo, animarle a somatizar la alegría.

Si quieres, prueba a poner cara de enfadado, celoso, nervioso, triste, decepcionado, irritado, herido… o sonriente, alegre, feliz, victorioso, orgulloso, amado… y verás como en cada cambio cambia algo más que tu cara.

Ser positivos o negativos es una opción, no depende de las circunstancias. En absoluto. Ejemplos tenemos en la Historia a millares.

El impulso de vivir: puntos fuertes y optimismo

Cuando conozco a un adolescente o a un adulto con problemas y poca motivación, suelo preguntarle cuáles son sus puntos fuertes y cuáles sus puntos débiles. Este ejercicio no está mal para conocernos mejor, pero no por las respuestas que demos, sino por la reacción que mostremos al hacer cada lista.

Así, lo normal en alguien desmotivado es tener dificultad para definir, aunque sea a solas, sus puntos fuertes: cinco o seis a lo sumo de ordinario. En los puntos débiles tampoco habrá mucho más de cinco o seis, pero lo que sí es repetitivo en personas desmotivadas es que consideran que los puntos débiles son mucho más trascendentes, pesados y difíciles de erradicar que el peso e importancia que otorgan a sus puntos fuertes.

Se trata de optimismo o pesimismo. Quienes tienen baja autoestima son pesimistas respecto a ellos mismos y viceversa, pero cambiar la visión no es cuestión de qué aparece en cada lista, sino de la actitud ante ellas. Con frecuencia, personas con puntos débiles muy llevaderos no logran superarlos ni combatir su lastre. Toda la maravillosa mente que tenemos podría poner en jaque su eficacia, operaciones y productos por el hecho de alimentar más el pesimismo que el optimismo en nosotros: es importantísimo que le prestemos atención a nuestra actitud antes y después de todo, para asegurar su máximo rendimiento.

Debemos saber que todo ser humano tiene más puntos fuertes que débiles, tenga el pasado y presente que tenga. Justo por eso necesitamos estar al tanto de cuáles son para, aunque no se sienta, otorgarles la importancia que tienen objetivamente no en nosotros, sino en cualquier persona. Aprovecharlos para apoyarse en ellos, disminuir la importancia de los puntos débiles objetivos y también comprender cómo pesan en los otros, no en nosotros.

El optimismo es una necesidad. Los pesimistas mueren en vida, acortando sus días con su resignación y su inactividad; y si no son tan pesimistas como para morir, al menos sí enferman, contagiosamente. El optimismo es un acierto. Tenemos motivos para ser optimistas siempre, en cualquier circunstancia, por dolorosa que sea, aunque solo podamos pensar de ella que nada peor podrá suceder.

¿Podemos aprender a ser optimistas?

En efecto se puede, como se puede aprender casi todo. Es cierto que el ser humano de una forma natural aprende a serlo o no hasta los 12 años, pero como siempre en el ser humano, cualquier edad es la edad perfecta para hacer algo que no se hizo si debió hacerse antes. La reeducación de alguien cuesta más que la educación, más tiempo y más esfuerzo, más constancia y más repetición, pero a favor juega nuestra decisión de adultos, nuestro empeño, nuestra madurez.

Si somos optimistas, nuestra salud mejorará, guiada por nuestras emociones. Enfermaremos menos y si lo hacemos, nos recuperaremos antes. Si somos optimistas, seremos mejores inversores vitales en tanto que apostaremos mejor por lo que más vale la pena, nos esforzaremos con mayor tesón hasta cumplir nuestros sueños. Si somos optimistas, tendremos más posibilidades de éxito en todo lo que nos propongamos, y si lo obtenemos, nuestro optimismo se alimentará a su vez a sí mismo.

Empecemos, por tanto, cuanto antes, porque nos va mucho en ello. Intentemos escoger siempre la opción positiva entre las que haya. Por ejemplo, empleemos un lenguaje positivo: «La próxima vez lo haré mejor» en lugar de negativo: «Me ha salido mal». Pensemos en algo que nos salió bien o en aquel momento en que nos sentimos bien y alegremos incluso nuestra voz. Hay investigaciones que confirman que la persona acaba por sentir aquella emoción que representa como un actor. Si actuamos como si estuviéramos contentos, acabaremos facilitando la alegría y nos pondremos más contentos. Andemos erguidos y con paso firme. No nos detengamos demasiado a analizar los errores; algo sí, pero solo hasta que nos suene a repetitivo lo que nos digamos a nosotros mismos, en ese momento es hora de pasar página y centrarse en las soluciones.

Pensemos que a nuestro alrededor hay más personas de las que hemos descubierto que nos aprecian y podrían ayudarnos con sus consejos si los pidiéramos o siguiéramos. Enfrentémonos a los obstáculos hasta encontrar la ayuda necesaria o el consejo de cómo superarlos y busquemos lo positivo que tiene todo lo negativo. No alimentemos tanto el deseo, el querer hacer algo, como el hacerlo de hecho. Cuando algo nos agobie, pensemos en si eso mismo será tan importante pasados dos años y aprendamos el refrán español: «Nunca pasa nada y si pasa qué importa y si importa qué pasa».

Cuando algo tenga solución no hemos de preocuparnos, porque daremos con ella tarde o temprano. Cuando algo no la tenga, no nos preocupemos porque de nada servirá cuanto hagamos y agobiarnos solo nos traerá más preocupación y desdicha. No veamos el fracaso como el enemigo, a menudo es mucho más productivo de lo que sospechamos. Vivamos cada día un poquito más coherentemente con lo que desearíamos ser y cómo nos gustaría comportarnos, comenzando por lo posible, fácil y pequeño. Recuerda lo que nos aconsejaba Albert Einstein: «No seas un hombre de éxito, sé un hombre de valor».

Ser pesimista es no hacer nada, ser optimista requiere ponerse en movimiento. Por

eso proporciona tanto éxito.

Desde hace años me ha atraído descubrir las razones por las que muchos envidiamos, deseamos o admiramos a otros seres humanos, qué es lo que más anhelamos en nuestras vidas, qué nos gustaría tener y no tenemos, por qué envidiamos lo que no tenemos cuando otros envidian lo que sí tenemos.

Siempre me atrajo estudiar qué tienen aquellos a quienes admiramos y saber cómo lo lograron, para ver si sería posible lograrlo nosotros. Por eso desde hace mucho tiempo fui recogiendo una serie de encuestas en muy diversos lugares del mundo: varios estados muy distantes de los Estados Unidos (Nueva York, Chicago, Florida, California, Oregón, Texas…), países de América del Sur (Paraguay, Panamá, Chile, Ecuador, Argentina, Perú, Guatemala, Venezuela…), Europa (España, Francia, Portugal, Reino Unido, Irlanda, Alemania, Italia, Suecia, República Checa…), África (Congo, Costa de Marfil, Kenia, Marruecos, Egipto, República de Sudáfrica…), Asia (Indonesia, India, China, Japón, Rusia…) y Australia. Aún sin terminar, de ellas pueden ya sacarse resultados muy parecidos, con alguna variación en África, pero incluso allí innumerables coincidencias.

Casi todas las personas admiramos lo mismo. Admiramos sobre todo a quienes son capaces a un tiempo de ser tan grandes como humildes, tan poderosos como amables y generosos. Esos que han alcanzado el mayor de los éxitos y se mantienen cercanos, familiares. Tan seguros de sí mismos como vulnerables porque no cierran las puertas del cariño ni prescinden de su humanidad. Seres humanos capaces de ser únicos, los mejores en algo, y empáticos al mismo tiempo, capaces de pensar en los demás y entenderlos.

Hombres y mujeres pacientes y serenos en los momentos de mayor incertidumbre.

Esperanzados en las circunstancias más desesperantes.

Triunfadores que superaron con esfuerzo la falta de medios o facilidades.

Alegres pese a la vida tortuosa que se haya vivido.

Felices allí donde otros no lograrían serlo.

Es decir, admiramos a quienes nos demuestran con su propia existencia que el ser humano no está determinado, que puede ser feliz en cualquier circunstancia y optar siempre por lo mejor, la esperanza, la meta alta, la generosidad, la eficacia, el esfuerzo, la superación, el perdón, la sensatez y la bondad, que puede optar por el bien de todos, por ser muy amado y amar mucho, por la felicidad.

No se trata de cabeza *o* corazón. Sino de cabeza *y* corazón. Se trata de ser técnico, frío cuando es preciso —como Rafa Nadal en la pista de tenis—, y al tiempo —también como Nadal— tener el corazón lleno de emoción, creatividad, motivación, respeto, cariño… Es entonces cuando se hace posible admirar a alguien. Es decir, admiramos al ser humano completo. A ese que hace brillar su mente maravillosa y su corazón: su humanidad completa y lo que esta puede trascenderse a sí misma. Como podemos hacer cada uno.

Los más admirados en todo el mundo son aquellos que ponen muchas dosis de

cabeza y muchas de corazón en lo que hacen, idealistas y prácticos a la vez: esos que nos muestran una humanidad completa. Realistas y creativos. Interesados y generosos. Pragmáticos y soñadores.

No ha de elegirse una parte si se puede obtener todo el premio. La clave pasa por vivir en el presente componiendo un futuro del que no se arrepentirá uno nunca. Y así, si todos sabemos que el futuro de mañana se labra y se inicia en el presente, ¿por qué no aprendemos a ejercitar mejor todo lo que hoy influye en la felicidad de mañana, todas nuestras capacidades unidas, algunas que ni siquiera sabemos que tenemos o hemos olvidado cuando dejamos de ser niños?

Necesitamos poner en órbita todos nuestros recursos unidos, porque somos uno, inseparables, cabeza y corazón en una persona. El mismo niño, el mismo adolescente que fuimos se encuentra aún en el adulto que somos.

Nosotros también podemos conseguir la felicidad ejercitando este optimismo y potenciando nuestras habilidades, nuestro corazón (humanidad) y nuestra capacidad de resistencia. En realidad, como siempre, todo está entrelazado… También, y con fuerza, pasado, futuro y presente.

8. ANTE LA MEMORIA Y LOS RECUERDOS

El hoy y el ayer son las piedras con que construimos.

LONGFELLOW

Nuestro yo no empieza de cero cada mañana: lo que hicimos ayer nos marca hoy, y lo que hacemos hoy nos marcará mañana. No podemos controlar gran parte de lo que recordamos, pero sí podemos vivir hoy lo que deseemos recordar mañana. Vivir hoy de forma que su recuerdo pueda alimentarnos en los días que aún están por venir.

Los recuerdos tienen un papel reparador en nuestra vida, cuando estos recuerdos son estimulantes y evocadores de lo mejor que vivimos. Si no, nuestra propia mente maravillosa tenderá a no reproducirlos y en caso de no lograrlo podemos compensar al menos un recuerdo desagradable con otro agradable que lo amortigüe. Hablamos en el capítulo previo de optimismo, y es que también es necesario ser optimistas en lo que se recuerda: nos acerca mucho a la felicidad el sacar provecho de cada experiencia que se vive en presente, para recordarla mejor de lo que fue o, al menos, no peor de lo que fue realmente.

La vida es un ovillo lleno de sorpresas

Hay quienes piensan que ser feliz consiste en no tener problemas, sin embargo, eso es sencillamente imposible. Los que tienen éxito no tienen menos problemas que los que fracasan. La vida es toda ella un problema que hay que resolver, una madeja que hay que desenredar, con paciencia, con cuidado para no liarla más, porque hay quienes para resolver un problema crean dos.

La vida feliz no es la vida sin conflictos o dilemas, los tendremos a lo largo de toda nuestra existencia: lo importante es cómo los enfrentemos y qué extraigamos de ellos. Los problemas no son un obstáculo para nuestra felicidad, sino lo contrario: son los mejores medios, la oportunidad de serlo. A nadie se le ocurriría despreciar el mejor regalo del mundo solo por que tengamos que resolver el problema de desliar su envoltorio.

La vida es un ovillo, sí, pero lleno de sorpresas. Cuando creemos que tenemos el cabo, descubrimos que no es más que un tramo intermedio. Cuando creemos que se complicará más, encontramos de pronto una salida. Cuando creemos que estamos solucionando un tramo, lo acabamos enredando mucho más. Por eso inteligencia y felicidad están unidas cuando ambas son de verdad. La inteligencia, que no es esa brillantez académica compatible con el analfabetismo vital, es realmente un instrumento, una herramienta y medio para resolver problemas, para ser felices.

La felicidad no es no tener problemas. Al contrario, exige no huir de los problemas que se encuentran al vivir, pero también aprender a resolverlos. La felicidad es el efecto de resolver bien la vida, lo que ocurre es que no todo el mundo se enfrenta con la misma flexibilidad a los problemas o las cargas que nos vamos echando a la espalda conforme avanzamos. La psicología, al respecto, nos habla de «resiliencia».

¿Qué es la resiliencia?

La resiliencia es un concepto más o menos moderno para explicar parte del optimismo y actitud positiva que llevamos defendiendo con independencia de las circunstancias, puesto que siendo estas las mismas, hay personas que encuentran la felicidad por la actitud que adoptan ante ellas y otras son cada vez más desgraciadas.

No es más que eso: la capacidad del ser humano para sobreponerse al dolor emocional y a los traumas graves o no. Se dice que alguien tiene la adecuada resiliencia cuando es capaz de sobreponerse a estas situaciones límite, e incluso salir fortalecido ante ellas.

Se trata de una actitud defendida desde la filosofía socrática, platónica, aristotélica, senequista —griega y romana por tanto—, cristiana y occidental, aunque en los últimos tiempos tendamos a olvidarla en nuestra cultura del primer y segundo mundo. Por eso no está mal recuperarla. Sin esta actitud de extraer lo positivo que tiene todo lo malo que nos sucede, el ser humano estaría perdido, abocado al hundimiento, porque son precisamente los fracasos inevitables los que más enseñan al ser humano, mucho más que el éxito, y es el dolor el que más oportunidad da de unión con los seres queridos. No es nueva esta filosofía de vida, nada nueva, pero en la existencia particular de cada uno quizá sí merezca la pena hacerla florecer como algo nuevo, para asegurar que nos ejercitamos en ella con ilusión renovada.

En torno a esta vieja actitud aconsejada por los más sabios hombres de todos los tiempos, se defiende que todo individuo o equipo puede superar los obstáculos sin pensar en la derrota, aun cuando los resultados estén en contra. Si lo hace así, es más probable que al final surja el comportamiento que le permita lograr el éxito, sorteando los peores momentos de bloqueo, debilidad e incertidumbre.

La psicología ha bautizado esta actitud con el nuevo nombre de *resiliencia*. Reconozco que el término no es de mi agrado, porque no soy amigo de poner nombres nuevos a lo que existe ya desde antiguo, pero podemos aprovechar la aceptación que está teniendo para explicarlo de forma que pueda ser útil. La psicología positiva moderna habla de individuos o grupos *no-resilientes* y *pro-resilientes,* y abre espacio para multitud de grados intermedios.

Lo que determina la actitud de unos y otros es la capacidad de aprendizaje y por tanto, como consecuencia del aprendizaje, la inteligencia. Quien ha aprendido bien y se ha hecho inteligente al aprender está más preparado para resistir y superar, sacar algo bueno, de los traumas y cornadas de la vida.

Autores como Greenspan en 1996 definieron una serie de condiciones familiares que favorecen el desarrollo de personas más resilientes. Entre ellas: la existencia de normas claras y el respeto a las jerarquías, el apoyo entre los miembros de la familia como costumbre, el adecuado uso del tiempo libre, las virtudes o los valores arraigados en hechos, el amor y el respeto, las expectativas positivas de los padres sobre el futuro de

sus hijos, el apoyo en sus actividades, las responsabilidades compartidas en el hogar y extrafamiliares… Quizá en este listado se encuentre la clave de por qué la resiliencia, aun siendo tan necesaria, resulta tan poco común hoy día.

Es una necesidad de todo ser humano que, como todo proceso complejo, depende del ejercicio y hábito que desarrollemos en nuestra actitud. Mucho de lo que he defendido en este libro nos prepara para ser individuos resilientes y propagar esta actitud positiva a todos los demás.

Podríamos dividir este proceso de resiliencia en seis fases, a fin de que nos animemos a ejercitarlas por separado y después podamos ponerlas en práctica todas encajadas de una forma mecánica, humana y natural:

En primer lugar, esta actitud positiva ante la adversidad requiere una primera fase de equilibrio, lo contrario de la tensión y el distrés —que es el estrés llevado a su extremo hasta el punto en que, si bien en su justa medida un poco de estrés puede resultar ventajoso para realizar con agilidad algo (por ejemplo, rendir presionado por un plazo), el estrés extremo se convierte en perjudicial—. En las personas poco resilientes, los estrés traumáticos se rememoran con mayor frecuencia, en lo que técnicamente se denomina *call memory*.

En segundo lugar, requiere el hábito de compromiso y desafío: una actitud vital habituada al compromiso ayuda a ser muy resiliente, es decir, a sacar siempre algo positivo de lo malo, hasta el punto paradójico de convertirnos en mucho mejores, más ricos y fuertes que antes de recibir el dolor, el revés, el golpe o trauma.

En tercer lugar, contando con equilibrio y compromiso, vendría entonces la fase de la superación, en la que comenzamos a pasar página: es preciso aprender a pasar página lo más rápidamente y con la menor estela posible. Un bocado amargo con otro dulce se quita… o con dos. A veces bastan tres canciones oportunas consecutivas para compensar un pequeño fracaso. En otras ocasiones hay que buscar una distracción más duradera e intensa —refugiarse en el trabajo o un quehacer absorbente, por ejemplo— hasta lograr el sabor de un bocado dulce que compense el dolor o fracaso sentido. Pero todo esto hay que hacerlo lo antes posible, para no agrandar la herida hurgando en ella.

En cuarto lugar, habría que darle a lo sucedido un significado positivo, convertir el montículo de miseria, de dolor o de ridículo en el montículo sobre el que alzarse y comenzar a ascender. Sacar lo bueno que tuvo, la enseñanza que nos ha ofrecido, aprender y no renunciar a lo positivo que aquella experiencia encerraba. Valorar el conjunto, con el convencimiento de que el tiempo nos hará verlo mejor.

En quinto lugar, hemos de limitarnos a lo que tenemos ahora, en el presente, y responsabilizarnos de lo ocurrido: echarnos el dolor a la espalda y caminar con él si es preciso, pero no dejar de caminar. Así al cabo se sale adelante.

En sexto y último lugar, tenemos que buscar en nuestra imaginación y creatividad la

forma de reconducir el dolor y, como el abono, hacerlo fructificar en una ocasión nueva de reciclaje y una oportunidad nueva de florecer, pese a la tormenta, el diluvio, el incendio o toda catástrofe.

En cualquier caso, a veces esas experiencias más o menos traumáticas se nos quedan grabadas a fuego y entonces lo que tenemos que hacer es aprender a sacar lo mejor de ellas. Aprender a sacarle el mejor partido a todo cuanto vivimos.

Todo lo que vivimos —lo que oímos, vemos, tocamos, olemos, sentimos, pensamos, sufrimos—, absolutamente todo, queda en nuestro interior. En uno u otro lugar de nuestra mente se halla a disposición de nuestra necesidad el pasado completo, tanto las cosas que creemos importantes como las que no lo son.

Cierto es que, como veremos al hablar de la memoria, la forma de vivirlo influye a la hora de determinar el lugar donde se almacena lo vivido: disponible o desechable. Pero en realidad nuestra mente no tira nada, lo recicla de muchas formas. A veces vuelven a nosotros imperceptibles en sueños; otras, en matices que nuestro subconsciente solo percibe de una manera confusa y lejana. Sin embargo, hay otras vivencias que nuestra mente almacena en un lugar recurrente, atisbando su conveniencia, dolorosa o no, para el futuro. Y entre esas, algunas las guarda disponibles de una forma más clara y fácil de localizar, de actualizar, bien impresionada.

Nuestra mente intenta seleccionar qué debemos recordar mediante los mecanismos de su memoria, pero lo cierto es que los recuerdos no se dejan controlar tan fácilmente. Los recuerdos son más que el fruto de nuestra memoria. Los recuerdos son la influencia de la realidad en el paso de nuestra vida y en nuestra actitud al vivirla.

Los recuerdos enriquecen nuestra vida. Tienen su origen en nuestra experiencia, pero son mucho más que la experiencia vivida una única vez. La importancia de lo que se vive la manifiesta el recuerdo, aun cuando los recuerdos no lo son todo. Todos tenemos recuerdos que intentamos olvidar y que se niegan a ser olvidados: en vez de desaparecer sin más, se empeñan en pasar de vez en cuando raudos por nuestra mente. Raudos, sí, porque al verlos de nuevo, nosotros mismos los desechamos y nuestra mente los acelera para que pasen a toda velocidad y otro recuerdo más agradable, menos triste o menos vergonzoso ocupe su lugar. De lo contrario, si los dejamos a su ritmo, nos encontraremos recreando una y otra vez recuerdos con los que no podríamos construir. Recuerdos que nos atan a un error, a una pérdida, a un sufrimiento que se renueva cada vez que lo recordemos. Dejar atrás un recuerdo o invitarlo a que se quede con nosotros a comer, a cenar y a dormir depende más de nuestra actitud de lo que creemos.

Los recuerdos tienen en nuestra vida el peso de la realidad incontrolable, que a menudo es la que nos libera si la aprovechamos bien.

El pasado es la única verdad, podrían decir algunos.

El pasado ya no existe, afirmarían otros.

A mi juicio, se equivocarían ambos.

El pasado existió y existe; tanto es así que no podemos modificar su existencia ni un solo ápice, es sencillamente inalterable, pero como en muchos casos sería insoportable vivir con su peso, para ello existen los recuerdos: la selección de lo útil, voluntaria o no, entre todo el maremágnum del ayer. En la roca de lo vivido hay incrustadas piezas de oro, objeto de extracción por parte del recuerdo. Aunque si no sabemos recordar bien, a

veces extraemos, por cada gramo de oro, medio kilo de roca sucia. El pasado existe, pues, inamovible, pero depende del presente.

Digamos que el valor que tiene lo vivido es doble.

Por un lado, el pasado es la pintura que ya hemos puesto en el lienzo de nuestra vida. No se puede borrar, y al morir nosotros, nuestro cuadro quedará terminado con todas sus pinceladas.

Por otro lado, el pasado que no se puede borrar una vez vivido, pintado en el lienzo, es sin embargo susceptible de ocultarse tras nuevas capas del presente. Hoy, ahora, cuando aún el cuadro de nuestra vida no está concluido, podemos optar por pintar sobre lo pintado. Cuando nos toque morir, quizá nuestro cuadro sea absolutamente distinto al que fuimos pintando en el pasado, pero para ello requiere que cojamos paleta y pincel ahora, en el presente, en algún presente de nuestra vida.

El cuadro final sería el que se ve, no el que se oculta, aunque el que se oculta esté debajo, imperceptible, sin valor, sin importancia, sin que a nadie interese, despreciable, porque ya tuvo su utilidad: nos sirvió para ensayar, experimentar, y darnos cuenta de que el cuadro que estábamos pintando no nos agradaba, y provocó por tanto un cuadro mejor, nos empujó a pintar el cuadro definitivo, aquel en el que queramos que se convierta nuestra vida.

El pasado importa. Es nuestro, es nuestra vida real, atesorada por cada una de nuestras decisiones, padecimientos pasivos, actitudes y aceptaciones o rechazos, pero no determina el peso final de nuestra vida, ni el dibujo final de nuestro lienzo, ese que otros podrán colocar en sus propias casas, recordándonos, en sus propias vidas.

El recuerdo es el guardián de nuestro cuadro. Es él quien valora y sopesa qué hemos de tener en cuenta de todo lo pasado para vivir mejor ahora, quien resalta qué es lo más decisivo.

El futuro, por su parte, es la suma de lo que recordamos del pasado y de lo que hacemos en el presente en una proporción mayor. Es la suma exacta de ambos, solo que en un tiempo distinto: solo cambia el tiempo con todas sus consecuencias.

Por eso hemos de educar en nuestra mente maravillosa la capacidad de recordar lo mejor, lo más valioso, lo más útil para hoy, y así lo que mejor sume para el futuro. Hemos de indicarle a nuestra mente que ha de recordar lo que es útil para el presente y sobre todo para la suma de ambos, es decir, para aquello en lo que de verdad queramos convertirnos, convertir nuestro cuadro final. Aprender a acelerar y reemplazar deprisa los recuerdos que no sean coherentes con lo que deseamos ser mañana, más que hoy, porque a veces las circunstancias nos nublan las mejores posibilidades. Aprender a liberarnos de lo peor del pasado, porque lo peor solo sirve para recordar lo que debemos evitar en el presente y futuro, por tanto. Es decir, nos liberamos del pasado al aprovecharlo.

El pasado no se repite, salvo que nos empeñemos en actualizarlo con nuestro recuerdo añadido a nuestro miedo. Es probable que nos veamos incapaces de olvidar

algo debido a la fuerte impresión que supuso en nuestra mente, pero sí depende de nosotros el peso que le demos a ese recuerdo. Si recordamos algo desagradable, podemos decir: «No volverá a ocurrir, esa es la gran ventaja». Si echamos de menos que no vuelva algo o alguien, podemos decir: «Qué don fue vivirlo», para atesorar el presente en consecuencia, aprovechando esa vivencia (de algo o con alguien), y no dejar en el olvido lo que fue tanto y tan preciado, para así ser más ricos, vivir mejor y poder ser más felices gracias a lo recibido.

Es el peso que tenga algo en nuestro recuerdo el que nos hará de una forma u otra, porque nos guiará en nuestro presente, en lo que hacemos, pensamos o sufrimos, en lo que nos ilumina o alegra.

No somos lo que recordamos, pero podemos recordar siempre lo mejor de lo que realmente somos y fuimos. Y así también lo que seremos.

¿Cómo revisamos la experiencia gracias a la conjunción de ambos hemisferios, para que nos enseñe y nos ayude a avanzar?

Memoria e imaginación: aprender de la experiencia

La memoria opera desde nuestra mitad izquierda y la imaginación desde la derecha. Gracias a su conjunción, nuestra mente puede, entre otras maravillas, hacernos aprender de la experiencia que hayamos vivido. Reviviéndola, analizándola, sintetizándola, vistiéndola de nuevo de sensaciones y sacando conclusiones, todo un festín de amistad entre los dos lados de nuestro cerebro. Veamos cómo.

Pensemos en una situación que hayamos vivido y de la que queramos aprender para el futuro. Esto es algo que hacemos habitualmente, pero llevados solo por atropelladas sensaciones, remordimiento ante lo que no dijimos o hicimos a tiempo y que solo ahora se nos ocurre, y otras maneras que tenemos los humanos de complicar lo que ya no tiene remedio y nos atormenta, en lugar muchas veces de enriquecernos también con lo que hicimos mal.

Sentirse mal por lo hecho mal es sano: uno intenta rectificarlo, pide perdón a quien corresponda y aprende que debe tratar de actuar de modo distinto en la próxima ocasión, que la habrá. Pero lo que no es sano es atormentarse a uno mismo por haber quedado mal, porque su error se vio o porque —cosas del engreimiento— se cree que no es propio de él un error semejante. Este sufrimiento en vano apenas nos hará extraer conclusiones acertadas y mejorar realmente. Atormentarse por lo pasado en lugar de arrepentirse y aprender es algo así como esposarse en una cámara cerrada donde poco a poco irá consumiéndose el oxígeno, sin que podamos escapar de ella.

La experiencia enseña. Ese es su principal valor. Pero hemos de aprender a revisarla pensando en el futuro y sin anclarnos en el pasado, con los dos lados del cerebro coordinados.

¿Cómo hacerlo? Nosotros mismos podemos ser nuestros mejores terapeutas. Hay un mecanismo que quizá pueda resultarnos útil y que podemos aplicar en casa. Pensemos en esa experiencia de la que nos gustaría aprender para siempre, pero empecemos por escoger una experiencia que fue muy agradable.

1. Imagínate lo que ves: el lugar, los objetos, la distancia, los colores, el tamaño de las cosas, la nitidez, definición, el ángulo desde el que se observa, la luz…
2. Ahora imagina lo que oyes: voces, sonidos, el volumen, tonos, el lugar desde el que proceden los sonidos…
3. Imagina el resto de las sensaciones: lo que sientes, la temperatura, la presión, la tensión, el nerviosismo, las expectativas…
4. Ahora aléjate como si fueras el cámara de una película que está grabando la escena. Distánciate, girando alrededor de la escena entera o subiendo como si la cámara y tú estuvierais en una grúa y os movieran para captar todo cuanto vives, pero como espectador ahora. Cuando vivimos aquella misma escena en el pasado tuvimos un solo punto de vista: el nuestro. Ahora podemos movernos con la cámara y la grúa viendo los diferentes puntos de vista que en el momento en que ocurrió no vivimos.
5. Pongámonos en el punto de vista de cada uno de los actores que intervinieron en aquella escena. Pongámonos incluso en el punto de un espectador que está después viendo la película desde su

butaca y no es ninguno de los actores. Seamos también el director ante la escena: démosle luz, brillo.

6. Centra tu atención en el actor que fuiste tú mismo. Acércate y amplía tu plano. A continuación ponte detrás del actor que seas e imagina lo que oyes. Sube el volumen de lo que oyes y haz que todo lo que oyes parezca más decidido, contundente. Haz que el entorno sea más agradable, más cálido, la temperatura más confortable, sin presión, tensión ni nerviosismo, imagínate muy relajado, seguro de lo bien que iba a salir todo. Siente que aquella experiencia agradable que viviste es ahora realmente más agradable aún.
7. Anota todo lo que hiciste bien para poder estar allí y vivir aquella experiencia. Lo que dijiste que estuvo acertado, lo que lograste en las demás personas, las circunstancias que se reunieron.
8. Extrae las conclusiones de lo que puedes repetir. Cómo deberías repetir tu actitud en circunstancias parecidas.

Ahora hagamos lo mismo con una experiencia desagradable o negativa:

1. Escoge la imagen, la escena, y hazla más grande acercándote a ella. Dale más luz y brillo. Si te sientes mal, si revives el error que cometiste o el sufrimiento que sufriste o lo desagradable de aquella escena, entonces vamos bien.
2. Anota todo lo que hiciste mal para estar allí y vivir aquella experiencia. Lo que dijiste que estuvo desacertado, lo que no lograste, lo que provocaste en los demás, las circunstancias que se desencadenaron.
3. Saca las conclusiones de lo que puedes realmente evitar. Cómo deberías actuar en otra ocasión en circunstancias parecidas para evitar los resultados negativos.
4. Ahora prueba a alejarte: empieza a empequeñecer la escena y a los personajes, a verlos desde más lejos. Imagina lo que se dijo, revive los sonidos y las palabras que se dijeron, tuyas o de otros, que te dolieron o lamentas ahora haber dicho. Auméntalas de volumen. Te dolerán más, probablemente.
5. Ahora comienza a bajar su volumen hasta que casi no se oiga. Vuelve a la vista de la imagen alejada, quítale el movimiento, congela la escena y desenfócala, hazla más borrosa. Aléjala más aún, hasta que casi no puedas verla. Hazla tan pequeña y borrosa que pierda todo su poder y desaparezca. Recuerda, bajando el volumen de lo desagradable y empequeñeciéndolo hasta que desaparezca.

El último paso, tanto en la escena primera como en la segunda, es olvidarse del pasado, aprender de él lo que hemos anotado y pasar página definitivamente. Porque tanto si fue una experiencia agradable como desagradable, lo cierto es que esa misma no volverá, pero otra muy parecida probablemente sí lo haga, y para entonces lo importante es que hayamos aprendido. Los recuerdos, las experiencias, también sirven para eso: son excelentes oportunidades para mejorar en adelante. Y entonces ¿qué pasa cuando perdemos los recuerdos?

Los enfermos de alzhéimer abren cada día un lienzo nuevo en su vida, pero todos ellos están firmados por el gran autor que son, no solo que fueron. Su firma es tan valiosa que no necesitamos más de ellos. No necesitamos más que su mirada olvidadiza. No es necesario que ellos nos recuerden, porque nosotros sí lo hacemos.

Lo mejor de lo vivido no ha cambiado por no recordarlo. No dejó de ser, no cambió un solo ápice por que las neuronas se inflamaran y el portador de una mente que sigue siendo maravillosa no recuerde lo que fue ni lo que hizo, pero rotundamente sí fue y sí hizo, y nosotros lo sabemos. ¿Acaso lo hizo solo por él? No, lo hizo también por nosotros y por eso si él no lo recuerda, su mérito no mengua, incluso crece, porque evidencia que el bien que se hizo, la vida que se vivió, sigue viva en cada uno de sus frutos y consecuencias.

La vida no precisa de la memoria para ser rica y merecer ser vivida. No somos lo que recordamos, sino infinitamente mucho más. Somos lo que hemos vivido. Más: lo que podemos llegar a vivir y aún más: todo lo bueno que hicimos y lo que otros harán con nuestra vida. Con independencia de que nosotros lo sepamos o lo recordemos. Nuestra consciencia no es el centro del universo, ni siquiera de nuestra galaxia, ni de nuestra vida: amar y ser amado sí lo es.

La pérdida de memoria sucede a todas las edades. Es un buen protector para poder soportarse a menudo. La pérdida de memoria anómala —como enfermedad, por ejemplo, la enfermedad de alzhéimer— es diferente.

Aunque el hecho de que sea o no enfermedad en un caso concreto solo debe diagnosticarlo en última instancia un médico, a título orientativo sí podemos dar una correspondencia entre la evolución normal propia del envejecimiento humano y los síntomas de la enfermedad de Alzhéimer:

EVOLUCIÓN NORMAL	ALZHÉIMER
Cuesta recordar acontecimientos pasados.	Cuesta recordar acontecimientos recientes.
Olvidar afrontar una responsabilidad contraída.	Incapacidad para contraer una responsabilidad.
Equivocarse al decidir.	No tener ningún criterio a la hora de tomar decisiones y equivocarse por ello al hacerlo.
Olvidar la fecha y recordarla más adelante.	No saber en qué fecha se está, en qué mes, estación o año.
No recordar palabras.	No poder conversar un tiempo normal o repetir como si no hubiéramos contado

No recordar palabras.	algo que contamos no hace mucho.
Perder algo.	Perder algo y no lograr repasar las últimas acciones que se realizaron.
Contrariarse mucho al romper la rutina.	Cambios de humor y en apariencia de personalidad, comportándose de forma maleducada y como no se portaba antes, incluso ante los demás.
No acertar a explicar algo.	Encontrar nuevas dificultades para expresar algo explicado antes muchas veces.
Perder claridad de la vista con la edad.	Incapacidad de interpretar algunas imágenes.
Mostrar torpeza para utilizar aparatos.	Mucha dificultad en las tareas cotidianas que se hacían mecánicamente y con naturalidad.

Sabemos que el mayor potenciador de la enfermedad de Alzhéimer es la edad, aunque también hay tres genes relacionados con la enfermedad que hacen que esta pueda ser hereditaria y precoz, o hereditaria y aparecer más allá de los 60 años.

Además, ahora también conocemos que la falta de actividad mental o física, la obesidad adulta, el alcohol y el tabaco aumentan el riesgo de padecer alzhéimer, así como el hecho de haber padecido otras enfermedades como depresión, diabetes, hipertensión de adulto, hipercolesterolemia de adulto, accidentes cerebrovasculares y traumatismos cerebrales.

Algunas condiciones de riesgo podemos evitarlas —y veremos con más detalle cómo en el anexo «Agudizar la memoria es posible»—. Otras no podemos. En cualquier caso, lo importante es vivir ahora, en presente, lo que queremos recordar mañana, de acuerdo con lo que nos gustaría que recordaran de nosotros y de nuestra vida si algún día nosotros no pudiéramos recordarlo.

Está demostrado que la emotividad se acentúa en los enfermos de alzhéimer: quizá no recuerden quiénes son, pero notan si quienes están con ellos los quieren. El corazón sigue siendo entonces una de las mayores fuentes de felicidad: un puntal innegociable. Y en eso coincidimos todos.

9. CONDICIONES DEL CORAZÓN

La gente se arregla todos los días el cabello,
¿por qué no el corazón?

PROVERBIO CHINO

El éxito es la oportunidad de mejorar emocional, familiar, social, laboral, personal, espiritual, psicológica, intelectual y económicamente, al mismo tiempo que se beneficia a muchos. No es una meta, sino un camino.

Vivimos en una era en que quienes tienen la información y los medios para comunicarla son los nuevos reyes y emperadores, tienen el poder. Como escribió el economista John Kenneth Galbraith: «El dinero fue el motor de la sociedad industrial. Pero en la sociedad de la información, el propulsor, el poder, es el conocimiento».

Los antiguos reyes, para serlo, tenían que nacer en la familia precisa y en el momento oportuno. Hoy el poder puede adquirirlo cualquiera, siempre que se encuentre con las circunstancias precisas y sea capaz de aprovecharlas.

Con el poder, según la Historia enseña, puede hacerse mucho bien y mucho mal. El reto es emplear la mente para hacer el bien a muchos —de eso estamos necesitados todos—, poniendo en juego nuestro esfuerzo, nuestra formación, no solo nuestra voluntad. Y es que mente, éxito y poder puede ser la secuencia del bien difundido a muchos, puesto que el bien está llamado a contagiarse si se sabe comunicar. Comunicación es poder. Comunicación con los demás, comunicación con uno mismo.

Tradicionalmente, en las facultades de Filología y en las escuelas de primaria y secundaria se enseña que el proceso de la comunicación consiste en que, en una situación determinada, un emisor envíe un mensaje a un receptor mediante un canal y empleando un código. Esto es correcto siempre que no olvidemos que el emisor puede ser el mismo individuo que el receptor: debemos aprender a comunicarnos mejor, a decirnos mejor las cosas, pensarlas sobre nosotros mismos y lo que hacemos, sobre lo que decimos y sentimos. Sin engañarnos. Activando en nosotros el potencial de actuar mejor y no de repetir y autojustificarnos.

En la comunicación con uno mismo, para conocerse de verdad y actuar como se debe y se sabe, la función más importante no es la expresiva —esa con la que los lingüistas se refieren a la que predomina cuando lo importante de la comunicación es cómo se siente el emisor—, sino la apelativa —aquella que se centra en que el que recibe la comunicación actúe—. En la comunicación con nosotros mismos, lo importante es que nosotros actuemos, nos pongamos en movimiento, no que nos regodeemos estérilmente en cómo nos sentimos. Como decía el Nobel de la Paz Albert Schweitzer: «El éxito no es la clave de la felicidad, sino que la felicidad es la clave del éxito». Y para lograrla —y en el camino estamos—, se precisa también una dosis de autocrítica.

Es incluso habitual: el ser humano suele mentirse a sí mismo. En algunas ocasiones lo lleva a cabo con inteligencia, con el propósito —no siempre consciente— de hacerse soportable su día a día, pero a largo plazo logra el efecto contrario al que pretende: la mentira no da la felicidad, sino que la retrasa. Nos recubre con una careta de falso bienestar que nos aleja aún más de nuestra meta de hallar la felicidad auténtica.

El ser humano maduro es el que acepta quién es y cómo es, y sabe por qué y para qué es así. El ser humano maduro y feliz no se miente a sí mismo ni a los demás, al menos en lo importante.

Nuestra mente debe saber qué es lo más importante sin engaños. Aunque esto no significa que la sinceridad consista en decir siempre todo lo que se nos ocurre. A menudo la prudencia, generosidad y buena educación nos harán ser discretos, callar, esperar, ceder…, que no es mentir. Quienes dicen siempre lo que piensan y a todo el mundo se dejan llevar por un insensato egocentrismo insoportable para el resto.

Convencionalismos aparte, normas de prudencia, amabilidad, empatía, sociabilidad y cuantas habilidades sociales queramos y virtudes personales, el hecho es que la verdad es la que es, manipulable para el ser humano, pero inalterable pese a ello, y siempre se acaba imponiendo. Puede que una mentira y otra puesta a su lado y otra más encima de ambas y así más mentiras conformen una presa para el agua de la realidad en nuestro intento de controlarla, pero acabará estallando. Cuando el flujo aumente y tanta realidad rompa la presa que nos hemos construido, entonces la verdad arrollará nuestra mentira e inundará todo y todo lo arrasará. Así, lo que construimos con la mentira no es sino una construcción de poco cimiento que la avalancha de la verdad imprevista arrasa con facilidad, pues la realidad acaba saliéndose con la suya porque no depende de nosotros. No la podemos cambiar, pero sí está en nuestra mano lo que de ella saquemos, lo que la consigamos aprovechar, lo que hagamos con ella. Hasta dónde seamos capaces de llegar, con ella y con el maravilloso potencial de nuestra mente.

Soportar la propia verdad nos posibilita la felicidad, porque o aprendemos a ser felices como somos o como realmente podemos ser, o no lograremos ser felices nunca.

«Esto es lo que hay» y sobre todo «Esto es lo que puede realmente haber en mí» son dos expresiones muy valiosas en nuestra valoración cotidiana. No se trata de resignación, sino de aceptación y conocimiento.

«Esto es lo que hay», porque con lo que hay es con lo que se puede realmente ser feliz. La felicidad solo puede estar en lo que tenemos, nunca en lo que no tenemos. De nada nos sirve lo que se nos escapa una vez tras otra. Debemos centrarnos en lo que tenemos y olvidarnos de lo que no alcanzaremos nunca, si queremos disfrutar de la felicidad que en verdad tenemos mucho más al alcance de la mano de lo que sospechamos. No avanza quien se obceca en ansiar cambios imposibles —«Si hubiese aceptado aquel empleo en su día», «Si fuese más alto»— o aquellos otros que no están

en su mano —«Si mi marido/mujer fuese un poco más…», «Si me tocase la lotería…».

La felicidad de verdad comienza en lo que cada uno tiene ya y en lo que sabe que puede llegar a ser. Sin conformismo, pero sin engaño. Para poder partir de un suelo firme, eso sí, sin techo, ni siquiera el de la imaginación, que siempre se puede quedar corta si aprovechamos lo que tenemos. Esa es nuestra fortuna. Pero una felicidad auténtica no se construye en la soledad más absoluta.

La importancia de los demás

Desde nuestro origen a nuestra meta dependemos de los demás. Nacemos por los demás, porque los demás quieren. Sobrevivimos porque los demás hacen que lo consigamos. Buscamos la felicidad, y esta llega siempre con los demás o no llega. Nadie puede ser feliz solo y a solas.

En el proceso de la vida nuestra mente también necesita a los demás. Si un niño que nace con la capacidad de hablar no encontrara interlocutor, simplemente no hablaría nunca. Si un individuo no encontrara a quien amar, a quien corresponder el amor recibido —porque primero se recibe amor para poder aprender a amar—, simplemente moriría. Así lo sabemos hoy demostradamente: un bebé al que no se le atiende no se vuelve huraño, sino que muere sin remedio.

Los demás son los que influyen tanto en nuestra forma de hacer o no hacer las cosas, porque a menudo con razón nos importan más ellos que nuestra propia forma de hacerlas.

Los demás intervienen en la capacidad de nuestra mente maravillosa, a través de la estimulación de los problemas que convivir con ellos nos plantea e intentar agradarles nos exige, y a través también de la motivación que generan en nosotros, en nuestro éxito o en nuestra desmotivación y fracaso. Si nos viéramos dejados, apartados por los demás, pronto nos sentiríamos solos, desmotivados y envejecidos. A menudo muchas neuronas se adormecen y nuestra memoria pierde actividad, nos entristecemos, nos vamos alejando, arrinconando, acobardando ante la presencia de tanta lucha que no tenemos fuerza de vencer; nos debilitamos psicológicamente, nos vamos haciendo cada vez más solitarios y silenciosos, melancólicos, nos desmotivamos y, por tanto, más neuronas se nos adormecen.

El ser humano necesita a los demás. En su origen, en su proceso y en su fin. Aunque haya de buscarse a solas, para llenarse y poder darse mejor y más a los demás, en beneficio compensado de todos. Nadie podrá ser feliz solo, sin hacer feliz a alguien. Por más que lo intente. Así somos y tiene sentido.

Nuestro mundo adquiere mayor riqueza y significado cuando se llena del mundo de otros: de esos a quienes comprendemos, a quienes conocemos, a quienes amamos. Aprendiendo de verdad a comprender, conocer y amar. Al hacerlo con los demás, más fácil será con nosotros mismos.

Una adecuada relación con los demás es la que asegura que nuestro tesoro se expande, fructifica enriquecido por el tesoro que otros nos dan. Quien más da más recibe.

A las personas nos llenan otras personas. Alguien que nos quiera y nos haga ser mejores, no solo sentirnos mejor.

La relación se inicia con algo que encontramos en común. Si lo buscamos. Es cierto que a veces lo encontramos sin buscar, pero porque estamos abiertos a descubrirlo, con

los sentidos alerta; sensibilizados para captar posibles relaciones beneficiosas, que nos permitan dar mucho. Las personas podemos tener miles de puntos comunes; basta alimentarlos con la luz de la inteligencia, la voluntad y el afecto. A la emoción de la conveniencia le seguirá la emoción de la afinidad, después el sentimiento y la dirección a hacer el bien con ese sentimiento a esa persona. Esa es la dirección de toda relación conveniente: el bien de los que se relacionan.

La relación de verdad exige ser capaz de ponerse en el lugar del otro, comprenderle, quererle, exigirle, esperar y nunca enjuiciar ni criticar, pues las posibilidades de equivocarnos si lo hacemos son tantas que no compensa. Y esto es así con todos aquellos con los que nos relacionemos: ya sean los que nos admiran, los que nos producen un afecto directo y creciente o los que simplemente son compañeros de vida en el trabajo, en el vecindario, en tantas cosas como hacemos, incluso en los momentos de espera entre una y otra, en los que coincidimos con tantos. Esos a quienes saludamos en la desagradable sala de espera de un hospital, en la cola de la gasolinera, en el tren o el autobús. Con todos mantenemos una relación; coincidimos con ellos al vivir, aunque con algunos la relación se reduzca a un saludo amable. Nadie sabe el bien que genera un saludo amable. «Que nadie se aleje de nuestra presencia sin sentirse mejor y más feliz», decía Teresa de Calcuta.

Conocí a una adolescente que tuvo que ingresar en un hospital con anorexia, desde donde me escribió un diario que comenzaba: «El otro día me subí a un autobús y el chófer me sonrió de una forma que se me quedó grabada todo el trayecto y pensé: "Algo tengo que hacer para enderezar mi vida"».

Nuestra voz, nuestra forma de modularla, nuestra serenidad, nuestra manera de mirar, de tocar, de respirar, de sonreír, de acoger, de aconsejar, de escuchar, de adelantarse… puede hacer más feliz a la gente con la que nos relacionamos.

El concepto que cada uno de nosotros tengamos sobre nuestra inteligencia y el que nos transmitan los demás influye enormemente tanto en nosotros como en ellos.

En una ocasión, los investigadores Robert Rosenthal y Lenore Jacobson realizaron el siguiente experimento, que se conoce como «Pigmalión en el aula». Falsificaron los test de unos alumnos y en vez de los resultados que les correspondía, tanto a ellos como a los profesores que los esperaban en el siguiente curso, les hicieron saber que aquellos alumnos —elegidos al azar en una clase— eran en realidad superdotados. A raíz de aquello, los profesores cambiaron su actitud ante ellos y también los chicos lo hicieron: sus test reales no eran sobresalientes al empezar el experimento; un año después, sí lo fueron. Los resultados de los test de inteligencia que realizaron tiempo después aquellos niños normales fueron todos sobresalientes, superiores a la media del resto de la clase de la que salieron.

En resumen: eso que nosotros pensamos al respecto de otras personas afecta de tal modo a su manera de actuar que el otro tiende a confirmarlo.

Creerse torpe de nacimiento conlleva un desastroso convencimiento de la torpeza que le impide destacar, tener éxito, resolver los problemas con los que uno se encuentra y poder ofrecer a los demás el extraordinario talento que esconde.

Al mismo tiempo, si alguien se cree inteligente y otros apoyan con seguridad esta creencia, se multiplican fuera de lo ordinario las posibilidades de hacer real esa sobresaliente y maravillosa inteligencia.

¿Cómo podemos entonces asegurarnos el hacer lo que está en nuestras propias manos y no depender en exceso de los demás? Esta es una de las paradojas humanas: puesto que formamos nuestra imagen con los reflejos que vemos de nosotros mismos en los demás, ¿podríamos pensar entonces que la clave de nuestra confianza y seguridad no está en nosotros mismos, sino en los otros?, ¿no tenemos acaso las riendas de nuestra propia autoestima?, ¿hemos de resignarnos a lo que los demás nos transmitan?

Detrás de estas preguntas se esconde el victimismo de muchos que se limitan a culpar a los demás de cómo son ellos.

La realidad es que el hombre tiene tres dimensiones: una íntima que ni él mismo conoce del todo, otra social y otra familiar, a caballo de las dos primeras. Son como tres depósitos que cada ser humano posee, más o menos llenos, que no se comunican en ningún momento, pero que es preciso tener bien cubiertos por separado para sentir la felicidad. Quien tiene una fecunda vida interior, íntima, individual, pero tiene una pobre vida familiar o social está falto de una dimensión esencial para ser feliz. Al revés ocurre otro tanto.

La media aritmética de las tres dimensiones nos da el índice de nuestra estima total. En esta diversidad de dimensiones ineludible en todo ser humano —aunque en las circunstancias de cada uno adquieran manifestaciones muy diferentes— es donde este

hace converger el protagonismo de sus propias riendas y la influencia inevitable de la imagen que los demás tienen de él.

Si poseemos una alta autoestima individual, dependeremos menos de la autoestima familiar en la que influyen los miembros de nuestra familia, en mayor grado cuanto más queridos sean. Si tenemos una alta autoestima personal y familiar, no hay quien pueda desde fuera influir lo suficiente como para socavar nuestra autoestima global.

Por eso podemos decir que los demás son necesarios, y al tiempo que también dependemos de nosotros mismos y de lo que hagamos como protagonistas principales de nuestra propia vida, papel del que no podremos nunca dimitir.

Así, somos fuente y receptáculo de confianza, seguridad, amor… Fuente y receptáculo de una sensibilidad capaz de grandes metas.

En nuestro mundo actual, es preciso orientar y aprovechar nuestro potencial sensitivo. Pese a realidades como el acoso, la violencia y la dependencia emocional, entre otras, en honor a la verdad hay que decir que, más aún que de atrocidades como aquellas, el ser humano es capaz de una ternura muy fecunda y necesaria que a todos beneficia.

La ternura y la sensibilidad no restan eficacia, son operaciones de nuestra mente maravillosa que se realizan habitualmente desde su lado derecho, pero que se vuelven más fértiles y más capaces al unirse a las operaciones propias del lado izquierdo: el orden, la razón, lo práctico, los detalles. Así, si alguien ama mucho, también lo hará en los detalles cotidianos, en adelantarse a por un vaso de agua cuando sospecha que alguien a quien quiere puede sentir sed y aún no lo ha manifestado. «Amar es adelantarse», escribió el doctor Enrique Rojas, uno de los mayores expertos del mundo del amor y el desamor humano.

Debemos cultivar nuestra ternura, nuestra sensibilidad. Tocar y dejarnos tocar, pero como manifestación de un amor enraizado en la seguridad, en la fidelidad, en la lealtad, en el vacío del otro para llenarse de nosotros al mismo tiempo que nosotros nos vaciamos de nosotros mismos para llenarnos de quien amamos.

No se ama de verdad del todo si no se manifiesta. Con más razón hoy, en una época en la que se han desvanecido multitud de prejuicios en torno a la manifestación de sentimientos y sus formas de hacerlo. Pero aun así, nuestra educación afectiva resalta y, como no ha sido la más adecuada durante siglos, ahora pagamos los platos rotos por otros y también por nosotros mismos. Es preciso reeducar nuestra voluntad, nuestro compromiso, la profundidad de nuestra sensibilidad, para que transmita lo que de verdad se siente pero también se piensa. Unir sentimiento a pensamiento, ilusión a realidad, amor a entrega.

Sentir es bueno, sentir es necesario: oler, tocar, saborear, gustar, ver, sentir equilibrio físico… Es un medio necesario para demostrar amor, darlo y recibirlo. Dejarse amar y amar uno mismo. No preocuparse por recibir cuando estemos seguros de que recibiremos más de lo que nunca sospechamos, amando más de lo que jamás pensamos que seríamos capaces de amar a alguien. Amar también con todos los sentidos. Oler el amor y lo que le circunda, tocar lo amado nos acerca a él, ver cuanto al amor rodea, gustar de su sabor más profundo…

Nuestra capacidad sensitiva es extraordinaria. Muchos niños amados por sus padres no se sienten queridos porque no han aprendido a percibirlo en sus sentidos. Y este es uno de nuestros dramas hoy. A muchos adultos les pasa lo mismo con su familia.

Aun así, si alguien considerara que estoy proponiendo solo un exceso de sensibilidad, probablemente lo que suceda es que se está perdiendo la mitad de su potencial amador, su poder dar y recibir. Se ama —incluso a Dios— con el olor, el tacto, el gusto, la vista, el equilibrio, la cenestesia, pero es verdad que no solo con los sentidos,

sino con mucho más que con los sentidos.

Los sentidos en realidad son solo el inicio, la puerta de un amor más profundo que lo inunda todo y todo lo traspasa, más allá de los sentidos. Se ama con la vista, pero sobre todo con lo que la vista guarda en el corazón de lo que ama. A veces amar con la vista a alguien es no ver algo que es incompatible con ese amor —«Lo esencial —decía el Principito de Saint-Exupéry— es invisible a los ojos»—. Pero por encima del resto, amar del todo es dar algo más que los sentidos, más cuanto más amemos, hasta el resto de nuestro ser. Porque sentir solo es el inicio de amar.

El amor no es ciego, pero se queda mudo

Los que no aman mucho dicen que el amor es ciego. No es cierto. No es que quien ama solo vea lo bueno y lo ame hasta tal punto que esté ciego ante lo defectuoso de la persona amada, que también lo tiene. En absoluto. Lo que en realidad sucede es casi lo contrario: el amor de verdad lo ilumina todo, lo ve todo con una claridad excepcional que solo puede disfrutar quien de verdad ama. No es que no vea lo defectuoso, sino que su peso es infinitamente menor en comparación con lo mucho bueno que está viendo. Son los que no aman a alguien los que están ciegos.

El amor desinteresado abre la vista, ofrece una nueva visión de la persona a la que se quiere. Por eso quien no ama no podrá ver lo que ve quien ama. El amor ilumina de una forma única, con una luz distinta, que no puede esperar que los demás compartan. El amante ve todos los rincones y de un modo muy especial, positivo y más objetivo que ninguna otra.

Por todo eso podemos asegurar que el amor no es ciego, aunque es verdad que con frecuencia suele quedarse mudo.

Al principio del enamoramiento, nuestra mente se ve impulsada a preguntarlo todo, a saberlo todo, a observarlo todo, y los enamorados pasan horas hablando, observándose, preguntándose, poniéndose al día de sus vidas. Pero es posible que con el tiempo el amor, que no es ciego, comience a acostumbrarse, pierda el interés por lo que no sabe y se conforme con lo que ya sabe del otro; que deje de preguntar y nadie hable si no está seguro de que alguien escucha interesado.

Un día, el amante llega a casa con algo que contar, quizá un sentimiento más que un hecho, una decepción o una alegría. Va pensando cómo hacerlo, pero cuando llega el otro amante no está a tiro, se muestra esquivo; sin ninguna intención clara, sus miradas no se encuentran, y entonces quien llegó queriendo contar retrasa el inicio de su conversación por temor a que no se le escuche. Espera el momento idóneo y acaban pasando los minutos, incluso las horas y puede que los días y entonces lo deja pasar. Si vuelve a ocurrirle, se empezará a acostumbrar a callar más que hablar por falta de la ocasión oportuna clara, y así los pensamientos y sentimientos que surgen en su mente mueren y el amor comienza a quedarse mudo. Sin que nadie lo note al principio —y para cuando lo hace ya es demasiado tarde—, la monotonía, el desamor, la costumbre, la falta de necesidad, de afecto desinteresado han entrado en su cabeza y su corazón y la mente que era maravillosa para amar se va reduciendo pese a su grandeza.

Amar es pasar años teniendo ganas de hablar hasta la madrugada de todo y de nada. Por el placer de escuchar a la persona amada y de decirle, ¿qué?, todo: lo importante y no, cualquier cosa. Y también es ser capaz de permanecer a gusto, compartiendo el silencio, sin decir nada, no porque no se tenga nada ya que decir, sino al contrario, porque todo se dice con el silencio y los dos lo entienden. Porque más que lo que se escucha o se cuenta, importa la necesidad de encontrarse íntimamente cuando se habla o

cuando se calla.

El ser humano necesita comunicarse, y no solo socialmente, sino íntimamente. El hombre y la mujer del siglo XX estaban saturados de ocasiones de comunicación social, pero no íntima. En el siglo XXI, lo están de la comunicación multimedia de las redes sociales, pero tampoco esta sustituye a la comunicación personal íntima cara a cara, en la que los gestos, la postura, la vibración, el roce y el refugio corporal —aunque sea a través de la voz, al menos— resultan tan importantes para uno y para el otro, junto a lo que se dice y se está dispuesto a mantener a la cara, con prudencia, dosificación y sinceridad: con posibilidades de duración.

Emplear la mente para la felicidad es emplearla también para amar, para saber, para conocer al otro, para hablar y para escuchar lo que el otro dice y, sobre todo, lo que no dice y quiere decirnos.

Dejarse querer y querer mucho

Muchos no quieren tanto como dicen ni a tantos. Otros no son tan poco queridos como sienten. También a querer y a dejarse querer hay que aprender cuanto antes, da igual la edad.

Hay quienes no han aprendido a dejarse querer, quienes no han aprendido a dejarse hacer favores. Quieren hacer ellos los favores siempre, ignorando que esta actitud puede ocultar un exceso de protagonismo. Dejarse hacer favores permite al otro sentirse mejor y ser mejor. Por eso quien ama de verdad también se deja ser amado, de la mejor forma que el otro sabe amar.

El lado derecho de nuestra mente es un lado rico y de enorme poder. Es un lado donde los sentimientos se fraguan, donde el querer se atesora y donde surge su cumbre: el amor desinteresado, verdadero y atrayente, pero en el que el exceso es fácil de confundir. Por eso, querer a alguien es una de las operaciones de nuestra mente más complejas y necesarias, que requieren nuestro cerebro entero, que precisan de su compañero lado izquierdo para llegar a más y alcanzar más lejos. El lado derecho sentimental entonces recurre a su cómplice izquierdo, racional, detallista, ordenado, y secuencia los pasos que han de dar juntos para que ese sentimiento de amor no se desvanezca por estéril. Sabe el lado derecho de nuestra mente que para que un árbol sea fecundo y duradero no solo ha de tener ramas fuertes, sino también fuertes raíces. El cerebro entonces, estimulado por el sentimiento, se pone en acción todo él entero, y se obra la maravilla de nuestra mente actuando de arriba abajo, de izquierda a derecha, atrás, adelante y en giros hasta llenarlo todo y poner en activo todo su potencial, porque entiende (lado izquierdo) y siente (derecho) que aquel objetivo es importante y lograrlo conlleva la felicidad. Más felicidad cuanto más amor y sobre todo cuanto más implicados están los dos lados de nuestra mente, nosotros mismos enteros: completamente.

Querer mucho no es sentir mucho, sino querer por completo, con toda nuestra mente, mucho más que con toda nuestra sensibilidad, que a las altas cotas del amor resulta escasa si no le acompaña el resto de nuestra mente asombrosamente maravillosa cuando ama con hechos y se deja amar.

La felicidad consiste, apuntamos antes, en la combinación de dos sensaciones: sentirse amado más de lo que nunca había imaginado y más de lo que uno objetivamente cree que merece, y tener la sensación de estar amando más de lo que sospechaba que podía amar.

Por tanto, la felicidad —que es posible, digan lo que digan los que no son felices— consiste en dar y recibir al mismo tiempo más de lo imaginado.

Mucho he observado y estudiado la felicidad. A decir verdad, es el *leitmotiv* de mis libros. A lo largo de los años he ido confirmando cada vez más lo asequible que la felicidad es para todo el mundo y en toda circunstancia, y también lo difícil que tenemos descubrirla si no cambiamos de actitud y de hechos.

Porque la felicidad, como la vida, es cuestión de hechos.

Tres son las notas más destacadas de quienes logran ser felices, que los hay, aunque la mayoría de los seres humanos entre 11 y 60 años se declaren infelices en las encuestas europeas y norteamericanas. Tres notas que nos dan también la pista del porqué de ese resultado en las encuestas.

En primer lugar, *la imaginación sorprendida*. Para ser feliz hay que recibir más de lo que uno espera. Si uno no es feliz, puede deberse a que espera más de lo que es, o a que no percibe todo lo que le dan. Cualquiera de estos dos casos —que por lo general se dan juntos— tiene una misma raíz: el egocentrismo, creer que por el mero hecho de ser nosotros mismos nos merecemos todo lo posible y todo lo imaginable. La felicidad, como el amor, exige poner en el centro a otro diferente de uno mismo para ser nosotros los que ocupemos el centro de ese otro. Nadie puede ser el héroe salvador de sí mismo si no actúa en la novela de otro.

En segundo lugar, *la felicidad exige moverse en el ámbito de los hechos y en el presente*. Uno de los problemas de las personas infelices es que solo se imaginan la felicidad: ni son objeto de ella ni la generan. Sin embargo, todos somos objeto de ella y siempre, si optamos por la actitud adecuada que estamos definiendo en este libro. Todos podemos generarla, si ponemos en el centro de nuestro corazón y mente a alguien distinto a nosotros mismos, aunque sea empezando por hacerle un sitio con nosotros para ir desplazándonos. Al ir cogiendo seguridad y enamorándonos, se generará felicidad y nuestra felicidad se alimentará de la felicidad que a su vez generemos, porque la felicidad es creciente y contagiosa. Si no se propaga a quienes tenemos alrededor, uno a uno y lentamente, no es verdadera felicidad o no lo es todo lo que pudiera. La felicidad a solas con uno mismo, que alguna vez puede sentirse, sería más bien solo un destello o un reflejo de la felicidad que de verdad espera ser alcanzada.

En tercer lugar, *la felicidad exige la combinación de todo nuestro cerebro y todo lo que somos*. Por eso hace falta conocer bien cada rincón de nuestra mente: así descubriremos dónde puede esconderse el enemigo de nuestra felicidad —para expulsarlo

— o dónde puede ocultarse la yesca que necesitamos agrupar para que una sola chispa de felicidad se extienda en un fuego que se propague por todo lo que somos. Una vez prendido, no dejemos nunca de alimentarlo con la leña necesaria para que el fuego jamás se apague, aunque pase por momentos de gran altura y por otros en los que el calor provenga de las brasas constantes y centinelas.

Conjuntar cuanto somos para ser felices. Porque o somos todo nosotros felices, o no lo somos como podemos. Se trata de unir cabeza y corazón, ilusión y realidad. Amar sin perder la cabeza, eligiendo con la razón a quien amar y por quien ser amado sin riesgo. Y después de poner la razón en la elección, dejarse arrebatar por el amor, que nunca se consume, sino que se autoalimenta más profundamente cada día, para volver a poner la cabeza de manera intermitente y asegurar que el amor está ligado a los hechos, a la realidad; que no solo deseamos ser amados, sino que lo somos; que no solo deseamos amar, sino que amamos a alguien más que a nosotros mismos.

Pero ¿acaso estamos diciendo que alguien sin pareja afectiva no puede ser feliz?

En absoluto: la pareja afectiva no asegura el amor y sin pareja el ser humano también tiene mucho a lo que amar. El ser humano es feliz dándose, pero las formas de darse son múltiples. Amar y ser amado son acciones directamente relacionadas con la felicidad. Odiar y ser despreciado lo son con la infelicidad. Pero el ser humano tiene muchas formas de amar y muchas de ser amado: aman los hijos, los niños, los adultos, los adolescentes, los padres, madres, abuelos y abuelas, compañeros, matrimonios, los verdaderos amigos…, todos son amantes. Dispuestos a ser felices haciendo feliz a alguien.

¿Y si la vida se tuerce? ¿Y si tuvimos ese amor que nos auguraba un camino de felicidad y que se ha enfriado hasta congelarse a poco de iniciarse el camino? El ser humano en sus tres dimensiones que antes vimos (individual, familiar y social) tiene la llave para intentar avivar el fuego del que solo quede rescoldo. Primero en sí mismo, después acercándose a lo familiar y después amando a la persona concreta con nuestra dimensión social.

El amor, no obstante, no es cosa de uno. Aunque sí depende de cada uno de nosotros inicialmente, sea cual sea la situación y fase en que se encuentre, el brillo o el deterioro del mismo. Somos nosotros los que podemos amar y avivar el poco amor que quedó tras la consumación de la hoguera. Las brasas se ocultan a veces bajo una gruesa capa gris de ceniza. Pero depende de nuestro soplo el que se aviven, y que haya madera que pueda arder.

En todo caso, no es el amor de pareja, matrimonial, de relación con el otro ajeno el único amor que genera felicidad. A menudo provoca mayor amor el amor familiar y el trascendental. Millones de personas han sido felices amando y cuidando de otras con las que no tenían ninguna relación familiar, pero sí relación afectiva.

El corazón y la cabeza caminan juntos en la felicidad, cuando el amor es en verdad desinteresado y se concreta en los hechos que realmente el amado percibe. Todos en

toda circunstancia, tras toda experiencia y ante cualquier circunstancia podemos volcar mejor el corazón y la cabeza, coordinarlos mejor, hacerlos más eficaces y ser más felices. Permitiendo que la emoción y la realidad, los deseos y los hechos vayan de la mano. Cabeza y corazón unidos, complementariamente necesarios uno y otro, porque o amamos de verdad con lo que somos, conmovidos por lo amados que somos, o aún no hemos llegado a amar como ama quien es feliz.

Racionalizar las emociones y emocionar la razón

Hemos visto cómo la neurología enseña que las emociones residen en la mitad derecha de nuestra mente y la razón en la mitad izquierda, pero no se quedan ahí: si queremos, podemos decir mejor que las emociones se operan desde la mitad derecha, aunque lo pueden abarcar todo, y que la razón opera desde la mitad izquierda, pero igualmente puede abarcarlo todo.

El éxito de nuestro cerebro completo es contaminar la lógica con la emoción y la emoción con la lógica: se trata de racionalizar las emociones y emocionar la razón.

Cuando hagamos un razonamiento lógico, cuando concluyamos una idea derivándola de las premisas que la provocan, al llegar a esa conclusión, antes de emitir juicio alguno y antes de tomar una decisión, hemos de pasarla por el filtro de la emoción. Preguntémonos qué consecuencias conllevará en nuestro plano emocional y en el de los demás; a quién beneficiará; a quién puede perjudicar; qué fuerza nos asistirá en pleno camino; qué emoción (ira, miedo, enfado, decepción, alegría, euforia, satisfacción…) nos empujará o mantendrá cuando el cansancio llegue y los resultados aún se hagan esperar.

Al tiempo, cuando nos encontremos muy emocionados, cuando nos apetezca mucho tomar una decisión, cuando nos encontremos impulsados a no hacer algo o a sí hacerlo, antes de tomar la decisión definitiva, filtremos la emergente decisión en el tamiz de la razón, de la lógica. Razonemos, analicemos entonces las consecuencias de dejarnos llevar por la emoción que tanto nos atrae y estimula. Después de hacerlo valoremos qué hacer.

Buena estrategia podría ser en la balanza de lo racional y lo emocional darle un poco más de peso a la razón cuando quien haya planteado la cuestión sea la emoción, y sin embargo, conferir mayor peso a la emoción si la razón llegó antes y llevó la decisión a nuestra mente.

A la razón le cuesta entender los pensamientos y convicciones afectivas, porque no emplean la lógica para concluirse. De igual modo, ninguna idea llega a buen término en el mundo de los hechos, si no es con la implicación de algún sentimiento que la motive y dé fuerzas para llevarse a cabo.

«Las razones se me ocurren después —escribió Pascal—. Al principio, la cosa me agrada o me desagrada por un motivo que no descubro hasta más tarde. Ahora bien, no creo que eso me desagrade por los fenómenos que descubro después, sino que encuentro esos motivos porque la cosa me desagrada. La razón tiene que apoyarse en el conocimiento del corazón y del instinto y basar en él su discurso. Los hombres se inclinan a creer no por las pruebas, sino por el agrado que experimentan. El corazón tiene su orden; la mente tiene el suyo, basado en el principio y la demostración. La sensibilidad del hombre ante las pequeñas cosas y su insensibilidad ante las grandes demuestra una extraña inversión.»

Una vida afectiva sin orden, anárquica, nos hace ineficaces, confunde y malogra

nuestras vidas. Es necesario que afecto, emoción, sentimiento y sensibilidad se coordinen con el orden, la planificación, la armonía, la secuencia. Nuestra mente puede adaptarse a todo, por eso hay que prepararla para todo: ejercitarla completamente y confiar con prudencia en ella. Si aprendemos de la experiencia y tenemos un corazón abierto a la felicidad, ejercitar nuestras dos mitades nos conducirá hacia ella.

10. NUESTRO HEMISFERIO IZQUIERDO

Dos excesos: excluir la razón, no admitir más que la razón.

BLAISE PASCAL

Si conocemos cuáles son las principales capacidades del hemisferio izquierdo, nos resultará más sencillo entender en qué nos beneficia ejercitarlas. La parte práctica la abordaremos más adelante, en los anexos: ahora solo se trata de contestar a la pregunta «¿en qué puedo mejorar mi vida si potencio mi lado izquierdo?».

Relacionada con la argumentación y dentro del razonamiento deductivo, la lógica permite al ser humano encontrar la secuencia que se da en la unión de datos y acontecimientos, para descubrir la coherencia que tienen todos ellos, bien sea a través de ideas, acciones o situaciones.

La lógica es una ciencia sobre todo formal: lo importante es la forma, lo que parece, más que el contenido. Siempre se la consideró una parte de la filosofía —de hecho, fue Aristóteles quien dio forma y celebridad al primer sistema lógico—, pero hoy está más relacionada con las matemáticas, la gramática y la informática.

Se encarga de los pensamientos y del proceso de pensar. Establece la técnica por medio de la cual se pueden relacionar los pensamientos para llevar a cabo conclusiones seguras, pero a menudo resulta escasa para abarcar la realidad. La lógica está sujeta a lo que podemos entender y hay demasiadas cosas que se escapan a este tipo de razonamiento. Por eso es absurdo decir «Si no es lógico, no es verdad», porque la verdad se puede escapar a la lógica. Solo es un método de razonar. Muy útil para deducir conclusiones partiendo de unas premisas, pero nada más… y nada menos.

La lógica examina la coherencia y validez de los argumentos teniendo en cuenta solo su estructura, sin detenerse en su contenido ni en su veracidad. Así, solo se ocupa de si un razonamiento es lógico, pero no de si es acertado o si es verdad. Ahí está su limitación y el poder de su manipulación, haciéndonos creer que son verdad cosas que son solo lógicas. Muchos contenidos escapan a la lógica. Como Blaise Pascal dijo: «El corazón tiene razones que la razón no entiende». Pero ¿mejora realmente nuestra vida si mejora nuestra capacidad lógica?

Nuestras emociones, que son motores irreemplazables para llegar lejos, necesitan la lógica que les indique adónde dirigirse, qué importancia otorgarles, qué peso darles y cuándo han de dejarse pasar o sustituirse. El combustible y el motor del mejor coche Fórmula Uno sería la emoción, pero la lógica sería el conocimiento del circuito, la hoja de ruta que ha de seguir emocionado nuestro coche, si queremos llegar a la meta. La lógica combinada con la emoción y los sentimientos se convierte en un conjunto poderoso para lograr en la realidad nuestros deseos y sueños. Se trata de seguir los consejos de la lógica que nos permita dar los pasos adecuados. La lógica y la razón nos descubren cómo conseguir lo que tanta ilusión nos hace, y de ese modo nos permiten lograrlo.

No se trata, por ello, de elegir cabeza o corazón, sino de optar por combinar en todo ambos. Por qué renunciar a una mitad de nosotros y de nuestro éxito.

De igual modo que ocurre con todas las funciones de nuestro cerebro, la lógica se puede estimular con los ejercicios adecuados. Entre ellos, bien nos convendría poner en práctica los que se ofrecen al final de este libro.

La planificación: planificarse bien es vivir mejor

El hemisferio izquierdo es el rey de la planificación. Organiza la secuencia una a una, pone orden a los pasos que hemos de dar en busca de un objetivo.

Cada meta que queramos lograr exige la consecución de una serie de pasos que nos acerquen a ella. La meta la sugiere el hemisferio derecho, pero el hemisferio izquierdo es quien planifica los pasos, los diseña y entonces, si a los dos hemisferios les parece asequible, es cuando se lanzan a por el objetivo. Si está bien seleccionada la meta y bien planificados los medios, el objetivo se logra, en otro éxito de la coordinación maravillosa entre los dos lados de nuestro cerebro.

No es lo mismo decir «me siento mal», o «fatal», que «me siento decepcionado», «me siento cansado», «me siento inquieto» o asustado, herido, humillado, abandonado… Cada una de estas palabras indica un estado muy diferente, cuyo remedio es también muy distinto, por lo que hemos de intentar precisar nuestros sentimientos y estados de ánimo lo más fielmente posible para que nos pueda ayudar quien nos escuche.

A esta apasionante necesidad de comunicar los afectos, las emociones, los sentimientos dediqué varios libros anteriormente, pero el mundo de los sentimientos no es abarcable en uno, dos ni cien libros que se escribieran, más aún en una época en que tantas pistas necesitamos sobre cómo poder orientarlos, alimentarlos y convivir con ellos.

Al hablar sobre las operaciones del lado izquierdo de nuestra mente, quisiera detenerme en la importancia de cómo organizar una correcta expresión (mitad izquierda) para transmitir al receptor lo que se siente y piensa (mitad derecha). Un buen ejemplo de la necesidad de nuestras dos mitades.

El orden en el que se piensa y se dicen las cosas hace que el cerebro las entienda o comunique de forma muy diferente. Todos sabemos que no es lo mismo un *viejo amigo* que un *amigo viejo* y así ocurre también con muchas más expresiones importantes que no advertimos siquiera.

Lo que escribamos o digamos debe buscar siempre un fin. A veces un fin de muy cortas miras, otras de miras lejanas y trascendentes. Si descubrimos en realidad antes de hacer algo o de expresarlo cuál es el fin que buscamos con ello, nos será más fácil organizar bien la expresión, la acción incluso para poder conseguirlo. Por el contrario, medios inadecuados no hacen sino alejarnos la posibilidad de dar con el fin deseado.

Hay medios para todo. Hay también remedios para todos los errores cometidos. Todo depende de nuestra esperanza o de nuestra desesperación, de contar solo con nosotros o de dejarnos ayudar por otros.

Los medios están y es más fácil encontrarlos si se conocen los fines. Por eso repito a menudo que importa más saber qué queremos decir, escribir o hacer, por qué y para qué, antes que cómo hacerlo.

Hay fines para todo lo que se desea y medios que lo hacen posible.

Todo tiene un fin y un medio. Adecuar uno a otro nos dará el éxito primero y la felicidad después. Pero los ingredientes hay que mezclarlos en el orden preciso y a su tiempo. Si no, nuestra mente confundirá el significado de lo que queremos y la indicación que se espera de ella.

Hemos de ser también lo más coherentes posible si queremos que se nos entienda. Por ejemplo, si ponemos cara de enfado pero por dentro estamos pensando «Estoy haciendo el ridículo», entonces ante la falta de coherencia de lo que pretendemos reflejar y lo que en verdad reflejamos, no expresaremos con claridad lo que pretendíamos. Lo que emitamos ha de estar en consonancia con lo que pensamos, y lo que pensamos con

lo que queremos.

En la receta de nuestro expresar y actuar más eficaz hemos de combinar adecuadamente varios ingredientes:

1. *Disponer los sentidos.* Juntar las sensaciones que nos harán acercarnos al fin que deseamos lograr. Como piedras de una catedral, una a una, sin prisa. Si por ejemplo deseamos dejar de sentir asco ante un determinado animal o acto, empecemos por concentrarnos en recibir una sola sensación agradable entre tanto asco. Concretamente, si tenemos fobia a las cucarachas, centrémonos al ver una en advertir primero —antes que más repulsa que la ya sentida— la sensación de que esa distancia que nos separa basta para saber que no nos hará nada.
2. *Dispongámonos o dispongamos a la otra persona*. Podríamos estar horas pensando en hacer algo, en cambiar algo en nosotros mismos o en otro, pero hasta que no lo manifestemos y en orden, no se iniciará el cambio que deseamos. Más que hablar con alguien sobre qué deberíamos hacer, lo eficaz es hacerle ver cómo sería todo si cambiara eso que deseamos cambiar. Que se imagine así es lo más persuasivo, mucho más que nuestra argumentación.
3. *Convencerse a uno mismo antes de emitir el mensaje.* Recuerdo que me pidieron que impartiera una charla en una universidad a orientadores de todo el país y algunos extranjeros. «¿Cómo podría decirles que orienten mejor a los expertos que más saben de orientación?», pensé al instante. Inmediatamente, reduje esta idea a lo más pequeño y la eliminé. La sustituí también por otra que hice crecer en la que les encantaba lo que les decía. Me convencí de que les encantaría porque lo que les iba a aportar era el redescubrimiento de cómo muchas personas con las que se encontraban cada día aún podían ser más felices, orientarse mejor, tener más éxito en sus vidas, con menor esfuerzo. «Ellos saben mucho de orientar —pensé—, pero yo sé más de felicidad. Y al cabo eso es lo que más les puedo aportar: mi visión de cómo algo tan complicado para ellos es en realidad más simple de lo que sospechan. Esa será mi gran baza: decirles que lo que ansían es fácil, posible para todos, también para ellos mismos.» Y así fue.
4. *Imitar lo que otro hace.* Otro que haya logrado lo que nosotros buscamos. Fijémonos en cómo se expresa y actúa. Repitamos sus mismos aciertos, los que nos atraen a nosotros, y hagámoslos nuestros, empezando por imaginarlos en nosotros ya. Luego intentemos llevarlos a la práctica con la mayor exactitud que podamos o imprimiéndoles algún matiz, pequeño, personal.
5. *El orden también ha de hacernos empezar por lo más fácil, lo próximo y lo posible*. Lo que ya hacemos bastante bien.
6. *Para expresarnos bien, hemos de pensar en el receptor*. Si realmente queremos que alguien nos comprenda u obedezca, debemos pensar en cómo él entiende, más que en cómo nos expresamos nosotros.

7. *Si empleamos las palabras que no puede entender el receptor o en el orden que confundirá al otro, entonces no seremos comprendidos*. Por eso es importante la sintaxis de nuestro idioma, la sintaxis de nuestro pensamiento, la adecuación a la situación comunicativa, la coherencia de cuanto expresamos, la cohesión de las partes que tiene nuestra exposición y la relación que tenemos o iniciamos con el receptor.
8. *Evitemos algunas expresiones demasiado rotundas* y por eso injustas que nos predisponen además a no encontrar la solución y reincidir en los errores, y que empleamos solo para que dé la impresión de que llevamos más razón, confundiendo a nuestro receptor y a nosotros mismos. Expresiones como:

«Siempre»: mejor será decir «muchas veces».
«Nunca»: mejor «muchas veces no».
«Todos»: mejor «muchos».
«Nadie»: mejor «muy pocos».
«No sé»: mejor «déjame que lo piense».
«No puedo»: mejor «no debo» o «no tengo fuerzas» o «no tengo ganas» o «no quiero», según sea la razón real.
«No puedes»: mejor decir «no te convendría».
«Tú», «vosotros»: mejor emplear su nombre o nombres concretos.
«Puedo solo»: mejor «daré lo mejor de mí para llegar más lejos con tu ayuda».

Cambiemos aquellas expresiones que nuestra experiencia nos diga que nos traicionaron en el pasado, por algunas más amables y exactas.

La ortografía: escribir bien la propia vida

Nuestra buena o mala ortografía es a menudo la primera impresión que causamos. A veces no hay una segunda, y por eso no podemos dejar de controlarla. En ella podemos jugarnos mucho.

La ortografía ha generado numerosos quebraderos de cabeza a alumnos, profesores y adultos, porque hay mil reglas que se tienden a confundir, y en todo caso resultan demasiado lentas como método didáctico, porque no podemos pensar cada regla en cada palabra que escribamos. Si bien son útiles ante una duda, no lo son al escribir todas las palabras, y menos si hemos de hacerlo rápidamente. Además, muchas personas no se saben las reglas y escriben sin ninguna falta, y también hay quien se las conoce de memoria y comete cientos de errores. Tampoco es cierto que quien lea mucho no cometa faltas. Depende de cómo lea: los grandes y veloces lectores a menudo van tan a la zaga del argumento que no reparan en la forma de las palabras y escriben con errores; igual que hay quienes no leen más de un libro al año y no cometen ninguno.

La razón es que la ortografía es una cuestión de memoria visual. Nuestro cerebro las tiene grabadas correctamente y las escribe de una forma mecánica, o no las tiene grabadas correctamente y las escribe como las tiene.

Las palabras que una persona escribe de manera habitual son menos de 2500. Tardaría relativamente poco tiempo en aprendérsela si se decidiera a hacerlo y supiera cuáles son esas palabras que suele escribir. Menos tardaría si solo se *reaprendiera* aquellas que no escribe de manera correcta, muchas menos. Por eso hemos de emplear un método que nos ayude a detectar cuáles son las que tenemos mal grabadas en nuestra mente y *regrabarlas* como es debido en nuestra memoria visual y táctil, como el que propondremos a continuación.

En 1998 era jefe del Departamento de Lengua de un centro educativo y, alarmado por el creciente problema de mis alumnos con la ortografía, pedí ayuda a mi psiquiatra particular: mi padre, especialista en neurología y aprendizaje, pediatra, uno de los mayores expertos en educación que he conocido. Él estudió el problema que le planteaba de mis alumnos y me dio las pautas de lo que luego, dos años más tarde, fue un método que bauticé con sus iniciales: Método FAR.

En él se proponían varios pasos:

1. Hacer dictados para ir descubriendo qué palabras tenemos cada uno de nosotros mal grabadas en nuestra memoria visual.
2. Estar pendientes de todas aquellas palabras que nos hicieron dudar en el momento en que íbamos a escribirlas, indicador de que no las teníamos muy seguras en nuestra memoria.
3. Cada una de estas palabras —las resultantes del primer y del segundo grupo— se copiaban correctamente en un papel que no tendría por qué conservarse: lo

importante era fijarse en los movimientos que hacía nuestra mano para ayudar así a la memoria táctil.

4. Luego las pasábamos a una columna donde íbamos añadiendo bien escrita cada palabra descubierta con error o errores. A esa columna la llamábamos LISTA 1.
5. Si una palabra se volvía a escribir mal, cuando se iba a añadir a la LISTA 1 y se advertía que ya estaba anotada en ella, entonces se apuntaba en otra columna paralela, a la que llamábamos LISTA 2. Si se volvía a descubrir mal escrita, ya no formaba ninguna lista 3.
6. Las palabras bien escritas de la LISTA 1 las escribíamos en unos tarjetones, tres en cada cara, de forma que pudiéramos repasarlas visualmente con frecuencia y comodidad. Las palabras se escribían en azul o negro, pero aquella grafía o zona de la palabra donde se había cometido el error se escribía correctamente ahora en rojo.
7. Pedíamos que alguien dictara a cada uno su propia LISTA 1, para saber cuáles se resistían.
8. Si alguna seguía resistiéndose en varios dictados a la memoria visual, entonces escribíamos otro tarjetón con un dibujo mnemotécnico. Por ejemplo, escribíamos *vaca* con un dibujo de un animal con cuernos ascendentes en forma de V, para recordar esta grafía.

Con este método se resistían muy pocas al cabo de más o menos repasos, tarjetones en mano cuando uno iba en el autobús o en las salas de espera. Lo importante era ir a la caza y captura del mayor número de faltas, da igual que fueran *flacas* o *gordas,* todas son *feas;* da igual si de vocales, consonantes o de tildes: las palabras están simplemente bien o mal escritas.

En cuanto se empezaban a copiar correctamente en la LISTA 1, la memoria visual comenzaba su trabajo, lo que sumado a los tarjetones y su frecuente estudio, hacía que en dos o tres meses todas las faltas que se habían descubierto desaparecieran. Descubrirlas no es tan difícil si nos esmeramos en cazarlas, porque las palabras que escribimos mal son relativamente pocas repetidas muchas veces.

Para dar una mejor impresión y una eficaz comunicación, a la ortografía habría que sumar la presentación de lo escrito —que abordaremos en el anexo «La capacidad de organización también se ejercita»— y el contenido. Lo que no podemos olvidar es que escribir bien es pensar mejor: a menudo nos quejamos de que no nos salen bien los pensamientos al expresarlos, pero quizá debamos asegurarnos de que los estamos pensando bien, con toda la capacidad de nuestra mente maravillosa, con su hemisferio izquierdo y derecho.

Tomar decisiones es una operación que a menudo inicia nuestro lado izquierdo, y aprender a tomarlas es parte del conocimiento que debe adquirir cuanto antes nuestra mente maravillosa.

Con demasiada frecuencia tomamos decisiones ilógicas, basadas en opciones irreales o en motivos confusos. Por eso hemos de dejar el inicio de la decisión a nuestro lado izquierdo, el lógico y analítico. Aunque luego, como siempre, le hagamos conjugar su visión con la de nuestro lado derecho, intuitivo e imaginativo, a fin de elegir con todo el cerebro para mayor probabilidad de acierto, implicación y disfrute.

Hay varios estilos que podemos seguir en la toma de decisiones: podemos ser atrevidos, cobardes o prudentes.

Los atrevidos son los emprendedores, siempre dispuestos a probar algo nuevo donde lograr éxito. Son optimistas, tienen la autoestima alta y confianza en sus habilidades. No dedican tiempo a lamentarse de sus errores, e intentan sacar algo bueno de ellos. Son los más decisivos a la hora de evitar el bloqueo ante opciones muy semejantes en ventajas y desventajas. Se centran más en lo bueno que en lo malo de cada opción. Suelen vivir y soportar situaciones extremas: de éxito y de fracaso.

Los conservadores pretenden reducir el riesgo a lo mínimo. Se fijan más en lo que puede salir mal que en lo que puede salir bien. Prefieren ganar poco con el menor riesgo posible a ganar mucho si el riesgo es también mucho.

Los prudentes son los que intentan proteger a todos con sus decisiones. Tienden al término medio y suelen ganar siempre: evitando grandes fracasos cuando se equivocan, logran siempre algún beneficio suficiente para la satisfacción. A diferencia de los conservadores, los prudentes desean protegerse y proteger a los demás tanto de los riesgos innecesarios y de aquellos cuyo fracaso podría ser difícil de sobrellevar, como de la falta de decisión, de la tendencia a huir de los riesgos que sí pueden conllevar grandes beneficios, de las buenas oportunidades.

Pero no podemos ser solo uno de ellos en todas nuestras decisiones. Debemos ser flexibles: el junco nunca se rompe, ya sea el viento fuerte o débil, sin embargo, el árbol recio se troncha si el viento es mucho. Ser flexibles nos hará permanecer tal y como somos en toda circunstancia, porque los tres estilos son buenos y debemos conjugarlos. Hemos de ser cada uno de ellos, porque podemos y porque conviene a la variedad de decisiones que nos vemos obligados a tomar cada día.

Debemos *ser prudentes* cuando la información que se tenga no baste para estar seguros de qué decisión será la mejor, cuando haya duda o cuando nos veamos ante un tema delicado. *Ser conservadores* cuando la decisión conlleve en caso de error una consecuencia material importante, difícil de asumir, o cuando se decida con el dinero o los bienes de otro, cuando haya poca probabilidad de éxito o los proyectos sean excesivamente ambiciosos. *Ser arriesgados* cuando las opciones no presenten una

decisión clara.

Hemos de saber, con todo, que en el proceso de esta maravillosa cooperación de hemisferios cerebrales, el peor enemigo es el bloqueo. Puede que nuestro lado derecho del cerebro haga bien su labor —elegir la meta asequible y adecuada, ni mediocre o desmotivadora, ni inalcanzable e igualmente desmotivadora—; puede que el lado izquierdo haga la suya —establecer los pasos que hay que dar para alcanzarla—, pero puede también que no nos decidamos por ninguna opción. Entonces pensemos que la peor decisión es la que no se toma.

Entre dos opciones A y B, hemos de elegir una después de estudiar ambas y no mirar hacia atrás una vez lo hayamos hecho. Porque es garantía de fracaso no elegir ninguna de las opciones por miedo a renunciar a una: lo más torpe es perder las dos por no querer perder ninguna. La peor decisión es no decidir, porque asegura el error al descartar toda posibilidad de elección acertada.

Recuerdo bien un ejemplo:

En una ocasión me llamó por teléfono un responsable de una compañía importante.

—Estamos bloqueados —me confesó como amigo—: Nuestros expertos en comunicación y marketing han diseñado dos campañas buenísimas para la sede central de la empresa en Estados Unidos. Nos piden una y no podemos decidir cuál mandarles. Te envío un resumen de cada, a ver qué te parecen.

Esperé a recibirlas y al día siguiente le puse un email: «Claramente la opción B. No lo dudéis: triunfará». «¿Cómo puedes verlo tan claro?», me preguntó a vuelta de email. «Las dos son buenas —le dije—, pero resulta evidente que la B es la mejor opción.»

No supe más, hasta que al cabo de dos meses volvimos a hablar:

—A los norteamericanos les ha encantado. Pero ¿cómo lo viste tan claro? —me volvió a preguntar, y se lo confesé:

—Abrí las propuestas y me parecieron geniales, propias de tus excelentes profesionales, expertos máximos en marketing y comunicación. ¿Qué iba a saber yo más que ellos? Lo que sí sabía es que ambas eran geniales, por tanto, cualquiera funcionaría. Por eso dije B, que parecía una contestación más estudiada por mi parte que si decía la primera con la que me topé, la A, que por otro lado era igualmente genial. Dijera la que dijera acertaría, porque eran acertadas ambas. Me dijiste «estamos bloqueados» y se me encendió la luz: solo buscabas a alguien que te desbloqueara y decidí por ti, porque cualquier decisión es mejor que no decidir. Eso fue todo.

No volvió a preguntarme nada, pero que a los norteamericanos les encantó y que él triunfó con aquella campaña es hoy un hecho.

El cálculo es una operación también del lado izquierdo de nuestro cerebro, aunque históricamente se han dado casos de algunos sobredotados en su inteligencia que para operar vertiginosamente lo hacen transformando en su mente los números en combinación de colores, imaginándoselos con su hemisferio derecho, tal y como explican ellos mismos. Cosas de la mente maravillosa. Lo habitual, sin embargo, es que sea nuestra parte izquierda del cerebro la que actúe al combinar las cifras y calcular las operaciones matemáticas.

Como ciencia exacta que es, el cálculo matemático requiere ir seguro paso a paso, entender cada movimiento, secuencia a secuencia, operar números con las reglas que los combinan… Antes de operar con números es preciso entender cada regla, cada elemento de su lenguaje; si no, el cálculo probablemente resultaría erróneo.

Este libro no pretende ser un manual de cómo operar en matemáticas, pero sí me gustaría añadir una reflexión que pueda servir de ejemplo de cómo nuestra mente maravillosa actúa en el cálculo matemático.

Pongamos tres ejemplos:

1. *El ábaco de 9 bolas:* Hay diversos modos de enseñar a un niño a concebir entidades como la unidad o la decena y una de ellas es el uso de ábacos que se emplean también para las primeras sumas y restas, o no tan primeras. Sin embargo, muchas veces descubrimos en la enseñanza ábacos con diez bolas, cuando en realidad al cerebro le conviene la concepción de los números de 0 a 9 —sin llegar, por tanto, a formar aún la decena—. Así, como sabemos, 10 es 1 decena y 0 unidades, por lo que al ábaco para contar las unidades debemos hacerle desaparecer la décima bola. En el Colegio Internacional que tuve el honor de dirigir compramos decenas de ábacos, a los que les despegábamos un lado y quitábamos una bola, para asombro del vendedor, y con un resultado veloz entre los alumnos.
2. *Restar es un suplicio:* Cuando una persona que conozco bien, diplomada en Ciencias Empresariales con numerosos sobresalientes, me confesaba: «No resto, no sé, yo sumo», no me lo podía creer, pero era cierto. En nuestro sistema del primer mundo es curioso comprobar cómo podemos llegar a creernos que el sistema para restar que empleamos es el más lógico. Hasta seis sistemas diferentes se enseñan: tres y cuatro en la misma ciudad, según el centro educativo, con diferentes modelos también dentro del mismo centro dependiendo del profesor. Ya se ve que lo que hacemos es más bien un apaño.
   Personalmente, creo que mis hijos han aprendido con al menos cinco de los seis modelos existentes en las distintas escuelas por las que han pasado, debido a mis muchos traslados docentes. Cada uno opera de forma distinta. Si el resultado es lo que cuenta, todos aciertan. Pero siempre me pregunté cuál hubiera convenido más a

la forma de actuar de su mente. ¿Cuál sería el mejor? No pueden ser todos iguales. Algunos se llevan y se traen, otros se bajan y se suben, se desplazan números, decenas, unidades, se colocan flechas, se circulan números, se opera de abajo arriba, de arriba abajo, incluso cambian de sentido: incomprensible. Con razón aquella buena diplomada en Ciencias Empresariales decidió sumar el resultado al sustraendo para dar el minuendo y no restar nunca.

Todo por no emplear un criterio puramente matemático. La disparidad de nuestra forma de restar obedece a un criterio tan alejado de las matemáticas, tan poco exacto como la convivencia de los pueblos en la península Ibérica. Veámoslo:

3. *Entre los romanos y los árabes: nuestros números.* Hemos de saber que detrás de muchas de las dificultades de niños y adultos al intentar recordar unidades, decenas o centenas cuando operan está el simple hecho histórico del legado de dos pueblos y nuestra afición a querer retenerlo todo.

Nuestros números son de origen árabe, guarismos en árabe. Si alguien conoce el 1, 2, 3, 5, 9 y 10 árabes lo puede confirmar de una forma evidente. Los árabes escriben, como todo el mundo sabe, de derecha a izquierda y añadiendo elemento a elemento. Así, para contar un hecho dicen: «Iba hacia mi casa y me encontré a un amigo y este me dijo…» (por eso tampoco hemos de extrañarnos de que nuestros niños, jóvenes o adultos abusen tanto de esta forma de expresarse sencilla en su estructura de abundancia en «y», «que» o «entonces»). Pues bien, los árabes empiezan igualmente a escribir por las unidades por esta razón, luego las decenas, centenas, millares, etcétera, porque ellos lo están leyendo de derecha a izquierda.

El problema es que nosotros adoptamos esta configuración numérica árabe, pero sin renunciar a la configuración latina. Como sabemos, los romanos escribían sus números de izquierda a derecha, al revés que los árabes: primero los millares, luego las centenas, las decenas y las unidades al final: MMXIII (2013). Leían el número en sentido contrario a como lo hacían los árabes. Y nosotros quisimos combinar ambos y nos ha resultado una numeración que se lee como los romanos de izquierda a derecha, pero que se configura como los árabes de derecha a izquierda, y por eso cuando queremos operar tenemos que hacer cosas tan raras como pedirle prestado a las decenas una de ellas, por ejemplo, cuando decimos 124 – 7 y los niños recitan como si fuera normal: «De 7 a 14, 7 y me llevo 1», cuando no hay 14, sino 24, e incluso no 24, sino 124. O aún más rareza hemos de hacer al multiplicar para dejar los huecos que nos permitan compatibilizar el ir para los dos sentidos en la misma operación.

Algo que nos parece evidente, pero que a nuestro cerebro le ha hecho ir de izquierda a derecha casi al tiempo que de derecha a izquierda conforme va sumando, restando o multiplicando o dividiendo, para acabar de nuevo al final leyendo otra vez el resultado de izquierda a derecha como los romanos.

Como estos tres ejemplos, muchos otros enriquecen o alteran —como se quiera ver

— nuestro cálculo matemático. Encontrarás en los anexos algunas guías para potenciarlo.

La atención: aprovechar cuanto pasa

Lo vimos al hablar de la mente maravillosa oculta en el TDA y TDAH: a menudo la atención suele confundirse con la concentración. Los niños del primer mundo suelen tener falta de concentración, y no tanto de atención. ¿Y los adultos? Ellos lo mismo y cada vez más, porque los niños que no la tuvieron crecen sin ejercitarla.

La atención es la capacidad de responder al estímulo de interés que nos produce algo. La concentración es la capacidad de retener esa atención un tiempo, al menos tres minutos, en ese mismo punto de interés.

Lo que llama nuestra atención nos define. Así nos atrae lo espontáneo porque somos muy instintivos e impulsivos.

La vida en la que la atención y la voluntad libre no presiden nuestro quehacer diario es una vida que tiende a complicarse, a enmarañarse, empujándonos a la falta de coherencia en el pensamiento y en los actos. A su vez, esto nos agota física y psicológicamente, provocando en nosotros mayor desequilibrio emocional cuanto mayor sea la falta de atención que sufrimos.

Ante diferentes focos de atención, la persona que no acostumbra a gobernar las riendas de su propia atención y convertirla en voluntaria, al menos en un segundo momento más reflexivo, es una persona que reacciona de manera impulsiva ante todo, será, pues, imprevisible y contradictoria, anárquica y poco fiable. Quien así actúa se esmera por lo que no es importante y pasa por encima de muchos detalles cruciales, sin advertirlos. Hace la convivencia menos agradable y él mismo disfruta menos de ella de lo que podría.

Reestablecer nuestra capacidad de atención, si se perdió en gran parte, o aumentar su voluntariedad depende de con cuánta frecuencia la ejercitemos. En este sentido, encontrarás ejercicios prácticos en el anexo final.

La concentración: sacar el jugo a cada día

La concentración es la atención sostenida en un punto de interés al menos tres minutos. Quien no es capaz de concentrarse no es capaz de elegir entre varias opciones con consciente reflexión y otros acaban eligiendo por él.

Además, las personas equilibradas, moderadas, reflexivas, capaces de la atención y concentración necesarias para afrontar los retos más delicados huyen de las personas que no se concentran, cansadas de intentar seguirlas.

Las personas que no se concentran, hoy la mayoría, tienden a no saborear los mejores platos de la vida, porque pasan sobre ellos sin apreciarlos. Además, acaban buscando solo sus propios objetivos y van perdiendo capacidad de empatía, de pensar en los demás, de preocuparse eficazmente por ellos.

Por eso se hace necesario un hábito de ejercicios que reponga nuestra capacidad de concentración voluntaria, que nos permita mantener la atención más de tres minutos en aquello que nos parezca interesante, sin que otro foco de interés nos atraiga despreocupándonos del anterior. Ejercicios como los que se apuntan en su anexo correspondiente.

Repitamos esta verdad: en el cerebro todo cabe. Nada se pierde de cuanto nuestros sentidos han percibido. Absolutamente nada. El cerebro nada pierde, aunque una percepción se haya escondido —cosa que ocurre si al percibirla pensamos que era algo desagradable, si no teníamos ganas de recibirla o si nos parecía poco emocionante o poco útil—. Por ejemplo, cuando estudiamos, el cerebro decide dónde guardar la información, según nosotros le hayamos dicho que era o no importante, que nos daría felicidad o nos estaba provocando tensión, temor al fracaso, en cuyo caso se almacenaría en un lugar de difícil acceso, porque el cerebro ha entendido que aquello no merece la pena ser recordado.

La memoria tiene mucho de voluntad.

Suele decirse que somos lo que recordamos. Es cierto que resulta fácil aplicar esta misma frase a todo lo que opera el ser humano, porque lo va configurando, y así podemos decir: «Somos lo que comemos», «Somos lo que respiramos», «Somos lo que amamos»… Aunque, en realidad, es el obrar el que sigue a lo que somos y no somos lo que obramos.

La memoria no nos hace lo que somos, pero sin duda nos ayuda a recordarlo. Por eso, si no padecemos alguna enfermedad o degeneración que nos impida recordar, que nos dificulte al menos nuestro recuerdo (involuntario) y la memoria (voluntaria), entonces es importante que nos apoyemos en ella, para saber si subimos una escalera o la bajamos.

No somos lo que recordamos, sino que recordamos lo que somos. Y aunque no nos determina —porque somos nosotros los que manipulamos la memoria y nuestro recuerdo, haciendo hoy lo que queramos recordar mañana—, sí nos influye.

Si quieres, puedes hacer un sencillo test de memoria para determinar cómo estás en esta operación de nuestro hemisferio izquierdo. Puedes hacer que alguien te lea en voz alta las siguientes palabras o leerlas tú mismo, según pretenda evaluar la memoria auditiva o visual. En cualquier caso, las palabras que tendrías que intentar retener tras oírlas o leerlas pueden ser:

Serie 1: Café, Escuela, Pariente, Tambor, Cortina, Cintura, Sol, Jardín, Gorra, Campesino, Color, Casa, Bigote, Río, Pavo.

Serie 2: Pastor, Gorrión, Pupitre, Zapato, Horno, Montaña, Anteojo, Nube, Esponja, Carnero, Iglesia, Pez, Vapor, Lápiz.

Serie 3: Sillón, Sapo, Naranja, Coche, Tapón, Barba, Ribera, Hotel, Jabón, Caballo, Cerradura, Tocador, Marmita, Soldado, Insecto.

Cuyos resultados en percentiles, para tener una orientación, serían:

Adultos: 14 palabras retenidas en cada serie = p. 100; 10 palabras = p. 75; 8 palabras = p. 50; 7 palabras = p. 25; 5 palabras = p. 0

16 años: 10-13 palabras retenidas = p. 100; 9 palabras = p. 75; 8 palabras = p. 50; 7 palabras = p. 25; 5 palabras = p. 0

13 años: 12 palabras = p. 100; 9-10 palabras = p. 75; 7-8 palabras = p. 50; 6 palabras = p. 25; 1-3 palabras = p. 0

10 años: 10 palabras = p. 100; 7 palabras = p. 75; 6 palabras = p. 50; 5 palabras = p. 25; 1-2 palabras = p. 0

Sea cual fuere el resultado, podemos ejercitar adecuadamente la memoria que tenemos, recordando que el mayor enemigo de la memoria es el estrés, las prisas, la tensión, el desinterés y la desmotivación, y que los mejores amigos son los ejercicios como los que proponemos en el anexo práctico al final de este libro.

El análisis que busque la otra mitad

El análisis es otra operación vital para el acierto, reflexión, razonamiento…, propia del hemisferio izquierdo. Consiste en la capacidad de estudiar un elemento relacionándolo con las demás ideas y recuerdos que tenemos, para extraer una conclusión lógica. Por eso somos capaces de memorizar las ideas más abstractas, porque las analizamos y relacionamos con otras más concretas.

Analizar ayuda a nuestra memoria, permitiendo a nuestra mente emplear símbolos y esquemas de lo que queremos recordar.

Es sin duda una operación importante en nuestro razonamiento y toma de decisiones, en nuestra valoración de las percepciones que recibimos, en la argumentación de nuestras opiniones y en la descripción de cuanto sentimos.

Sin duda, al examinar algunas de las principales operaciones del hemisferio izquierdo hemos comprobado su importancia para el día a día, tanto en la resolución de problemas o conflictos como para acertar al adelantarse, al sacar conclusiones o buscar nuestra felicidad y la de los que más nos importan.

Pese a ello no hay que olvidar que el nuestro es un mundo donde predomina el prestigio de estas operaciones del hemisferio izquierdo respecto al desprestigio de muchas de las operaciones del hemisferio derecho, convirtiéndose el izquierdo en un dictador que ahoga celoso la brillantez y absoluta necesidad de su hermano mellizo. Eso nos resta eficacia, poder y felicidad, puesto que la felicidad y el éxito de verdad exigen la conjunción de ambos. No ser solo emocionales (hemisferio derecho), ni solo racionales (hemisferio izquierdo), sino humanos dotados de ambos hemisferios y enriquecidos sorprendente e imprevisiblemente por ambos.

11. NUESTRO HEMISFERIO DERECHO

No somos responsables de las emociones, pero sí de lo que hacemos con ellas.

JORGE BUCAY

Hemos visto que ejercitar el hemisferio izquierdo no basta si queremos llegar a ser todo lo que estamos llamados a ser. No es en esa mitad izquierda, más racional, donde se generan los sueños, o donde radica nuestra capacidad de síntesis, la imaginación o la intuición, sin ir más lejos. Ya vimos que la mitad derecha es más, mucho más que todo eso. ¿Imaginas hasta qué punto puedes mejorar tu vida si potencias tu lado derecho?

La intuición va siempre por delante

Es la capacidad del ser humano para sacar conclusiones acertadas sin necesidad de razonamiento. Una gran arma esta, que nos otorga poder y humanidad.

Con ella se deduce el resultado de operaciones en las que no se cuenta con muchos datos, no requiere cada uno de ellos, como necesita la lógica en nuestro hemisferio izquierdo. Por eso es tan útil, porque en la vida muy a menudo nos encontramos con la falta de datos y, sin embargo, abocados a decidir: ahí entra en juego la intuición, esa impresión que no sabemos bien de dónde nos viene ni por qué. Pues bien, es nuestro hemisferio derecho el que intuye la solución a lo que nos planteamos.

Sin intuición seríamos aún más vulnerables afectiva, personal, familiar, profesional, socialmente… Todos los ámbitos de nuestra vida requieren de nuestra mente su capacidad intuitiva. Cuando los equipos humanos se paralizan por el análisis, requieren a un componente intuitivo que dé con la salida al bloqueo, que se arriesgue sin ser temerario; que acierte porque, aunque no sabe bien cómo explicarlo, razonarlo, sin embargo, sí sabe que esa es la solución correcta.

El espacio y la orientación

La capacidad espacial del ser humano le hace gobernar nociones como el lugar, el volumen, la superficie, la distancia o la orientación. En esta capacidad hay dos conceptos importantes.

Por un lado, la propia orientación, que nos relaciona con respecto a todo lo demás: nos hace capaces de situarnos respecto a muy diversos hitos. Nos permite localizar un punto o lugar en un espacio complejo o confuso.

Por otro, la estructuración, necesaria para la verdadera orientación y que indica a esta las señales precisas de distancias, superficies, volúmenes, dimensiones, memoria espacial.

Por definición, es fácil darse cuenta de cuán importante puede llegar a ser una operación que consiste en situarnos respecto a todo y a todos. Acercarnos, distanciarnos y encontrar lo que buscamos y mantenernos en equilibrio, de todo tipo.

Leer y comprender

A muchos niños y adultos no les gusta leer, pero a la inmensa mayoría de quienes no disfrutan con la lectura suele sucederles solo que no han aprendido a leer bien, sin un exceso de desgaste cerebral. A quienes no han aprendido a leer con agilidad, la intriga de lo que las letras guardan no compensa el esfuerzo que han de realizar. Sin embargo, a los que han aprendido a ser ágiles leyendo, la intriga de lo que un libro esconde hace que se lo beban sin esfuerzo y todo sea placer.

Es necesario para todos asegurar que leemos mejor, y leer bien exige comprender muy bien.

A menudo la escuela actual no enseña a leer de verdad. Confunde la pronunciación lectora con la lectura. Cree que si un niño no silabea es que ya sabe leer, y se ha olvidado de que lo más importante en la lectura es la comprensión, que se comprenda lo que las letras dicen, lo que los enunciados aportan unidos, y lo que enseña la conjunción de unos párrafos determinados formando el texto completo.

Leer es comprender, y leer mejor es comprender cada vez más matices en una sola lectura.

Cada uno tiene sus propias lecturas preferidas. A cada mente le conviene unas u otras en un momento determinado. Pero todas las buenas lecturas, con independencia de lo que traten, hacen vibrar el subconsciente, conmueven el corazón y despiertan en nosotros emociones y nuestra capacidad afectiva.

Dentro de un libro lo mejor es siempre lo que no está escrito. Lo que nos estimula y sugiere, lo que hace que el libro esté vivo para nosotros y sea útil en nuestra vida particular, como ser humano más que como mero lector de palabras encadenadas. Leer es un medio para vivir. Quien lee más vive más —más aventuras, más situaciones, más vidas— y quien lee mejor vive mejor. Pero leer bien, repito, conlleva comprender bien.

El conjunto de sugerencias que encontramos en un libro nos predispone para actuar, liberando y orientando nuestra carga emocional. Une nuestros sentimientos a la realidad, aunque empiece por un paso intermedio en el caso de la ficción, que es la «vida pseudorreal» de la historia que «se pseudovive» cuando se lee.

Por eso, leer mucho no basta: hace falta leer bien. Leer comprendiendo, estimulando, ejercitando y canalizando nuestro espíritu crítico, poniendo en pie las ideas que se leen, haciéndolas propias, llevándolas a la vida en lo que tienen de aprovechables. Sin llegar a abusar en la lectura de la ficción ni de los personajes que alimentan nuestra envidia o nuestra imitación y nos vuelven inactivos en nuestra propia vida, por lo que hay que compensar la ficción con obras de pensamiento, de psicología, antropología, cultura general, divulgación científica, moda, aficiones o cuanto enriquezca a todo ser humano y a nosotros en particular.

«Hay que disciplinar la imaginación y considerar los acontecimientos en su propio aspecto. No dejemos que nuestros pensamientos se apoderen de nosotros. Como Descartes repite sin cesar: no sentir nunca la tiranía de un pensamiento, sin desarrollar en el acto el desarrollo del pensamiento directamente contrario, ya que ninguna idea es cierta cuando se encuentra aislada», decía Alain (pseudónimo del filósofo francés Émile-Auguste Chartier).

La imaginación es poderosa.

Jorge era un chico al que conocí, bastante desesperado porque pese a lo muy trabajador que era, no lograba solucionar las notables dificultades que le presentaban las matemáticas. Después de estudiar el caso, detectamos que el obstáculo radicaba fundamentalmente en que no entendía los problemas que se le planteaban.

Muchos de sus profesores lo achacaban a una dificultad en la comprensión y a sus pocas lecturas, pero por más que se lo decían, no hallaba las fuerzas para leer más ni veía cómo resolver su problema con las matemáticas. Decidimos diseñar un plan de trabajo para potenciar la imaginación, y al poco descubrimos que siempre que se imaginaba con claridad los problemas que se le planteaban matemáticamente, los resolvía con éxito, e incluso que antes de comenzar a operar ya intuía si el resultado sería numeroso o escaso, grande o pequeño, mayor o menor, negativo o positivo, mucho o poco…

—Un niño le da a su hermana dos pasteles —le decía yo—, ¿de qué color tiene el pelo el niño?, ¿es mayor o menor que su hermana?, ¿cuánto?, ¿cómo viste el niño? —Y otras preguntas similares que le acostumbraron a imaginarse con mayor detalle la escena que debía resolver. El hecho fue que las matemáticas dejaron de ser un problema. Al final de sus estudios preuniversitarios obtuvo una media de 8,3 en esa asignatura y eligió un grado universitario donde estudió algunas asignaturas de Cálculo Matemático. Y lo mejor: lo que más le gustaba de las matemáticas era la resolución de problemas, que ya no se le resistía e intuía empleando su imaginación.

En nuestra mente maravillosa todos tenemos una capacidad extraordinariamente útil. Se trata de la capacidad de revivir emociones cuando las necesitamos, de asociar piezas vividas y construir una situación posible que aún no se ha dado o incluso una imposible que nunca podrá darse, pero que nos reconforta de antemano. Esta capacidad es la imaginación. Sobre todo la imaginación gobernada, que busca un fin objetivamente beneficioso.

Es mucho más que la memoria, porque no se somete a la realidad vivida. No está limitada a la propia experiencia vivida hasta entonces ni al recuerdo que se conserve de ella. Esta casi total ausencia de límite nos exige su control y gobierno para que sea constructiva.

La imaginación es el motor que se esconde en muchas otras capacidades

maravillosas de nuestra mente: superación, ánimo, optimismo, sueños e ilusiones grandes… Pero un motor que necesita un guía para no acabar desbocado, queriendo abarcar muchos objetivos distintos o contradictorios a la vez.

La imaginación bien gobernada es el cancerbero de nuestro subconsciente. Nos protege de él y lo custodia al tiempo. Antes de tomar una decisión, nos hace ponernos en la situación que vamos a elegir y también en su contraria, y escoger la más conveniente tras haber imaginado ambas. Todo un recurso poderoso de decisión, sabiduría y algo muy parecido a la experiencia.

La imaginación es una parte esencial de la inteligencia. Se anticipa en la resolución de nuestros problemas y nos posibilita acertar en ellos. Se anticipa también a la previsión de muchos. Tiene que ver con la esperanza, con la motivación, la ilusión y la constancia. La imaginación puede ser realista y acercarnos a la verdad. Nos permite repasar errores, adelantarnos a ellos. Nos ayuda a que la apariencia no nos engañe, a depurar las intenciones de otros, ser empáticos y ponernos en el lugar de un tercero, o escoger lo que será mejor en el futuro y no solo lo que es agradable en el presente.

Si ejercitamos nuestra mitad derecha y optimizamos nuestra capacidad de imaginación, todo un mundo se abre ante nosotros, la felicidad estará más cerca. Encontrarás prácticas concretas en los anexos: haz la prueba.

La necesidad, el valor y el coraje de crear

La creatividad es una de las cualidades más maravillosas del ser humano. Nos hace atemporales. «La persona creativa pierde su pasado y su futuro y vive solo en el momento presente. Está ahí en su integridad, totalmente inmerso, fascinado y absorto en el presente —decía el psicólogo Abraham H. Maslow—. En tales momentos los humanos alcanzamos el máximo de madurez y de evolución».

Sin la creatividad, el ser humano no se renovaría.

Todos necesitamos ejercitarla para sobrevivir en una vida que tanto cambia, tanta adaptación exige y en la que logra tanto quien llega antes.

Sin embargo y de manera paradójica, la creatividad no tiene cabida en la educación y en los estudios de primaria, secundaria ni en muchos universitarios. A menudo incluso resta, porque muchos profesores esperan una respuesta cerrada a sus preguntas. Si el alumno se desvía de lo que tiene previsto el profesor, si contesta creativamente, no logrará la máxima puntuación y hasta se arriesga a desesperar a más de uno. Curiosamente, los niños aprenden en la escuela desde sus primeros años hasta el final de los estudios universitarios a no ser creativos. Nos toca a los adultos reeducarnos, porque es una necesidad vital.

Y eso si es que hemos aprendido el modo de hacerlo, ya que también en el mundo laboral de los adultos —quitando ciertas áreas donde tiene un enorme prestigio— ocurre lo mismo: la creatividad puede convertirse en un problema importante. Muchos temen tener creativos cerca, porque creen que serán más desordenados o generadores de trabajo a su alrededor, pero esto no es cierto: la creatividad no excluye el orden ni la eficacia y puede facilitar el mayor rendimiento con el menor esfuerzo, menor tiempo y menor trabajo.

La creatividad nos libera del pasado y de pensar en exceso en el futuro, para también liberarse y poder centrarse en el presente. Las personas creativas operan en el presente.

Ser creativos es asegurarse la libertad: no estar sometidos.

Se trata de una tarea, no obstante, más compleja de lo que debería ser para la mayoría, debido a nuestra educación. Como dijo el publicista Leo Burnett: «Salvar la brecha entre lo conocido y lo desconocido plantea auténticas dificultades a la mayoría de los seres humanos». Crear exige tener valor, arriesgarse. «Se necesita valor para invertir el proceso por el que uno no es creativo —sigue diciendo Burnett— y empezar a reclamar la curiosidad natural que todos los humanos poseemos al nacer.» La creatividad es naturalmente humana, mucho más humana que la repetición, algo más propio de las máquinas. Aunque lo intentemos, los seres humanos no lograremos nunca hacer algo dos veces justo de la misma forma.

La vida cotidiana exige una actitud creativa para poder optar a la felicidad. Esos que destacan en su creatividad de hecho logran convertir en arte y creación, *recreación,* cada

cosa cotidiana que hacen.

Es arriesgado crear cuando nadie espera que lo hagas y nadie quiere que lo hagas. Pero el progreso humano depende de la osadía de seres humanos creativos. La humanidad progresa a golpe de talento y a golpe creativo, porque la creatividad es un ingrediente imprescindible en todo talento, y es talento lo que cada persona y cada sociedad necesita para multiplicar sus probabilidades de felicidad. Hace falta mostrar valor para dar la espalda a las críticas de quienes no soportan a su lado a esos que intentan mejorar las cosas.

El creativo aprende a esperar, tolera el tiempo, y esta tolerancia es una de las claves de la felicidad. Aprende a no caer en esa manía inhumana de depender del reconocimiento inmediato de los demás para valorar lo que hacemos: si de verdad hacemos o proponemos algo muy innovador, es lógico que los demás tarden en comprenderlo, apreciarlo y reconocerlo, por muy valioso que sea. Eso sí, cuando lo reconozcan, el aprecio durará más que nuestra vida.

Las estadísticas dicen que nos vamos haciendo cada vez menos creativos conforme envejecemos. Quizá por ello algunos piensan equivocadamente que con la vejez la inteligencia mengua. Sin embargo, ciertos estudios —como por ejemplo los de H. C. Lehman— han demostrado que las personas muy creativas alcanzan sus cotas más altas de creatividad en el último tercio de su vida. Da Vinci o Cervantes son buenos ejemplos.

Algunos estudios divulgan la teoría de que el ser humano se vuelve más creativo cuando siente culpa por algo, tiene complejo de inferioridad, ansiedad, necesidad de reconocimiento y afecto, hostilidad… Como una huida, la única manera de ganarse el prestigio que anhelan. Es muy probable. Y por eso la creatividad se convierte en una herramienta útil para lograr la felicidad, porque no es un fin en sí misma, sino el único modo de conquistar el afecto, el reconocimiento, la propia satisfacción, sensación de utilidad, genialidad, sentido vital… Más cuanto más extraordinario y sublime es el fruto de la creación lograda: conquistada.

Pero en todo caso la creatividad es algo que lleva puesto el ser humano y siempre podría estimular y ejercitar *ex profeso*. Requiere, eso sí, dedicarle tiempo. No puede crearse sin invertir tiempo en hacerlo. Un tiempo cuyo fruto no se sabe cuándo se logrará recoger, por eso el premio lo dudan sobre todo los que no han triunfado aun creando. Pero invertir tiempo en crear da resultado interior y exterior, de una forma u otra.

Según el matemático polaco Jacob Bronowski, «lo que hace que alguien se decida a crear, en el arte y en la ciencia, es descubrir la relación que hay entre las cosas». Entender las cosas, comprenderlas, dominarlas. Quizá tenga razón esta teoría.

Cada uno a su modo, dedicando más tiempo en la fase de reflexión, planificación, documentación, de ejecución…, según cada uno. Esto da igual, cada creador crea de forma única: lo importante es hacerlo en beneficio de todos.

Pero ¿se puede aprender a crear?

Desde luego que sí, como a todo lo que cualquier otro ser humano aprende, si le

dedicamos semejante motivación y método.

En una ocasión pedí a mis alumnos de 17 años de Filosofía en la escuela secundaria que escribieran un diario filosófico en el que cada día que diéramos clase anotaran algo que pensaran y que empezara por la expresión «A veces pienso que…», con la extensión que quisieran.

—Yo no soy capaz de pensar nada —me dijo el primer día un alumno que suspendía tres asignaturas.

—Hazlo aunque sea muy breve y verás —le respondí. Ni yo imaginaba el resultado que me aguardaba tres meses después: sus pensamientos se extendían en varias hojas de cuaderno, su profundidad era conmovedora y empezó a sacar sus primeros sobresalientes y ningún suspenso.

—Jamás pensé que podría pensar tan bien —me dijo al final de curso. Hoy está escribiendo su primera novela.

A crear se aprende creando.

Se puede aprender, desde luego, e incluso existen diversos programas para hacerlo, por ejemplo, el de «pensamiento lateral» de Edward de Bono, doctor en Medicina desde los 21 años y profesor de Oxford, Cambridge y Harvard. Según describe en su libro *Teaching Thinking,* el ser humano suele pensar igual que hay personas que escriben en el teclado con dos dedos a gran velocidad, pero que lo harían aún mucho mejor ejercitando los diez.

O las teorías y estudios del psicólogo y psiquiatra alemán Paul Matussek sobre la creatividad o técnicas rutinarias como la extendida *brainstorming,* que sin duda amplía las posibilidades de la creación al no restringir las primeras ideas, abriendo el abanico del acierto al dar más soluciones, soluciones nuevas. En esencia, lo que hace el *brainstorming* (es decir, la «tormenta de ideas») es estimular la creatividad en grupo para antes o luego elaborar creativamente las mejores propuestas en el trabajo individual del creador.

Es posible emplear numerosas técnicas para sacar provecho a esta capacidad de inmensa trascendencia para cada individuo. El ser humano puede ser más creativo de lo que ya es. Nadie ha dado todo lo que puede dar de sí mismo: encontrar en beneficio de todos los demás esas relaciones que tienen las cosas y que cada uno de nosotros vemos es una de las operaciones más necesarias. Y nos permite portarnos cada vez más como verdaderos humanos.

«La esencia de la metáfora es entender y experimentar una cosa en términos de otra», escribieron Lakoff y Johnson. Siempre fue necesario entenderlas y aprender a construirlas, pero más lo es en nuestros días.

Las metáforas consisten en hacer una comparación, pero sin nombrar el término real. Por ejemplo, lo es la expresión *columna vertebral*, porque *columna* no es un término médico, sino una palabra que por su parecido sustituye a otra, en este caso a la expresión *espina dorsal,* y así entendemos mejor que las vértebras están unidas como si formaran una columna.

Las metáforas no son recursos que se reducen al ámbito literario, sino que están en nuestra vida cotidiana, en nuestro lenguaje y en nuestro entender y nuestro vivir. De hecho, la propia lengua que utilizamos es una metáfora de la realidad a veces.

A menudo, en nuestro día a día no atendemos a las metáforas e incluso puede que nos cueste interpretar aquellas con las que nos encontramos, identificarlas como tales o traducir lo que sentimos y pensamos en metáforas para explicarnos mejor. Y lo que nos estamos perdiendo no es poco, porque la realidad es a menudo más plana y por ello insuficiente para explicarnos a nosotros mismos y explicar a los demás lo que nos sucede, lo que sufrimos o nos alegra, lo que esperamos vivir o vivimos.

La metáfora no es un recurso superfluo, lujoso, sino imprescindible y vital. Optimizando esta capacidad de nuestro hemisferio cerebral derecho, si aprendemos a interpretar bien cuantas metáforas, sinécdoques, metonimias o símiles pasan a nuestro lado, entenderemos mejor lo que nos ocurre y lo que ocurre en nuestro entorno.

Pensemos que, como un texto, nuestra vida tiene siempre hasta tres lecturas diferentes: una superficial —lo que parece que las cosas dicen—; otra más profunda —lo que realmente dicen—; y otra aún más profunda —lo que transmiten sin decir—. Esta última es la que nos hace comprender las cosas, lo que nos sucede y a las personas que nos rodean, incluso a nosotros mismos. La apariencia se puede manipular; lo que uno piensa y siente se puede fingir; lo que se transmite debajo de cuanto se dice y siente, como nuestras reacciones y nuestra gesticulación y lenguaje no verbal, no se puede fingir tan fácilmente. Y captar este lenguaje no verbal es asimismo tarea de nuestra mitad derecha.

La vida es muy rica si buceamos en ella. Aunque a diario lo hacemos, resulta absurdo quedarse en el conocimiento del lenguaje verbal superficial o en la imagen o en la apariencia de una mera impresión. Mucho más absurdo si además tomamos decisiones solo con eso. Y aún peor si las decisiones afectan a las personas y tienen importantes consecuencias.

Ser humano implica portarse como tal, con su profundidad también.

La metáfora es un modo eficaz que tenemos de lograr esa profundidad propia de los humanos que actúan y obran como tales consigo mismos y con los demás. Nos ayuda a

comprender y explicar la complejidad de la vida, de nosotros mismos y de ambos conjuntamente. Acudimos a ellas para poder explicar lo que sentimos, lo que pensamos, y también para llegar a comprender lo que otros piensan y sienten. Es vital, por tanto. Fruto de la propia complejidad de nuestro pensamiento y sentimiento y un medio eficaz de combatir la lógica dificultad que tendría lograr comprender a otro ser humano diferente, cuando a menudo no nos entendemos a nosotros mismos.

Acudir a ejemplos, explicar por su similitud y analogía (metáfora), por sus puntos de conexión (metonimia) y llamar al todo por la parte o a la parte por el todo (sinécdoque) son instrumentos básicos para entender y entendernos, por eso es preciso aprender con agilidad a interpretarlas y construirlas. De ello depende nuestra capacidad de comunicación, de relación, de comprensión, de felicidad al cabo. Por eso el metafórico es el lenguaje más humano —«Si fuésemos coherentes, hablaríamos como poetas», afirmaba convencido el maestro Chesterton—, es el lenguaje más profundamente humano, el que corresponde más fielmente a como somos, porque en gran medida nuestra vida es una metáfora: una metonimia a veces, una sinécdoque otras, una metáfora siempre.

La síntesis: fuente de las mayores ideas

Como ocurría con el análisis en el hemisferio izquierdo, la síntesis es una capacidad vital que se opera desde el hemisferio derecho.

Se encarga del conjunto de los detalles aislados que sabemos y percibimos sobre algo. Deduce los principios y normas generales. Concentra en expresiones breves grandes verdades, lo que resulta de una enorme utilidad si queremos recordar y retener algo: saberlo.

La capacidad de síntesis nos permite conocer mejor lo que nos rodea y operar con lo que comprendemos o no comprendemos bien, asociándolo a otras ideas que sí comprendemos. Nos hace descubrir las relaciones ocultas y no tan ocultas de las cosas.

Nos permite, por ejemplo, reducir una película de una hora y media o un libro de trescientas páginas a cinco líneas escritas o a un minuto hablado. Todo el conocimiento se puede reducir, se puede sintetizar en el tiempo y espacio que se precise. Esta operación responde a la necesidad que tiene todo ser humano de comunicarse eficazmente sobre lo que siente y piensa, adaptándose a las circunstancias concretas y tiempo del que disponga, a veces solo un minuto o menos. Porque en ocasiones ese es el tiempo en que se juega una decisión trascendente y no se dispone de más para explicarse, conmover, convencer…

Sintetizar nos permite llevar siempre con nosotros todo lo que sabemos y hemos vivido, y emplearlo con acierto, precisión y sobriedad efectiva.

Cómo gobernar los sentimientos

Un sentimiento es un entrelazado de varias emociones. Las emociones son involuntarias; los sentimientos, voluntarios. Y unos y otras apoyan su peso en nuestro hemisferio cerebral derecho.

Nuestros sentimientos son importantes para amar, pero también hay que gobernarlos para poder amar y no caer en el desamor. Los sentimientos han de estar a nuestro servicio, ser un medio y no el fin; no pueden ser ellos quienes nos gobiernen a nosotros y con nosotros a toda nuestra mente.

Es preciso poner en el rumbo que deseemos nuestro barco entero, para que el viento de los sentimientos lo lleve acertadamente como queremos. De lo contrario, nuestros sentimientos se convertirán en protagonistas tiranos y complicarán nuestra existencia y entonces los que podrían haber sido grandes aliados de cuanto queremos y nos conviene se transformarían precisamente en los obstáculos para conseguirlo. Así, los sentimientos son estériles o dañinos si no llegan al ámbito de los hechos.

A menudo una música nos envuelve y potencia en nosotros un sentimiento que nos impulsa a conmovernos. Vemos una imagen en televisión unida a una melodía sugerente y la sensibilidad estimulada por la combinación adecuada de emociones nos hace conmovernos, quisiéramos en ese momento darlo todo por quien sufre o por sentir lo que siente quien nos emociona. Mas se trata de un sentimiento estéril que a nadie llega. Sentir es bueno, pero es como encender el motor de un estupendo coche para no ir a ningún sitio.

Sentirse movido a querer darlo todo y no dar nada al fin y al cabo es algo muy parecido a no conmoverse siquiera. De qué serviría percibir las injusticias, si nadie hiciera nada al percibirlas. Los sentimientos son el viento, el motor, la puerta de una casa que hemos de habitar, gobernándola y viviéndola, para nosotros y los demás.

Hemos visto que nuestro hemisferio cerebral derecho se encarga de la sensibilidad; de las emociones y los sentimientos; de la subjetividad. Y cuanto más bucea alguien en el fecundo paraíso de las emociones y sentimientos, más descubre que todas las emociones son beneficiosas e involuntarias, que sirven para mucho y nos enriquecen, sobre todo cuando sabemos otorgarles el peso justo que tienen y merecen. Esa es otra de las metas que buscamos cuando hablamos de ejercitar —y dominar— nuestro hemisferio derecho.

Tener miedo, sentir cansancio, son alertas que el ser humano recibe y le permiten ponerse a la defensiva o buscar el descanso necesario y reparador antes de que sea demasiado tarde. Y entre las emociones del ser humano, agradables unas y desagradables otras, se encuentra la ira.

Nuestras emociones son involuntarias, lo que hacemos con ellas no. De nuestro hemisferio derecho parten la ira, el miedo, la rabia…, como todas las emociones. El control de nuestras emociones pasa no por reprimirlas, sino por aprender a gobernarlas y decidir qué hacer con ellas, si las queremos hacer nuestras o no. ¿Podemos controlar los propios accesos de ira?, ¿cómo hemos de reaccionar ante la ajena?

El ser humano siente ira, se enfada como reacción a multitud de estímulos. Con todo, en nosotros está acostumbrar a nuestra mente maravillosa a decidir qué hacer cuando esa emoción se nos acerca: alimentarla en nuestro interior o darle pronta salida y reconducirla incluso logrando gracias a ella algo positivo.

La ira se da dentro de nosotros, contra nosotros y fuera de nosotros como descarga de nuestro interior contra los demás. Entonces culpamos de nuestro malestar a alguien que se nos acerca de una u otra forma. En nuestro desahogo decimos lo que no sentimos, lo que no pensamos, porque solo necesitamos descargar la energía que nos rezuma. Decimos algo mucho peor de lo que en verdad creemos. Decimos que odiamos a alguien que solo ha logrado exasperarnos. Decimos «ojalá no fueras como eres» a alguien a quien amamos, aunque deseamos al tiempo que luche más por cambiar algún defecto.

Es condición humana perder el control. Cuando uno se deja llevar por el enfado, lo malo no es que se enfade, sino que diga algo que no piensa realmente y sin embargo hiera como si en verdad lo pensara. Por eso no es excusa nunca.

Lo que nos mueve a dejarnos llevar por el enfado o la ira obedece en parte a nuestros instintos, pero también a nuestro hábito, y si de los primeros no somos responsables del todo, sí lo somos de los segundos. Las emociones, si se repiten, crean hábito: a los mismos estímulos se condicionan una serie de emociones. Así, dejan huella y tienden a surgir en circunstancias iguales o parecidas.

La rabia es una emoción, por tanto, una forma de descargar el exceso de energía acumulada, pero al ser una emoción de las que podemos llamar «desagradables», hemos de ponerlas bajo nuestro control humano, porque eso es lo que distingue, entre otras cosas, el actuar humano del animal. La rabia incontrolada nos hará insultar, despreciar, ridiculizar, amenazar, agredir verbal o físicamente, descargar sin ningún motivo nuestra rabia con los que menos se defienden (objetos, animales, menores, desvalidos, familiares…). Por rabia, podemos llegar a agredirnos a nosotros mismos, o mostrar otros comportamientos menos graves pero hijos también del enfado, como dejar de hacer bien lo que sabemos hacer bien, intentar dar pena, deprimirnos…

Hemos de tratar de conocernos mejor. Saber qué nos embota más a nosotros específicamente y qué nos conduce a la rabia: si es nuestro afán de poder, de evitar el ridículo, nuestro complejo de inferioridad o superioridad, nuestra ansia de placer o la satisfacción de nuestros instintos…, para encauzar estos generadores de fuerza, y no

alimentar los desencadenantes de injustas consecuencias de nuestra rabia.

Dominarse no significa reprimirse, sino ser libre y humano. Dominar por el bien propio y el de los demás lo que en nosotros es solo instinto nos hace valiosos y amables, porque por puro control humano —bondad si se quiere— dominamos una reacción más animal que humana, perniciosa para los demás y para nosotros mismos.

Nuestra rabia, enfado, celos, frustración… se pueden controlar y redireccionar antes de que se conviertan en el motor descontrolado de nuestra violencia interior o exterior.

Como en toda lucha humana con uno mismo, tenemos que unir nuestro mejor perfil con el peor, para que nuestro rostro global sea amable. Así, la madurez será la que autocontrole la rabia y el enfado. Madurar es exasperarse menos. Madurar es no dejarse llevar por la rabia ni el enfado, por muy justificado que parezca. Madurar es sobrellevar lo que nos contraría y estar más seguros, aceptar todas las circunstancias con alta autoestima y control, sin complejos, miedos, intolerancia ni reacciones desproporcionadas. Precisamente a la madurez nos lleva el autoconocimiento, la práctica y el desarrollo controlado de nuestros dos hemisferios. En este caso del control de las emociones —de la ira en concreto—, el conocimiento y control de nuestro lado derecho para que no se desboque, tomando las riendas conjuntas con el izquierdo, que es el que nos ayudará a secuenciar, tras una emoción como la ira, otra inmediatamente agradable, que reduzca la emoción negativa o la sustituya y aleje.

Los motivos más frecuentes de la rabia, cuyo descontrol es siempre injustificado, son sentirse burlado, ser tratado injustamente, sentir la imposición de otro, sentirse despojado de algo, que se ironice sobre nuestros defectos, que se nos desprecie, que nos mientan, que las cosas no salgan como tenemos previstas y deseamos, los cambios de planes, que nos aconsejen lo que no queremos oír, que no cuenten con nosotros, que nos enfrenten con nuestros defectos, que nos contradigan, el fracaso…

Ante estos u otros motivos caben dos opciones: una humana y otra inhumana. La humana aconseja sustituir estas emociones desagradables por otras agradables: para ello hay que reconocer la emoción, saber la causa por la que crece en nosotros —una entre las citadas arriba, por ejemplo—, quitarle importancia, trascendencia y duración, superar heridas pasadas y evitar, si es posible, la ocasión de que la causa de estas emociones se repita. Vivir más intensamente las emociones positivas, relajarse y nunca decir lo primero que se le ocurre a uno; esperar por el contrario contando hasta diez para al terminar de contar, callar, que es lo único que podemos hacer para, asegurar que la ira no nos traicione.

La violencia nunca está justificada. Justificarla ya es una anomalía y un tipo específico de violencia sibilino y cobarde. Somos violentos o luchamos por ahogar la violencia a nuestro alrededor, si hiciera falta denunciándola. Ser pacífico exige actuar contra la violencia si la presenciamos, del modo más prudente, que suele ser también el más efectivo, siempre que no se confunda prudencia y cobardía.

La genialidad surge en la mitad derecha

Lo que solemos admirar como genialidad en muchas personas y personajes de la Historia reside en el producto de operaciones que se inician en la mitad derecha de nuestra mente, pero que para deslumbrar han de conectarse con el lado izquierdo y así conjuntar todo nuestro cerebro y su potencial.

Genial es quien se cuestiona problemas científicos, verbales, matemáticos o físicos, por ejemplo (que se generan en nuestro lado izquierdo), y los resuelve con su imaginación (del lado derecho), como hacían Albert Einstein, Thomas Alva Edison y muchos otros.

Genial era Ludwing van Beethoven, que sordo imaginaba la melodía y acudía a su lado izquierdo para componer su música y arte en una de las sinfonías más hermosas jamás creadas por un ser humano.

Genial es, en definitiva, el ser humano que se manifiesta como punto de inicio al menos completamente humano. Que emplea sus dos lados conectados y deslumbra a todos los que miran solo desde uno y otro de los lados.

Genial es quien no se derrumba ni se deja limitar por un área de su mente, pero al mismo tiempo exprime el jugo que cada potencia de su ser humano le ofrece.

Todo ser humano es genial cuando se porta como tal y se porta como ser humano cuando emplea toda su capacidad en dar solución acertada a su vida.

La genialidad está a nuestro alcance, pero tiene un lenguaje y un procedimiento específico. Una capacidad que no procede de la sobredotación. La mayoría de los grandes genios de la humanidad, del pasado más remoto y del más reciente, no eran superdotados, simplemente personas de una inteligencia muy bien aprovechada y de una conexión mental muy ejercitada. Ahí estribó su fuerza, su brillantez y, con los primeros brillos, su seguridad. De forma que reconocemos hoy al Einstein o Newton filósofos y no solo físicos, porque todos tenemos dos lados por algo y para algo.

Actuar en coherencia con esta realidad es actuar genialmente para el bien de todos, porque igual que la felicidad se contagia, lo hace el talento.

12. PROVOCAR EL DESTINO

Por lo general, no es que las personas carezcan de recursos,
sino que carecen de control sobre los recursos.

ANTHONY ROBBINS

Todos podemos mucho más. Todos tenemos recursos.

El yo complejo de cada uno

Hemos visto que el ser humano es un ser complejo, compuesto de partes diversas, independientes y necesarias; mil facetas que se conforman como una joya irrepetible para la humanidad entera. Cada ser humano es sencillamente único. Inclasificable.

Cada uno somos un yo complejo, que se deja estudiar, conocer en su mayor parte, aunque nunca del todo. Que podemos y tenemos que descubrir empezando por encontrar sus puntos fuertes y débiles, sus puntos más dolorosos, los nudos que dificultan desliar el ovillo lleno de sorpresas que supone vivir cada vida.

No somos simples. Nuestro mundo interior y el mundo exterior han de aprender a vivir conjuntamente. Vivir a solas sin sentir soledad y vivir con los demás sin creernos los únicos ni el centro de todos. No somos un cristal transparente, en todo caso una vidriera. No somos cada uno de nosotros el hilo del tapiz de nuestra vida que se entrelaza con miles de hilos más para hacer una obra de arte: eso quizá lo seamos al final, una vez nuestra vida termine. De momento, somos el ovillo embrollado que el artista ha de desliar para poder emplearlo en una gran obra con orden y con belleza, con un porqué y un para qué además de un cómo.

Nuestro yo tiene muchas zonas diferentes: algunas claras, luminosas, alegres, otras oscuras, vergonzosas, dolorosas… No es tan simple vivir siguiendo nuestro «yo quiero», «yo creo», «yo veo», «yo siento», «yo pienso»… Vivir y ser feliz es conjugar nuestros verbos con un yo mucho más complejo. Un *yo* sobre el que hemos intentado dar una serie de pistas comunes a lo largo de este libro, pero que toca a cada uno concretar para descubrirse y sacar más provecho de la vida maravillosa que tenemos en nuestras manos y nuestra mente.

Hemos defendido ya el limitado peso de la genética en nuestra balanza comparado con el decidido empeño del presente.

Los seres humanos no nos generamos a nosotros mismos cuando nos plazca ni como nos plazca, sino que venimos limitados por una realidad hacia la que caminamos en toda nuestra vida. Sin embargo, ningún ser humano está determinado por su genética. No lo está en muchas de las actuaciones ordinarias que hemos de emprender, cuando solemos creer que existen dichas limitaciones.

La libertad, un don que se nos dio con la vida, antes de nacer incluso, y que realmente es libertad en nuestro presente, sea cual fuere, es la que deshace todo determinismo. Nacimos libres, pero hemos de emplearnos para acertar esa libertad, que si es de verdad, es la que acierta. Ser libre es hacer lo que a cada uno le conviene de verdad en cada momento, sabiendo que conveniencia y deseo a menudo llevan caminos contrarios. La libertad no la determina el número de opciones. Es decir, no es mayor cuantas más opciones hay, pues puede haber solo dos y poder ser libre optándose por una.

La libertad, antídoto de todo determinismo, juega siempre en presente. Cargamos con las decisiones libres del pasado y cargaremos en el futuro con las consecuencias de cuanto ahora hacemos. Por eso es en el presente donde nuestra libertad opera de forma más fecunda.

No hay determinismo, porque se juega en el presente y no en el pasado, porque la libertad es una condición puesta en el individuo, a la que solo él puede renunciar (a menudo lo hace). Por ejemplo, cuando se autoimpone cualquier determinismo por ignorancia, por excusa, por comodidad… No existe en el ser humano algo que necesariamente vaya a hacer y su libertad no pueda cambiar al menos en la aptitud de por qué, cómo y para qué lo hará, incluso ante la obligación de hacerlo.

No hay determinismo, aunque sí haya tendencia, influencia, herencia. No estamos determinados por nada, ni siquiera por nuestro propio componente genético, salvo que seamos nosotros mismos los que creamos que lo estamos y no actuemos contra esta creencia. Si pensamos que porque nuestro padre o abuelo es de una forma determinada a nosotros nos espera lo mismo, seguramente no ejercitaremos la conducta que nos permitiría evitarlo, y en consecuencia repetiremos en nosotros lo que creemos que es inevitable, aceptándolo y no combatiéndolo.

La genética es una marcada tendencia en muchos casos, no una esclavitud. Es un comienzo, no un final. El final depende de lo que hagamos con nuestra genética en multitud de dilemas de cada día. Es una condición heredada que no rige nuestras vidas. Un hecho, pero lo importante en el ser humano es qué hacemos con los hechos. Que nos quiere alguien también puede ser un hecho, pero nosotros podemos no querer que ese alguien nos quiera, no dejarnos querer o no quererle, y entonces los hechos dejan de

tener importancia, hasta que cambian. Podemos ser ricos de nacimiento y malgastar nuestra herencia en pocos años de vida y podemos ser pobres de nacimiento y atesorar una fortuna con nuestro acierto en los negocios a lo largo de la misma vida. No es la genética ni la cuna las que nos hacen como somos, sino lo que hagamos con ellas.

Todos tenemos decenas de talentos escondidos entremezclados en nuestro componente heredado. Todos hemos nacido con numerosos talentos que podemos hacer brillar en el día ordinario de nuestra vida: en el espacio real que vivimos, no imaginario, no en el ámbito de los deseos, sino en el conjunto precioso y rico. De nuestra vida entrelazada de sueños y hechos, motivación y avance, rumbo y camino, destino y pasos concretos.

Todos tenemos talentos que esperan en nuestras manos brillar en beneficio de todos. Podemos ser los artífices de nuestro destino.

Los seres humanos construimos nuestro futuro en el día de hoy: en las próximas veinticuatro horas podemos hacer algo que cambie nuestra vida futura por completo. Podemos desempolvar de nuestro viejo almacén un talento que guardábamos oculto, ponerlo en nuestro escaparate y descubrir la nueva riqueza y valor de nuestra vida, o podemos adquirir un talento nuevo o, en todo caso, compensar cualquier tendencia y darle un nuevo sentido a cuanto hacemos, logrando ser mucho mejores de lo que la genética había previsto en nosotros.

No es que tengamos todo el poder dentro. Sino que dentro de nosotros ha sido depositada la posibilidad de superarnos, sacar brillo, poner al servicio de los demás unas cualidades que no son innatas y que dependen de nuestra libertad, nuestro trabajo y el sentido que queramos darle.

No es la genética, aun con todo su peso, lo que más inclina la balanza de muchas acciones que realizamos cada día: es lo que nosotros decidamos hacer lo que nos hace supeditarnos a la genética o justo a su contrario.

Nuestra mente no es la mente de otro. Esto que parece una obviedad a menudo se nos olvida cuando analizamos nuestra vida en comparación con la de terceros, con la cantidad de modelos que se nos proponen —algunos de ellos inexistentes, puros reclamos de consumo—. La imitación nos hace portarnos como otros, más que como nosotros mismos, aunque en nuestra cultura sería incluso difícil contestar a la pregunta «¿quiénes somos ya nosotros mismos?». Acaso seamos un cúmulo de imitaciones adheridas; el fruto de nuestra atracción por la publicidad bien lograda. Esa que nos inculca algo y lo hace necesario en nosotros y en muchos más.

La mente entra ahí en juego, o para criticar toda tendencia o para asumirla.

La primera opción es más inteligente, libre, humana; la segunda, pura reacción sumisa a un estímulo de consumo, ese sí creado por una mente más inteligente, libre, humana.

El ser humano ha aprendido que tratar a otro ser humano como inteligente, libre y humano le conlleva mayor esfuerzo, ingenio, sacrificio, renuncia, riesgo, inteligencia y generosidad, también mayor logro personal, y a veces menor rendimiento económico al entrar en juego variables incontrolables como la libertad humana. Pero también ha aprendido lo ventajoso que resulta desde un planteamiento económico, por lo previsible que resulta el homo-consumidor al que puede tratarse como dependiente, esclavo y sumiso: así se dirige directo a su superficie, a sus sentidos, y le acostumbra a no interrogarse más allá de estos. Y el ser humano se convierte en previsible y fácil víctima de una buena persuasión y sugestión.

La mente maravillosa de uno puede someter la mente superficial de otros y entonces, estos últimos —que necesariamente son muchos por necesidad del negocio— se van acostumbrando a una mente mediocre, de renuncia intelectual y sensitiva, que se vuelve cada vez más sumisa y menos maravillosa.

Para escapar de esta trampa hemos de salir de nuestro letargo mental. Activar las partes de nuestro cerebro que pueden lograrnos la felicidad que se nos escapa en el estrés de una vida cada vez más pobre aunque sea muy movida.

Quizá el primer paso sea conocer nuestra mente, su capacidad, nuestro corazón y nuestra cabeza, y vivir nuestra propia vida, ser nosotros mismos únicos y no envidiar vivir la vida de otro, porque o encontramos la forma de ser feliz en esta vida real nuestra, en la que cada día nos queda por delante un día menos, o no lograremos ser felices nunca.

La felicidad se halla en lo que ya tenemos, no en lo que deseamos tener. La felicidad es posible y está a nuestro alcance, sea cual fuere nuestro pasado. Ahora somos capaces de girar la vida y alargar nuestra mano para cogerla y no soltarla, y contagiarnos y desde ahora contagiar al mundo de ella. Esta es también la misión de nuestra mente: descubrirnos la felicidad que tenemos cerca.

No sé si los actores, empresarios, artistas y deportistas más famosos del mundo entero son realmente felices o no, nadie que no los conozca a fondo podría saberlo, pero lo que sí sé es que los actores famosos, empresarios, artistas y deportistas que yo conozco a menudo me confiesan que les gustaría ser muchos más felices con los suyos.

Desde siempre me asombró la capacidad que tiene el ser humano de adaptarse al sufrimiento y a la felicidad. ¿Por qué una persona podía ser del todo feliz en las mismas circunstancias en que otra era tremendamente desdichada? Ante una enfermedad, la muerte de un familiar, una lesión, invalidez, una desgracia, una humillación… Todas estas, motivo de infelicidad y desesperación para la gran mayoría, eran, sin embargo, circunstancias favorables para la felicidad de algunos.

La causa de la felicidad está en nuestros principios, en la actitud que ellos nos exijan ante las circunstancias, en la disponibilidad ante la felicidad o no. Atraído por esta convicción que había visto alrededor en familiares muy felices envueltos en circunstancias que otros llamarían *desgracias*, comencé a investigar qué hacía a muchos ser felices, pasar de 0 a 100 sin que las circunstancias cambiaran. Pasar de la desgracia a la felicidad sin alterar un ápice nada de cuanto pudiera ocurrir a su alrededor.

Así fue como vi a un enfermo terminal disfrutar del cariño que sus familiares unidos a él le profesaban y del amor que él mismo eran también capaz de regalarles. Vi cómo desempleados en circunstancias difíciles recibían el amor incondicional de sus hijos fuertes y generosos, unidos en la tempestad, y cómo esos hijos sacaban a flote a la familia ante el maravillado asombro de un padre orgulloso de los suyos. Conocí a quien no podía más y otros le ayudaban. A quien lo podía casi todo, en dinero y poder, y ponía ese todo al servicio de miles de niños hambrientos sin que nadie lo supiera hasta mucho después de su muerte. Conocí a pobres felices y también a ricos, como conocí a muchos ricos infelices y también a pobres. Conocí a reyes desamparados y a súbditos regios. Y me acordé de los versos de Calderón en *La vida es sueño:*

> Sueña el rey que es rey, y vive Sueña el rico en su riqueza,
> con este engaño mandando, que más cuidados le ofrece;
> disponiendo y gobernando; sueña el pobre que padece
> y este aplauso, que recibe su miseria y su pobreza;
> prestado, en el viento escribe, sueña el que a medrar empieza,
> y en cenizas le convierte sueña el que afana y pretende,
> la muerte, ¡desdicha fuerte! sueña el que agravia y ofende,
> ¿Que hay quien intente reinar, y en el mundo, en conclusión,
> viendo que ha de despertar todos sueñan lo que son,
> en el sueño de la muerte? aunque ninguno lo entiende.

Porque el pobre no está determinado a ser infeliz, como no lo está el enfermo, ni la madre o el padre del que sufre, ni su mujer o su marido. Pese al dolor.

Me convencí entonces, y difundo con ocasión o sin ella que la felicidad está al

alcance de nuestra mano, muy cerca, solo hemos de cogerla, saber distinguir dónde está, aun cuando lo más fácil a menudo es saber simplemente dónde no está. Asirla. No conquistarla, sino reconocerla. Es un premio a nuestra actitud y nuestra forma de actuar, decir y pensar, nuestra forma de descubrir el valor extraordinario de lo más ordinario y cotidiano. Como se descubre quién te quiere o cómo querer a alguien. Levantarse a por un vaso de agua para quien amas cuando no lo ha pedido aún, pero adivinas que tendrá sed en unos minutos.

La felicidad, al fin y al cabo, es verter la vida en el corazón amadísimo de otra vida, sin posibilidad de ser traicionado, y llenar de esa persona nuestro propio corazón ocupando su centro, también sin traición.

Es cierto que no será fácil, pero sí que depende de lo que hagamos nosotros. De que sigamos las instrucciones certeras de nuestro diseño como seres humanos. Que aprendamos cómo funciona, por qué y para qué nuestra mente tan maravillosa. Que combinemos ambos hemisferios, los ejercitemos y pongamos rumbo siempre a la felicidad contagiosa, que es posible y asequible, sin que resulten determinantes las circunstancias.

A MODO DE EPÍLOGO

El ser humano es una paradoja. Por una parte, hemos analizado las áreas de nuestro cerebro que la neurociencia nos enseña, para entender paso a paso las partes de un todo que, por otro lado, en la práctica ha de coordinarse para ser eficaz y hacernos felices. En esa paradoja, las operaciones funcionales tienden a nacer en un área concreta de nuestro cerebro para extenderse e impregnar la operación completa de nuestra única mente humana. Si tenemos «múltiples inteligencias» como hemos admitido en los últimos años, desde luego, convergen en una única inteligencia: la de cada uno y cada una. Esto es importante. Una inteligencia que es parte de algo más amplio: nuestra mente maravillosa, capaz no ya de todo, pero sí de mucho más —como hemos visto— a fin de lograr aquello para lo que fue creada: nuestra felicidad.

Las inteligencias múltiples en realidad han de estar gobernadas, como el auriga de Platón, por una inteligencia reina, que en su mano tenga las riendas de cada inteligencia menor y ella sola guíe, haga, decida, tema…, pero una sola que coordine a todas si no queremos perdernos el potencial de cada uno y el resultado conjunto de todas cuando trabajan en equipo.

La mente, con toda su maravillosa realidad y posibilidades, es solo el medio de ser feliz. Un medio que exige el uso armónico de toda mente completa; que permita, por ejemplo, en toda reunión de trabajo combinar el análisis de resultados con la necesidad de quienes intervienen y el trato que merecen las personas para ser aún más eficaces tanto humana como empresarialmente —igual que se hace preciso afrontar el amor con inteligencia, y la libertad con perspectiva y orden—. Es decir, ser más completos y humanamente ricos.

Lo hemos visto a lo largo de todo el libro: tenemos herramientas maravillosas para ser más felices. Quizá nos pese la educación recibida o nuestras experiencias vitales, pero todo ser humano puede escaparse a cualquier tendencia, si aprende a esquivar las trampas deterministas, sobre todo las que nos ponemos a nosotros mismos. Las riendas de nuestra mente podemos llevarlas nosotros, basta que queramos cogerlas y aprendamos a hacerlo del modo correcto.

Capítulo tras capítulo hemos hablado de nuestra increíble potencialidad cerebral, de la magia que reside en cada uno de nuestros dos hemisferios y cómo se duplica al unirlos, complementariamente, en aras de lograr el objetivo vital de cada uno. Como si tuviéramos tres cerebros: el izquierdo, el derecho y el real, que es resultado de la unión de ambos. Entonces lo imposible se hace posible, y lo posible, fácil.

Hemos hablado de buscar la motivación correcta; de no huir de los recuerdos amargos, sino buscar siempre lo mejor de cada experiencia; de enfocar la meta en el amor que se da y se recibe a manos llenas, en el corazón abierto a la felicidad completa.

Y también de cómo —gracias a la maleabilidad de nuestra mente— es posible dar un paso tras otro hacia ella.

Ese cambio que busca aunar Quijote y Sancho para convertirnos en héroes, sabios y gigantes y mostrarnos el camino hacia la felicidad que pasa —lo hemos dicho y es el propósito de este libro— por ejercitar de hecho y conciliar nuestras dos mitades y sacar provecho a todos nuestros dones.

Pudiera parecer que a lo largo de este libro a veces empleábamos un lenguaje científico para hablar de los hemisferios, de las neuronas y de sus conexiones maravillosas, de su alimento, su electricidad y su química, y a veces otro muy distinto, un lenguaje más emocional, sintético, para hablar de la felicidad, del amor, del poder de superación y de la resiliencia. Ambos son ciertos, ambos caminan juntos. Sancho desea ser al final Quijote y Quijote, Sancho, porque ambos son uno mismo, afortunados compañeros de viaje llamados a entenderse y ayudarse: enseñarse.

Buena forma de hacerlo será ejercitar y potenciar sus funciones, y es eso lo que pretende concretar la última parte: algunos ejercicios, que son ejemplos para que cada uno pueda ampliar sus propios ejercicios al gusto, y descubrir y dar luz a nuestra mente maravillosa. Teoría y práctica tienen que ir juntas en la realidad hacia la felicidad. Porque nuestra mente completa es el medio ordinario que todos tenemos para ser contagiosamente felices.

ANEXO DE EJERCICIOS
UNA CUESTIÓN PRÁCTICA

Para estimular el sentido de la vista
Nuestro oído puede escuchar mejor
Para mejorar la atención
Ejercitar nuestra concentración
Para medir y agilizar nuestro cálculo
Ser lógicos también se practica
Agudizar la memoria es posible
Ejercicios para analizar mejor
Es necesario practicar la intuición
Entrenar nuestra capacidad espacial
La capacidad de organización también se ejercita
Para mejorar nuestra lectura y comprensión
Cómo fomentar la creatividad
Poner en juego la imaginación
Para aumentar nuestra capacidad de síntesis
Algunos ejercicios para hacer nuestro cerebro más plástico y flexible
Prácticas que estimulan la conexión de nuestros dos hemisferios cerebrales

Los ejercicios que se enuncian a continuación son para que entre todos ellos elijas los que más te gusten. Escoge los que te resulten más fáciles o asequibles por tiempo, espacio o costumbre. Te propondría hacer tres cada mañana, siempre que el horario te lo permita —al menos sábado y domingo—, y dos o tres por la tarde. Pueden repetirse unos ejercicios y otros no hacerlos nunca. No es necesario, pues, hacerlos todos. Quizá tengas tus ejercicios preferidos, aunque te recomiendo que vayas probando y hagas al menos una vez cada uno de ellos. Puedes seguir el orden en que aparecen si pretendes hacerlos todos, o elegirlos por temas. En cualquier caso, lo importante es muscular nuestro cerebro, da igual con qué cuatro o cinco ejercicios hagas gimnasia cerebral, cada día o los días que puedas.

PARA ESTIMULAR EL SENTIDO DE LA VISTA

1. Hazte con cuatro frascos transparentes (mejor pequeños, para que sean más manejables). Rellena dos de azúcar y otros dos de sal. Desordena su posición sin ver cuál es cada uno. En 1 segundo intenta distinguirlos y acertar al poner los dos frascos de azúcar juntos y los dos de sal.
2. Ahora rellena dos frascos: uno de aceite de oliva puro virgen y otro de girasol. Desordénalos y acierta luego con cada uno, en menos de 2 segundos de tiempo.
3. Rellena un frasco transparente con zumo (natural o no) de naranja, otro frasco con zumo de melocotón, otro de uva, otro de piña. Después de desordenarlos, distínguelos en menos de 2 segundos.
4. Rellena un frasco con aceite y otro con vinagre. Distínguelos tras desordenarlos, en menos de 2 segundos.
5. Calcula cuánto mide de ancho o largo una habitación. Luego compruébalo con un metro o multiplicando lo que miden las losetas por el número de estas.
6. En una hoja, haz con un lápiz dos marcas que estén separadas 10 cm. Luego comprueba con una regla si has acertado.
7. Divide un hexágono en 6 triángulos iguales.
8. Divide un cuadrado en 2 partes iguales, al menos de 7 formas diferentes.
9. Divide un cuadrado en 5 partes iguales.
10. Divide un cuadrado en 6 cuadrados.
11. ¿Cuántos triángulos hay en una estrella de Navidad plana, de 5 puntas?
12. Traza 4 líneas rectas, sin levantar el lápiz del papel y pasando por cada uno de los puntos.
13. Traza 6 líneas rectas sin levantar el lápiz del papel y pasándolo por todos los puntos.
14. Calcula a ojo, sin llegar a contar, cuántos cuadrados hay en una hoja cuadriculada de cuaderno escolar tamaño A4.
15. ¿Cuántos cuadrados caben en un rectángulo?
16. Fíjate en estas letras durante 20 segundos.

IS OR VU DI EC HA LO RA TE

Ahora ocúltalas para que no puedas mirarlas. A continuación, sin verlas, intenta escribir en un máximo de 1 minuto, con el mayor número de parejas que recuerdes, una palabra de al menos 4 letras. Por ejemplo, ISLOTE o también DICE.

17. Escoge un objeto sencillo (uno diferente cada día). Fíjate en él. Después cierra los ojos. Coge un papel e intenta dibujarlo. Al cabo de los tres primeros días, intenta reproducirlos de nuevo en un papel sin tenerlos delante y está vez los tres seguidos.

Haz lo mismo a los cinco días.

18. Cuenta el número de hombres, mujeres, niños y niñas, por separado, que se suben cuando vas en el tren o en el autobús o andando por la calle (es decir: «Hoy me he cruzado con 12 hombres, 14 mujeres, 5 niñas y 4 niños», por ejemplo).

NUESTRO OÍDO PUEDE ESCUCHAR MEJOR

1. Escucha una canción. Cierra los ojos. Intenta detectar cada vez que se oiga una palabra que se repita con frecuencia.
2. Haz lo mismo con un instrumento que designes. Mueve la mano izquierda (si eres diestro, la derecha si zurdo) cada vez que detectes el sonido de ese instrumento.
3. Haz igual con dos o tres instrumentos a la vez.
4. Un jugador recoge por la casa varios instrumentos que hagan algún sonido. Con el otro o los otros jugadores de espalda, estos intentarán adivinar antes que los otros de qué se trata. Por ejemplo: un par de tijeras, una campana, el sonido de un vaso de cristal ligeramente tocado por una cuchara, una tapadera cerrando en una cacerola…
5. Sin volvernos a verle la cara, intentemos identificar a todo el mundo primero por su voz.
6. En cuanto cojamos el teléfono, intentemos acertar quién es en la primera palabra que oigamos, antes de que se presente.
7. Durante unos 3 minutos intenta adivinar el origen de todo lo que oyes.
8. Trabaja la memoria de cada sentido. Sobre todo, la auditiva, repitiendo lo que oímos; visual, lo que vemos; y la táctil, lo que tocamos. Para ello podemos, por ejemplo, con los ojos cerrados, intentar marcar los números de un teléfono. Descubriremos lo fácil que les resulta a nuestros dedos marcar correctamente un número si la mano lo tiene memorizado.

   Otros ejercicios pueden hacerse que estimulen el tacto (como describir lo que tocamos con los ojos cerrados), el olfato (precisar matices de colores sin ver ni saborear), el sabor (distinguir lo más o menos salado, dulce, agrio, etc.), también el equilibrio y el sentido cenestésico.

PARA MEJORAR LA ATENCIÓN

1. Lee en voz alta cinco números de una o dos cifras. Luego en un papel intenta reproducirlos todos o la mayoría. Si lo logras, hazlo de nuevo con seis números y así ve aumentando tu récord personal. Incluso a los adultos les cuesta repetir más de ocho cifras. Los niños pueden empezar por cuatro.
2. Escribe en cuartillas o tarjetones otros cinco números de una y dos cifras. Cuando tengas ya escritas unas cinco o seis cuartillas o tarjetones, escoge uno de ellos, míralo en 1 segundo o 2 a lo sumo e intenta sin mirar reproducir los números en un papel aparte. Hazlo con las demás cuartillas y si lo logras, pon seis, siete y hasta ocho números por cuartilla o tarjetón, pero siempre de una o dos cifras máximo.
3. Mira la página y calcula si tiene 100, 200, 300, 500 o 1000 palabras.
4. Intenta responder a la siguiente cuestión: en el caso que conté como anécdota en la que tuve que ayudar a mi amigo para presentar una campaña comercial, ¿a qué país tuvo que presentarla y qué opción escogió?
5. Dibuja en un papel en blanco un círculo de unos 10 cm de diámetro, con un punto negro en el centro. Sujeta la hoja en la pared y siéntate frente a ella, con las plantas de los pies apoyadas en el suelo. Respira profundamente e intenta relajarte. Extiende un brazo hacia delante, con toda la mano cerrada menos el dedo índice. Intenta ocultar el punto negro con la punta del dedo. Mantente así 10 segundos. Si se ve el punto negro o no mantienes el brazo extendido hasta que cuentas diez, empieza de nuevo. Si lo logras, inténtalo con 15 segundos, 20, 25…
6. Cuenta desde 100 hasta 1, como si contaras segundos.
7. Pronuncia lentamente una frase larga al mismo tiempo que piensas en el significado de cada palabra y en el de la frase completa.
8. Haz crucigramas.
9. Busca las diferencias en dos dibujos casi idénticos.

EJERCITAR NUESTRA CONCENTRACIÓN

1. Mide el tiempo que eres capaz de estar haciendo, por ejemplo, sumas u otra actividad que canse tu cerebro. Anótalo y al día siguiente o al menos tras unas horas intenta batir tu propio récord.
2. Meirovitz y Jacobs nos proponen encontrar las 7 N de este texto. No todos las encuentran a la primera:

   LAS FICHAS INCLUIDAS EN EL TEXTO SON EL RESULTADO DE AÑOS DE ESTUDIO CIENTÍFICO COMBINADO CON LA EXPERIENCIA DE MUCHOS AÑOS.

3. Cuenta el número de veces que aparece la letra A en el texto que sigue:

   «Los cuadriláteros tienen cuatro lados. Los hay de distintas formas pero todos ellos tienen cuatro vértices y dos diagonales. En todos los cuadriláteros la suma de los ángulos interiores es igual a 360º. Por ejemplo, son cuadriláteros todas las piscinas con forma rectangular. Entre los cuadriláteros encontramos los cuadrados, rectángulos, rombos, trapecios, romboides y trapezoides».

4. Ahora cuenta las «c» y «e» del anterior texto.
5. Descubre cuántos 5 y cuántos 3 hay en total en los siguientes números:

   5563839021673837353424256343334255555637838265242728355372 88

6. Cuenta de 0 a 32 de 4 en 4 números (0, 4, 8…).
7. Y ahora hazlo de 32 a 0 (32, 28, 24…).
8. Con una pistola de agua o dispositivo semejante, escribe una palabra en el suelo.
9. Dibuja cenefas entrelazadas en una hoja cuadriculada o sigue con un lápiz el contorno de un dibujo o una foto.
10. Sal de un laberinto de cualquier libro de pasatiempos.
11. Extiende las manos sobre la mesa con las palmas hacia abajo. Cada uno de los cuatro dedos de la mano izquierda vale 10 y el pulgar 50. Cada uno de los cuatro dedos de la mano derecha vale 1 y su pulgar 5. Un número se forma doblando los dedos adecuados bajo la palma de la mano. Si se extienden todos los dedos de la mano, la suma es 0. Si se doblan todos los dedos bajo la palma de la mano, la suma es 99. Ahora, con este sistema, señalemos los números:
    37: Para ello, habrá que doblar tres dedos de la mano izquierda. De la mano derecha: el pulgar y dos dedos más.

La operación 37+56: Con la posición anterior, dobla el pulgar izquierdo (que vale 50). Ahora desdobla el pulgar derecho (con lo que se resta 5) y dobla 1 dedo más de la mano izquierda (con lo que se suma 10). Restando 5 y sumando 10, se ha sumado 5. Dobla ahora un dedo más para sumar el 1 y se queda la mano izquierda doblada (90) más tres dedos doblados de la mano derecha (3), lo que suma finalmente 93 (37+56). Ahora haz lo mismo con 26+17, 39+15, o lo que te propongas.

12. Ponte a un paso de otro amigo, o uno de tus padres o familiares. Frente a frente. Dile una frase de tres palabras en voz baja, ni alta ni en susurro. Él o ella debe repetírtela en voz alta. Luego lo hace ella o él. Si los dos habéis acertado al repetir la oración correctamente, entonces os separáis un paso cada uno. Así hasta que alguno no oiga bien la oración del otro. En ese momento contad los pasos que os separan. Anotadlo para otro día intentar batir ese récord.
13. Durante un desayuno o una merienda mantener una conversación donde se diga lo contrario de lo que se desea. Por ejemplo: «Por favor, no me pases la mantequilla» (cuando uno quiere que alguien se la pase), o «La leche me gusta sola y fría» (cuando a uno le gusta con café o chocolate y caliente), o «Todavía tengo un montón de hambre» (cuando uno está ya satisfecho y no desea comer más).
14. Fíjate en las siguientes palabras y antes de 50 segundos intenta descubrir tres en las que aparezcan las tres mismas letras consecutivas:

    INTENSIDAD, TEMPLO, REPRIMENDA, IMPERMEABLE, REPROBACIÓN, TEMPESTAD, REEMPLAZAR, IMPORTANCIA, IMPLICACIÓN.

15. Elige al azar una palabra del diccionario y escribe veinte frases sobre ella.

Como colofón de este anexo y ante cualquier actividad en la que se nos exija una concentración extra, que nuestra mente dé lo máximo de sí misma, sin preparador psicológico junto a nosotros, sí podemos tener en cuenta una serie de pautas muy útiles a la hora de potenciar nuestra concentración.

Como es evidente, la preparación psicológica no es la esencia de que un esfuerzo o un reto decisivo salgan adelante. Lo esencial es haber aprendido las habilidades que el reto precisa para afrontarlo con posibilidades reales de éxito y la diligencia para ponerlas en práctica. Adquiridas estas, entonces sí la preparación psicológica puede influir enteros en el resultado.

Una vez sabemos qué deberíamos hacer, entonces hagamos lo siguiente:

Imagínate llevando a cabo la técnica que te hará superar el reto y logrando el éxito, pero hazlo de la forma más plástica y gráfica posible.

Imagina el ambiente de triunfo en el momento de constatar que lo has logrado.

Imagina lo que sentirás, las sensaciones que tendrás, cómo será la situación.

Esta estrategia de previsualización es muy habitual en la psicología deportiva, aunque cada vez se emplea más en ámbitos distintos a los del deporte. Esta técnica hará que nuestro cerebro controle la situación desde el hemisferio izquierdo, pero que de ahí pase al hemisferio derecho: obligará a este a entrar en juego para controlar el espacio con la imaginación, y así los dos lados del cerebro se pondrán en coordinación.

En este proceso hay que abandonar todo pensamiento negativo, que solo nos crea más estrés.

Imagina que estás de pie y dejas caer una pelota al suelo, desde la cintura.
Imagina que dentro de la pelota está todo lo negativo.
Imagina cómo la pelota va hacia el suelo a cámara lenta y rebota y se aleja de ti.

Algo parecido cuentan que hacía Bruce Lee: eliminaba sus pensamientos negativos escribiéndolos mentalmente en una hoja de papel imaginaria, que luego estrujaba y quemaba. También se puede sustituir cada pensamiento negativo por otro positivo más fuerte y constructivo.

Concéntrate en las circunstancias: tiempo, lugar, colores, los sonidos que te rodean… No en lo que debes hacer. Por ejemplo, si tienes que hablar en público o actuar, puedes concentrarte en un punto o una parte muy concreta del salón de actos o del escenario. Eso te permite perder el contacto con lo que te rodea, lo que temes que ocurra —ese pequeño adelantarse al futuro próximo que tanta ansiedad genera—, y centrarte solo en el inmediato presente, en el aquí y ahora. Ahí tienes la clave.

Cuando la mente se nos llena de algún error cometido, que no nos deja, o cuando nos preocupa lo que han dicho o lo que dirán si nos equivocamos, solo una pequeña parte de la mente se concentra en lo que ha de realizar. Por eso es preciso centrar nuestra mente en el aquí y ahora. Si se tratara de un futbolista que ha de tirar un penalti importante, habría de centrarse en el balón, en sus costuras, en la sensación del pie cuando la bota golpee el balón, en la trayectoria que iniciará al golpearle, en el sonido que emitirá al hacerlo…

También hemos de resistir la tentación de darles muchas vueltas a las cosas cuando parezcan que van bien, muy bien. «Pregúntate si eres feliz y dejarás de serlo», decía el filósofo y economista John Stuart Mill, y tiene toda la razón del mundo. Lo mismo ocurre cuando nos detenemos a pensar dónde reside el éxito de algo que hacemos, o qué hemos hecho para tener éxito: al detenernos a analizarlo tenemos muchas más posibilidades de que empiece a perder su eficacia porque nos concentraremos en lo que ya hicimos bien y perderemos concentración en lo que hemos de hacer aún.

PARA MEDIR Y AGILIZAR NUESTRO CÁLCULO

1. Antes de nada, si quieres saber desde qué punto parte tu mente en esta destreza, puedes hacer este sencillo test: realiza las siguientes operaciones. Se trata de hacer el máximo número de operaciones exactas, de suma, resta, multiplicación y división, cada una de ellas en un máximo de 60 segundos:

a) Suma:

71+25+63= 67+86+35= 36+54+81= 16+87+57= 95+59+92=

63+17+45= 19+68+77= 17+52+36= 67+23+86=

47+84+28= 82+36+49= 74+48+82= 27+18+44=

19+27+43= 91+13+38= 92+13+58= 66+87+34=

34+92+26= 63+21+75= 63+21+75= 55+74+19=

88+13+71= 95+21+92= 32+99+75= 49+61+83=

b) Resta:

579–413= 397–146= 925–214= 617–245= 359–123=

614–323= 578–327= 473–226= 792–461= 375–146=

975–314= 793–648= 529–412= 716–542= 953–321=

416–219= 875–723= 374–262= 697–248= 673–542=

429–374= 629–537= 863–436= 927–791= 628–292=

c) Multiplica:

3314x2= 5042x3= 8542x4= 6273x7= 8056x9=

1967x6= 5068x5= 2671x9= 3892x6= 8709x7=

4976x4= 1892x9= 2764x5= 3158x8= 9246x9=

d) Divide:

1967:7= 3798:9= 4508:7= 5322:6= 3868:4=

6013:7= 8795:5= 5984:8= 7064:8= 7623:9=

5823:9= 3276:4= 2994:6= 6921:3= 5128:8=

8642:2= 4685:5= 9870:6=

Cuenta tus aciertos, y de ahí podremos sacar los siguientes percentiles (recuerda que si tu percentil es, por ejemplo, 75, eso quiere decir que te hallas por encima del 75 % del grupo del que formas parte):
SUMA

Adultos: 20-18 aciertos = percentil 100; 14-12 a. = p. 75; 11-10 a. = p. 50; 9-7 a. = p. 25; 3 a. = p. 0

16 años: 16-13 a. = p. 100; 10-9 a. = p. 75; 8 a. = p. 50; 6 a. = p. 25; 1-4 a. = p. 0

13 años: 13 a. = p. 100; 7-9 a. = p. 75; 6-8 a. = p. 50; 5-6 a. = p. 25; 1-3 a. = p. 0

10 años: 8-11 a. = p. 100; 5 a. = p. 75; 4-5 a. = p. 50; 3-4 a. = p. 50; 0 a. = p. 0

RESTA

Adultos: 24-23 a. = p. 100; 16-15 a. = p. 75; 14-13 a. = p. 50; 11-10 a. = p. 25; 4-3 a. = p. 0

16 años: 18 a. = p. 100; 12 a. = p. 75; 10-11 a. = p. 50; 8-9 a. = p. 25; 3-5 a. = p. 0

13 años: 19-18 a. = p. 100; 10-12 a. = p. 75; 8-10 a. = p. 50; 6-7 a. = p. 25; 1 a. = p. 0

10 años: 11-13 a. = p. 100; 6-8 a. = p. 75; 5 a. = p. 50; 3-4 a. = p. 25; 0 a. = p. 0

MULTIPLICACIÓN

Adultos: 12-10 a. = p. 100; 9-8 a. = p. 75; 7-5 a. = p. 50; 6-3 a. = p. 25; 1 a. = p. 0

16 años: 11 a. = p. 100; 7 a. = p. 75; 6 a. = p. 50; 4 a. = p. 25; 1 a. = p. 0

13 años: 10-8 a. = p. 100; 6 a. = p. 75; 5 a. = p. 50; 3-4 a. = p. 25; 1-2 a. = p. 0

10 años: 8 a. = p. 100; 4 a. = p. 75; 3 a. = p. 50; 2 a. = p. 25; 0 a. = p. 0

DIVISIÓN

Adultos: 13-10 a. = p. 100; 8-6 a. = p. 75; 5 a. = p. 50; 4-3 a. = p. 25; 2-0 a. = p. 0

16 años: 8 a. = p. 100; 5 a. = p. 75; 4 a. = p. 50; 2 a. = p. 25; 0 a. = p. 0

13 años: 10-7 a. = p. 100; 4 a. = p. 75; 3 a. = p. 50; 2 a. = p. 25; 0 a. = p. 0

10 años:	6 a. = p. 100; 3 a. = p. 75; 2 a. = p. 50; 1 a. = p. 25; 0 a. = p. 0

Sea cual sea el resultado obtenido, puedes mejorarlo si dedicas cada día un rato a realizar una serie de ejercicios de cálculo simple como los propuestos arriba. Los números están siempre a nuestro alrededor: precios, relojes, teléfonos, señales de tráfico o kilometraje, matrículas… Herramienta fundamental en nuestro día a día, muchas veces ejercitamos nuestra capacidad de cálculo sin ser conscientes de ello.

En las compras, en los tramos horarios, en los cambios de divisa, hasta jugando a los chinos o a pares y nones se practica… Acostúmbrate a jugar con los números, y estarás ejercitando tu hemisferio izquierdo casi sin darte cuenta.

Vuelve a realizar el test anterior dentro de un tiempo… Verás como tus percentiles han mejorado enteros.

2. Pedro quiere pegar 20 fotos en un álbum. Si en cada página caben 5 fotos y han quedado libres 4 páginas, ¿cuántas tenía el álbum?
3. Un tren tiene 3 vagones, cada uno de ellos con una capacidad de 120 plazas. El primero va lleno, el segundo va a la mitad y en el tercero hay 20 plazas libres. ¿Cuántos pasajeros viajan en el tren?
4. En una suma de 3 sumandos, uno de ellos es 150, otro es el doble y la suma total es 500. ¿Cuál es el tercer sumando?
5. Tengo un reloj digital que se adelanta 5 minutos cada hora. Hoy lo he puesto en hora a las 7 de la mañana. ¿Qué hora marcará a las 7 de la tarde?
6. ¿Cuánto es 25+15+16+24+18 y todo ello –38?
7. Si tienes 1000, súmale 40, súmale 1000 más, ahora 30 y de nuevo 1000, súmale 20, ahora 1000 y añade 10. ¿Cuál es el total?
8. Multiplica 53 decenas por 8 y cuando lo tengas suma la cifra a la resultante de 407,9–100.
9. Cuatro veces la edad de Ángel excede a la de Luis en 20 años y la tercera parte de la edad de Luis es menor que la de Ángel en dos años. ¿Cuántos años tiene Ángel?
10. ¿Cuál es el 22 % de 314? Contesta sin emplear calculadora.
11. Descubre el número que falta en esta suma: 45+_____+9=67;
12. 18–12+21–_____=13
13. ¿Cuál es el número mayor: 13+6x4; 7x8-4; 87+18 / 3; o 9x8?

SER LÓGICOS TAMBIÉN SE PRACTICA

1. Practica el clásico juego de 3 en raya.
2. Juega a lograr 4 en raya en una cuadrícula de 8x8 cuadros.
3. Haz sudokus.
4. Haz secuencias lógicas tales como:
   ¿Qué número falta en la siguiente secuencia? 4 7 12 21 _____ 71 (resultados al final de este apartado dedicado a la LÓGICA).
5. ¿Y en la siguiente: 7 8 15 25 ___ 61?
6. ¿Y en 58 35 _____ 11 6 3?
7. PREFERIR es a GUSTAR como ASEGURAR es a) valer b) tranquilizar c) guardar d) gastar e) querer
8. Averigua la palabra relacionada con las demás:
   HABILIDAD, DESTREZA, FACULTAD, _____
   a) capacidad b) ejecución c) éxito d) producto e) deseo
9. Pide a alguien que te recorte de un periódico o revista la fotografía de un personaje famoso. Que lo corte en cuadrados y los ponga boca abajo. Tú levanta uno a uno cada cuadro, intentando adivinar el personaje en el menor número de cuadros descubiertos posible.
10. Juega a acertar un objeto o un personaje histórico con un máximo de 18 preguntas, contestadas por el otro jugador con SÍ o NO. Este juego clásico ejercita la capacidad para observar diferencias entre objetos, semejanzas entre ellos, agruparlos en clases y expresar en qué consisten estas clases.
11. Juega a adivinar formas geométricas (triángulos, cilindros, conos, tetraedros…) que el otro jugador no vea, pudiendo hacer preguntas que se respondan solo con SÍ o NO.
12. Juega al tradicional juego de los barcos, escondidos en una cuadrícula que el otro jugador debe adivinar. También puedes jugar a la siguiente variación: en una cuadrícula de 6x6 cuadrados, esconde un tesoro que ocupe 3 cuadrados, en horizontal, vertical o combinados. El otro jugador deberá dar con el tesoro igual que en el juego de los barcos, preguntando combinación de cuadros horizontales (letras) y verticales (números).
13. Ahora, en lugar de un tesoro, esconde un número de 0 a 9 o una letra, en una cuadrícula de 5x5.
14. Un hombre esta al principio de un largo pasillo que tiene tres interruptores. Al final hay una habitación con la puerta cerrada. Uno de estos tres interruptores enciende la luz de esa habitación, que está inicialmente apagada. ¿Cómo puede conocer qué interruptor enciende la luz recorriendo una sola vez el trayecto del pasillo? Pista: El hombre tiene una linterna.

15. A lo largo de una carretera hay cuatro pueblos seguidos: los Rojos viven al lado de los Verdes, pero no de los Grises; los Azules no viven al lado de los Grises. ¿Quiénes son, pues, los vecinos de los Grises?
16. Todos los neumáticos son de goma. Todo lo de goma es flexible. Alguna goma es negra. Según esto, ¿cuál o cuáles de las siguientes afirmaciones son ciertas?

a) Todos los neumáticos son flexibles y negros.
b) Todos los neumáticos son negros.
c) Solo algunos neumáticos son de goma.
d) Todos los neumáticos son flexibles.
e) Todos los neumáticos son flexibles y algunos negros.

17. Completa la oración siguiente colocando palabras en los espacios:
Ningún pobre es rey, y algunos avaros son pobres: luego: algunos …… no son ……
18. Tenemos cuatro perros: un pastor alemán, un dálmata, un galgo y un pointer. Este último come más que el pastor alemán; el galgo come más que el pastor alemán y menos que el dálmata, pero este come más que el pointer. ¿Cuál de los cuatro será más barato de mantener?
19. Busca un número de seis cifras con las siguientes condiciones:
Ninguna cifra es impar.
La primera es un tercio de la quinta y la mitad de la tercera.
La segunda es la menor de todas.
La última es la diferencia entre la cuarta y la quinta.
20. Un explorador cayó en manos de una tribu de indígenas, se le propuso la elección entre morir en la hoguera o envenenado. Para ello, el condenado debía pronunciar una frase tal que, si era cierta, moriría envenenado, y si era falsa, moriría en la hoguera. ¿Cómo escapó el condenado a su funesta suerte?
21. Cuando María preguntó a Fernando si quería casarse con ella, este contestó: «No estaría mintiendo si te dijera que no puedo no decirte que es imposible negarte que si creo que es verdadero que no deja de ser falso que no vayamos a casarnos». María se mareó. Ayúdale diciéndole si Fernando quiere o no casarse.
22. Un niño y medio se comen un pastel y medio en un minuto y medio. ¿Cuántos niños hacen falta para comer 60 pasteles en media hora?
23. Fernando, Álvaro, José y Nicolás fueron con sus mujeres a comer. En el restaurante se sentaron en una mesa redonda de forma que:
Ninguna mujer se sentaba al lado de su marido.
Enfrente de Álvaro se sentaba Nicolás.
A la derecha de la mujer de Álvaro se sentaba José.
No había dos mujeres juntas.

¿Quién se sentaba entre Álvaro y Fernando?

24. Colocar un número en cada cuadro de una tabla de 3 filas x 3 columnas, teniendo en cuenta que:

a) 2, 5, 6, están en la horizontal superior.
b) 4, 7, 8, están en la horizontal inferior.
c) 2, 3, 4, 6, 7, 9, no están en la vertical izquierda.
d) 1, 2, 4, 5, 8, 9, no están en la vertical derecha.

25. Colocar un número en cada cuadro de una tabla de 3 filas x 3 columnas, teniendo en cuenta que:

a) 4, 5, 6, están en la horizontal superior.
b) 7, 8, están en la horizontal inferior.
c) 2, 3, 4, 5, 8, 9, no están en la vertical izquierda.
d) 1, 5, 6, 7, 8, 9, no están en la vertical derecha.

26. Fíjate durante 40 segundos en esta serie de números e intenta averiguar qué pauta se sigue en la supresión de los números que faltan:

1 8 9 13 14 19 20 26 27 34 35

27. Ahora igual con esta serie de letras, tras 40 segundos, ¿qué pauta crees que se ha seguido en la supresión de las letras que faltan?

U O J E Z T N

28. Fíjate en esta serie de letras durante 30 segundos. Después completa las que aparecen con incógnita:

R – I = J; G + O = V; M + C = ?; L – D = ?

29. El director de una prisión llama a tres de sus presos, les enseña tres boinas blancas y dos boinas negras, y les dice: «Os voy a colocar a cada uno una boina en la cabeza y el primero que me indique el color de la suya será puesto en libertad». Si los presos no pueden moverse y por tanto ver las boinas de los otros dos, ¿por qué razonamiento uno de los presos obtiene la libertad?
30. Un pastor tiene que pasar un lobo, una cabra y una lechuga a la otra orilla de un río, dispone de una barca en la que solo caben él y una de las otras tres cosas. Si el lobo se queda solo con la cabra, se la come. Si la cabra se queda sola con la lechuga, se la come. ¿Cómo debe hacerlo?
31. Un sultán encierra a un prisionero en una celda con dos guardianes, uno que dice siempre la verdad y otro que siempre miente. La celda tiene dos puertas: la de la

libertad y la de la esclavitud. La puerta que elija el prisionero para salir de la celda decidirá su suerte. El prisionero tiene derecho a hacer una pregunta y solo una a uno de los guardianes. Por supuesto, el prisionero no sabe cuál es el que dice la verdad y cuál es el que miente. ¿Puede el prisionero obtener la libertad de forma segura?

32. Ordena las palabras para que resulte una oración con sentido. Tienes un máximo de 25 segundos:

DE EL CONCRETO EL LUGAR INTERÉS SABER EN SÍ ALGUIEN OCUPA

33. Juega a cualquier juego y cambia de vez en cuando de contrincante.
34. Problema propuesto por Einstein y traducido a varios idiomas conservando su lógica. Einstein aseguraba que el 98 % de la población mundial sería incapaz de resolverlo. Inténtalo y verás como probablemente eres del otro 2 %. Condiciones iniciales:

Tenemos cinco casas, cada una de un color.
Cada casa tiene un dueño de nacionalidad diferente.
Los 5 dueños beben una bebida diferente, fuman marca diferente y tienen mascota diferente.
Ningún dueño tiene la misma mascota, fuma la misma marca o bebe el mismo tipo de bebida que otro.

Datos:

a) El noruego vive en la primera casa, junto a la casa azul.
b) El que vive en la casa del centro toma leche.
c) El inglés vive en la casa roja.
d) La mascota del sueco es un perro.
e) El danés bebe té.
f) La casa verde es la inmediata de la izquierda de la casa blanca.
g) El de la casa verde toma café.
h) El que fuma Pall Mall cría pájaros.
i) El de la casa amarilla fuma Dunhill.
j) El que fuma Blend vive junto al que tiene gatos.
k) El que tiene caballos vive junto al que fuma Dunhill.
l) El que fuma BlueMaster bebe cerveza.
m) El alemán fuma Prince.
n) El que fuma Blend tiene un vecino que bebe agua.

¿Quién tiene peces por mascota?

RESPUESTAS DE LOS EJERCICIOS

4: 38
5: 38
6: 20
7: b
8: a
14: Al principio del pasillo hay tres interruptores, A, B y C, nuestro personaje pulsa el interruptor A, espera 10 minutos, lo apaga, pulsa el B y atraviesa el pasillo. Al abrir la puerta se puede encontrar con tres situaciones: Si la luz está encendida, el pulsador será el B. Si la luz está apagada y la bombilla caliente, será el A. Y si está apagada y la bombilla fría, será el C.
15: Los verdes.
16: d) y e)
17: Reyes. Avaros.
18: El pastor alemán.
19: 204 862
20: El condenado dijo: «Moriré en la hoguera». Si esta frase es cierta, el condenado debe morir envenenado. Pero en ese caso ya es falsa. Y si es falsa, debe morir en la hoguera, pero en este caso es verdadera. El condenado fue indultado.
21: Fernando quiere casarse, aunque si quiere sobrevivir, tendrá que ser más claro.
22: En minuto y medio un niño se come un pastel. En tres minutos, dos pasteles. En 30 minutos, 20 pasteles. Para comerse 60 en media hora se necesitan 3 niños.
23: La mujer de Nicolás. Siguiendo el sentido de las agujas del reloj, la colocación es la siguiente: Fernando, mujer de Nicolás, Álvaro, mujer de Fernando, José, mujer de Álvaro, Nicolás y mujer de José.
24: 5 2 6
1 9 3
8 4 7
25: 6 5 4
1 9 3
7 8 2
26: En la secuencia aparecen dos números omitiendo primero 2, después 3, 4, 5 y 6.

4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27

28 29 30 31 32 33 34 35
27: La secuencia iría, empezando desde atrás el alfabeto, omitiendo cuatro letras entre cada una de las que aparecen:

Z Y X V U T S R Q P O N M L K J I H G F E D C B A Z Y X V U T S R P O N

28: Cambia cada letra por su número de orden: la A es 1, la B es 2, la C es 3, y así sucesivamente. Así: M es 13 + C, que es 3 = O, que es 16; L es 12 – D, que es 4 = H, que es 8.

29: Si uno cualquiera de ellos tuviera una boina negra, los otros dos sabrían que tienen una boina blanca; si no, el tercero diría inmediatamente que tiene una boina blanca. Luego cada preso tiene una boina blanca.

30: El pastor pasa primero la cabra, la deja en la otra orilla y regresa a por el lobo; al cruzar deja al lobo y vuelve con la cabra, deja la cabra y cruza con la lechuga, deja la lechuga con el lobo y regresa a por la cabra.

31: El prisionero pregunta a uno de los dos servidores: «Si le dijera a tu compañero que me señale la puerta de la libertad, ¿qué me contestaría?». En los dos casos, el guardián señala la puerta de la esclavitud. Por supuesto, elegiría la otra puerta para salir.

32. «El saber sí ocupa lugar en el interés concreto de alguien.»

34: CASA 1: Noruego, Amarillo, Agua, Dunhill, Gatos
CASA 2: Danés, Azul, Té, Blend, Caballos
CASA 3: Inglés, Rojo, Leche, Pall Mall, Pájaros
CASA 4: Alemán, Verde, Café, Prince, Peces
CASA 5: Sueco, Blanco, Cerveza, BlueMaster, Perro

1. Lee una sola vez este poema infantil de Antonio Machado:

Pegasos, lindos pegasos,
caballitos de madera…
Yo conocí siendo niño,
la alegría de dar vueltas
sobre un corcel colorado,
en una noche de fiesta.
En el aire polvoriento
chispeaban las candelas,
y la noche azul ardía
toda sembrada de estrellas.
¡Alegrías infantiles
que cuestan una moneda
de cobre, lindos pegasos,
caballitos de madera!

Ahora, sin mirarlo, intenta rellenar los siguientes huecos:

Pegasos, lindos _____
caballitos de madera…
Yo conocí siendo _____,
la alegría de dar vueltas
sobre un _____ colorado,
en una noche de fiesta.
En el aire polvoriento
chispeaban las _____,
y la noche azul _____
toda sembrada de estrellas.
¡Alegrías infantiles
que cuestan una moneda
de cobre, _____,
caballitos de madera!

2. Que alguien te escriba en una cuartilla cinco números separados, ni muy grandes ni muy pequeños, que puedan verse bien desde donde nos pongamos nosotros, de una o dos cifras. Ejemplo: 3 14 58 92 7. Que te enseñe la cuartilla durante 4 segundos. Intenta, sin verla, decir y escribir los números que contenía. Repite el ejercicio con números diferentes hasta que logres retener los cinco. Cuando lo hagas, intenta

lograrlo viendo los números solo 3 segundos. Después hazlo con dos y quizá puedas llegar a retenerlos con 1 segundo de exposición.
Ve anotando tu récord personal hasta que llegues a retener cinco números en 1 o 2 segundos. Tienes todo el tiempo, varias semanas, para lograrlo. Al principio te parecerá increíble y después lo increíble te parecerá no haberlo conseguido al inicio.

3. Haz lo mismo con cinco palabras de una, dos y tres sílabas, por ejemplo:
   Primero intentando memorizar: TRES GRIS SAL YA FUI
   Una vez logrado, palabras de dos sílabas: VERDE TRAE BARES CUATRO MAYO
   Después, mezclando de una, dos, tres o cuatro: TRIÁNGULO AQUELLOS SOL TRECE ACUEDUCTO

4. Intenta memorizar los siguientes trabalenguas:
   Debajo de un carro había un perro, vino otro perro y le agarró el rabo.
   Como poco coco como poco coco compro.
   Tapa con trapos la tripa del potro.

5. Ahora intenta recitar de memoria el siguiente fragmento de la obra de Calderón de la Barca, *La vida es sueño:*
   Cuentan de un sabio que un día
   tan pobre y mísero estaba,
   que solo se sustentaba
   de unas hierbas que cogía.
   ¿Habrá otro, entre sí decía,
   más pobre y triste que yo?;
   y cuando el rostro volvió
   halló la respuesta, viendo
   que otro sabio iba cogiendo
   las hierbas que él arrojó.

6. Fíjate en la siguiente oración. Primero intenta memorizarla. Después léela al revés, verás que ocurre algo muy curioso: *Dábale arroz a la zorra el abad.*
7. Deletrea palabras al revés.
8. Pronuncia palabras por sílabas al revés. Ejemplo: de camisa, «samica». Uno puede decir la palabra lo más difícil posible y otro debe intentar silabearla al revés. Ejemplo de algo más difícil: «murciélago» dice el primero, «golaciemur», dice el segundo.
9. Intenta recordar qué imagen hay en la portada del libro, sin mirarla. ¿Y en la de tu libro favorito?
10. Intenta recordar qué has hecho esta mañana justo después de bajarte de la cama.
11. Intenta recordar qué hiciste ayer y anteayer a las 21.15.

12. Mantén una conversación con otro, respondiendo a sus preguntas, pero sin poder decir: No, Sí, Tú ni Yo.
13. Lee el siguiente texto:
«Un loco asesinó a una señora que cuidaba de sus tres hijos en el parque. Le asestó cinco puñaladas en el tórax y el vientre. Un vecino que asistió a la escena desde el balcón de su casa llamó a la policía. Pero todo intento por socorrer a la mujer fue en vano, porque no logró sobrevivir.»

14. Un jugador dice una letra, el siguiente añade otra letra pero que no cierre la palabra. Gana un punto quien se bloquea y no se le ocurre cómo seguir o quien dice una letra que cierra la palabra que no es posible continuar. Pierde el que acumula 5 puntos.
15. Juega a encadenar palabras de forma que la última letra de una palabra sea la primera de la siguiente. Por ejemplo: casa, abuelo, oso, olvido, oler, ratón…
16. Ahora juega a lo mismo, pero encadenando la última sílaba. Por ejemplo: casa, sapo, pozo, zoquete, tenemos, mosca… Pierde aquel al que no se le ocurre ninguna palabra para poder seguir la cadena.
17. Juega a *Alto al Boli* o también llamado *Nombre, animal, cosa, ciudad*...
18. Juega a que cada uno diga el nombre de un animal comenzando por la primera letra del abecedario. Todos dicen animales que empiezan por A primero. Al que no se le ocurre se lleva un punto y se sigue con animales que empiezan por la letra B. Así hasta que se desee o se agote el abecedario. Pierde quien más puntos ha logrado y gana el que menos si hay más de dos jugadores. Se puede jugar a lo mismo con ciudades del mundo o de un continente concreto. O con colores si se quiere hacer más difícil. O con adjetivos. O con nombres propios…
19. Con otro u otros, cada uno dice un sonido que se oye. Acumula un punto quien se queda sin poder repetir. Pierde quien atesora 3.
20. Mira las siguientes letras: T N R I O S C I. Memorízalas. Después, en 15 segundos y sin mirarlas, intenta escribir la palabra que se puede formar con ellas.

21. Fíjate en este cuadro y en sus letras durante 30 segundos.

A		R	L	
N			K	
	A	J		
	E			O

Ahora tapa el recuadro anterior e intenta reproducirlo sin mirar en el de abajo:

22. Fíjate en este recuadro durante 50 segundos:

X	@	%	=
%	O	X	&
X	&	=	%
@	X	O	@

Ahora tápalo y sin mirarlo intenta reproducirlo en el siguiente cuadrado:

23. Lee el siguiente texto: «La memoria no es innata, sino adquirida. Depende fundamentalmente del uso que se haga de ella. Es fruto, por tanto, de la disciplina, de la voluntad, del esfuerzo, del tiempo y de la práctica de los aspectos que la facilitan. Aunque es posible memorizar sin comprender ni aprender, los pasos de la memoria para aprender de verdad son comprender lo que se pretende aprender; fijarse con atención y concentración; retener y revisar; evocar, renovar y sacar al plano de la consciencia lo que un día se aprendió; y reconocer, relacionar el recuerdo con el presente, como un todo que forma parte de la persona que vivió, vive y recuerda» (del libro *Todos los niños pueden ser Einstein,* de F. A.).
Ahora, sin mirar el texto, responde a las siguientes preguntas:
¿Cuántos pasos se dan en el proceso de la memoria para aprender de verdad?, ¿el tiempo es fruto o causa de la memoria?, ¿de qué libro está extraída esta cita?
24. ¿Te acuerdas de aquel texto que leíste sobre el desagradable suceso de una señora que murió en el parque? Sin ir a él, intenta responder las siguientes preguntas:
¿Cuántos hijos tenía en total?, ¿quién la mató?, ¿cómo? (intenta recordar todos los datos).
25. Al ir a la compra, aunque lleves una lista por si acaso, intenta no usarla si antes has construido una palabra o frase compuesta con las letras iniciales de las cosas que has de comprar, a las que puedes añadir vocales o consonantes.

EJERCICIOS PARA ANALIZAR MEJOR

Algunos ejercicios que podemos realizar para ayudar a nuestra mente a analizar con más agilidad serían:

1. Escribe en un papel diez frases con la palabra PICO.
2. Escribe el significado de la palabra ALMOHADA, como si tuvieras que redactarlo para un diccionario.
3. Piensa en alguien y escribe o repasa mentalmente todas las características que tiene externamente (físicas) e internamente (como persona).
4. Escribe todo lo que te sugiere la palabra AMOR y la palabra ABUELA.
5. Apunta, por escrito o mentalmente, todos los elementos que tiene un AUTOBÚS.
6. Haz lo mismo con un ASCENSOR y con una SILLA.
7. Escribe las razones por las que quieres a alguien, en un máximo de diez palabras cada una de ellas.

ES NECESARIO PRACTICAR LA INTUICIÓN

Entre los ejercicios que podemos aprovechar para la importantísima capacidad humana de la intuición, estarían:

1. Coloca una pieza de un puzle en un hueco vacío, sin necesidad de pegarla aún a las demás.
2. Al comienzo de escuchar una historia intenta descifrar por dónde y cómo se desarrollarán los acontecimientos.
3. Imagínate una pantalla blanca delante de ti. En ella proyecta un cuadrado en negro durante 20 segundos. Haz desaparecer el cuadrado. Espera 3 o 4 segundos. Imagina proyectado ahora un triángulo. Tras 20 segundos hazlo desaparecer de nuevo. Ahora espera otra vez 4 segundos y haz lo mismo con un círculo. Tras hacerlo desaparecer y esperar 4 segundos más, intenta imaginarte proyectadas sobre el fondo blanco las tres figuras una dentro de otra: por ejemplo, el cuadrado y dentro de este el triángulo y en su interior el círculo.
4. Haz puzles.
5. Escoge una foto de una revista, córtala en trozos y luego intenta recomponerla.
6. Elige una frase de un periódico e intenta construir el mayor número de frases con casi todas esas palabras.

ENTRENAR NUESTRA CAPACIDAD ESPACIAL

Entre los ejercicios que podríamos realizar para desarrollar la capacidad de la orientación y espacial, que tantas puertas nos abren y tanto nos consuela en un momento de confusión, tormenta o túnel, estarían:

1. Al entrar en un lugar donde haya bastantes personas, intenta calcular rápidamente cuántas habrá a la izquierda y cuántas a la derecha. Si no son muchas, compruébalo contándolas detenidamente, para ver si acertaste, te aproximaste o no calculaste bien.
2. Calcula la distancia en pasos que hay entre tú y una habitación próxima.
3. Calcula el agua en litros que puede caber en una cacerola. Luego mídelo.
4. Calcula la distancia en centímetros que tiene tu brazo izquierdo.
5. Calcula a ojo cuántas casas como la tuya (superficie de la planta) caben en un campo de fútbol. Trata de averiguarlo después.
6. Dibuja el plano (suelo) del lugar donde trabajas. Intenta colocar en él los muebles u otros objetos que haya. Anótalos y otro día comprueba si faltaron algunos.
7. Calcula echar un litro de agua del grifo en una cacerola. Comprueba después si acertaste, empleando una botella vacía, por ejemplo.
8. Anota cuántos giros has de dar hacia el norte, sur, este y oeste, si vas desde tu casa al trabajo o al supermercado donde compras, o a la distancia que desees.
9. Intenta calcular a cuánta distancia está una persona que se mueve.
10. Dispersa unos lápices de colores que no estén recién estrenados sobre la mesa, sin orden alguno, y mentalmente ordénalos de mayor a menor o al revés. Escoge el menor y el mayor e intenta adivinar cuántos milímetros los diferencian.
11. Señala la medida de 1 cm y luego compruébalo con una regla. Haz lo mismo con 5 cm y con 10.
12. Realiza ejercicios de series abstractas para adivinar qué dibujo correspondería. Por ejemplo, los que se pueden descargar gratuitamente en la página *www.portalprogramas.com* si tecleamos en su buscador «ejercicios de series visión espacial».
13. Camina hacia atrás con los ojos cerrados y luego hacia delante, siempre que no tengas posibilidad de sufrir mareos.
14. Alguien esconde algo y con indicaciones de norte, sur, este y oeste nos guía con los ojos cerrados hasta que lo encontremos.
15. Reconstruye en tu imaginación el recorrido que haces desde tu casa hasta el colegio o el trabajo.

LA CAPACIDAD DE ORGANIZACIÓN TAMBIÉN SE EJERCITA

Cómo ser más ordenado

Al igual que la lógica, el orden es otra operación del hemisferio izquierdo. El orden que todos ven es manifestación del que no se ve: quien es desordenado en su cuarto, sus cajones o su despacho, lo es también en su cabeza, y ese desorden conlleva estrés y puede afectar a todo el organismo.

Para adquirir más orden debemos empezar segmentando el problema y para ello puedes tener en cuenta los siguientes consejos:

1. Pregúntate qué puedes empezar a ordenar: un cajón, un armario, una mesa… Lo que te resulte más sencillo. Hazlo ahora.
2. El orden es un hábito, así que lo que ordenes hoy, consérvalo ordenado mañana. Más vale ir poco a poco, pero arrastrar el orden con nosotros: tener pocas cosas ordenadas si es preciso temporalmente, pero lo que ordenemos, no desordenarlo al poco tiempo.
3. Tira algunas cosas: es más fácil tirar que ordenar.
4. Define tanto como te sea posible un lugar para cada cosa y comienza por poner cada cosa por la que has decidido empezar en ese lugar.
5. Limpia a medida que ordenas. Por ejemplo, si has ensuciado unos platos al comer, lávalos de inmediato, evitando así que se amontonen en el fregadero si no usas el lavavajillas.
6. Haz una lista del orden que has de seguir en algo: ve tachando lo que hagas y no te preocupes por lo que quede por hacer al final del día o del tiempo del que dispongas.
7. Cuando se usa algo, muchos solemos ponerlo en cualquier sitio cómodo para ordenarlo después: no lo hagas. Al contrario, ordénalo, evitando dejar para después lo que se pueda hacer ahora, porque luego muy probablemente no lo haremos.
8. Hazte con una carpeta para poner los papeles ordenados por temas o tareas. No está de más crear un archivador de «Varios» para lo que no sepamos dónde archivar; o si se quiere, otro de «Urgente» para poner sobre la mesa y solo tener ese fuera de la estantería.
9. Lleva a mano una agenda de bolsillo, digital o en papel, y mejor con división por horas. Haz lo que puedas, ordenadamente, y lo demás otro día lo harás. La experiencia enseña que, como decía un brillante pensador del siglo XX: «Lo importante puede esperar y lo urgente *debe* esperar».

Cómo exponer opiniones bien estructuradas

1. Escribe o recita en voz alta un primer párrafo, en el que se contenga tu idea principal, la tesis que quieras transmitir. Piénsala bien antes. Cuando la tengas, antes de emitirla, vuelve a darle una vuelta más o dos. Y cuando creas tenerla perfilada, entonces exponla en una sola oración, aunque sea en varias líneas.
2. Da una primera razón para justificar tu idea principal, la que consideres más contundente, también en un solo párrafo. Esgrime tu mejor argumento. Si hace falta al enunciarlo en una sola frase, añádele con punto y seguido un ejemplo o cuantos datos tengan que lo avalen si los ves clarificadores. Todo en este mismo segundo párrafo.
3. Puedes dar otro argumento, quizá menos contundente que el anterior, pero exprésalo solo si estás seguro de que apoya la opinión de tu primer párrafo. Este segundo argumento seguirá la misma estructura que el segundo párrafo.
4. Puedes argumentar hasta una tercera razón de tu tesis, como máximo, siguiendo la estructura misma de los párrafos dos y tres de tu texto. Nunca más de tres. Es necesario uno, se pueden dar dos y como máximo tres argumentos para defender lo que quieres expresar. Más, confunde al receptor.
5. Termina tu exposición con un párrafo final, de una sola oración de nuevo, en la que expreses justo lo mismo que el primero de tus párrafos, pero con otras palabras. Será tu broche de oro.

Si quieres más ejercicios, puedes, por ejemplo, pensar en una de las noticias del día y preparar mentalmente o por escrito cómo contársela a alguien. Escoge al menos tres verbos, cuatro adjetivos y cinco sustantivos para hacerlo.

Otro ejercicio posible sería resumir en una sola frase un libro o una película, un tebeo, un anuncio que veas o una canción que escuches.

Cómo ordenar nuestra presentación: pistas de cómo somos

Escribir bien, sin faltas de ortografía es mucho, pero además hay que escribir con buena presentación para terminar de controlar esa primera imagen que todo lo que escribimos genera de nosotros sin saber ante qué ojos caerá y qué conclusión puede sacarse al verlo. Así, controlar la imagen que genera nuestra presentación escrita parte de controlar cuatro parámetros fundamentales:

1. *Los márgenes:* Deja dos dedos por cada lado —2,5 cm, si queremos, pero los dedos siempre van con nosotros—: arriba, abajo, a la izquierda y derecha. También cuida la sangría: el espacio mayor del margen izquierdo al inicio de párrafo. Fácil de controlar.
2. *La limpieza:* Se trata de no hacer tachones. No importa si se tiene que rectificar, en tal caso se utilizará un paréntesis que recoja lo que se desea eliminar y con una sola línea —es importante que sea solo una, da igual que sea horizontal o diagonal—

sobre lo escrito erróneamente se marcará lo que se omite del texto. Si no hay tachones (más de una línea sola sobre lo escrito), aunque haya varias rectificaciones con paréntesis y líneas que lo marquen, el texto estará limpio. Fácil también de controlar.

3. *La horizontalidad:* Escribir horizontal o no es algo que depende de nuestro cerebro. Depende de si se han asumido o no los límites del papel sobre el que escribimos. El cerebro capta la superficie sobre la que escribimos habitualmente y una vez bien aprendida, la mueve de una forma abstracta según le convenga dentro de sí para que la mano haga menos esfuerzos. Así, si el cerebro ha captado por hábito las dimensiones del papel, le dará igual que nuestra mano prefiera escribir con el papel más o menos torcido, porque la mente lo ve derecho. De ese modo, muchos escriben en realidad en diagonal de abajo arriba y, sin embargo, ellos creen que lo están haciendo de izquierda a derecha. Algunos incluso ponen el papel tan en paralelo con el filo de la mesa sobre la que apoyamos el tórax al escribir que la hoja de papel está en realidad en horizontal, pero nuestra mente la ve en vertical. Cosas de la maravilla de nuestra mente, que permite a la mano escribir tal como ella se encuentre más cómoda para hacer una buena letra y, sin embargo, al mismo tiempo, que el cerebro haga lo contrario con la imagen del papel y la escritura en él, si le conviene también. Por eso la horizontalidad sobre un papel es más fácil conseguirla si escribimos lo más posible sobre papel en blanco sin pautas horizontales ni cuadros, para que sea nuestro cerebro el que se vea obligado a establecerse las pautas a sí mismo y a la dirección de nuestra obediente mano. Si escribimos ya de forma horizontal en el folio en blanco, no nos extrañemos por no hacerlo si nos cambian de superficie y nos ponen a escribir en una pizarra cuyas dimensiones y límites no haya captado aún nuestro cerebro (salvo que seamos, por ejemplo, profesores, y entonces nos sorprenderá cómo nuestro cerebro capta igualmente la pizarra y escribe en ella en horizontal y con soltura).
4. *La caligrafía:* Nuestra letra es personal. Tanto que la disciplina de la grafología es capaz de determinar si una persona es la misma que ha hecho una u otra letra. Los manuscritos no pueden falsificarse a ojos de un experto.
   Sin embargo, que cada uno tenga su propia letra no quiere decir que cada uno pueda tener su alfabeto propio. Las letras son las mismas (27 en español) para todos, y si alguien dice que su *r* minúscula él la hace *R,* simplemente es que tiene confundida la minúscula con la mayúscula, no más, diga lo que diga. La *m, n, ñ,* por razones neurológicas y prácticas, es normal que pasen a representarse de forma parecida a una *u,* y la *f* puede representarse de varias formas, pero el hecho irrenunciable es que una buena caligrafía es una caligrafía legible. Es decir, en la que se identifica bien cada letra y por eso se puede leer sin error. Nada más.

PARA MEJORAR NUESTRA LECTURA Y COMPRENSIÓN

1. Lee el siguiente texto:
   El último domingo, cuando Sara salió a caminar vio a un policía saltando a la cuerda; vio una bomba de incendios comiendo helado; vio a una ardilla susurrando una canción; vio a dos petirrojos jugando a la rayuela; vio a un organillero y a su mono.

   ¿Absurdo? No, solo las comas están fuera de su lugar. Si eres capaz de colocarlas adecuadamente, sin variar una sola palabra, entonces el texto recuperará su sentido.

2. En cada grupo de palabras hay una que sobra, subráyala:
   - Melón, uva, acelga, fresa, sandía, piña, melocotón
   - Cuchara, tenedor, vaso, cuchillo, servilleta, fuego
   - Coche, moto, avioneta, barca, avión, bici
   - Verde, azul, rojo, amarillo, naranja
   - Madrid, París, Lisboa, Dinamarca, Roma
   - Felpudo, colcha, percha, lámpara, almohada, mesita
   - María, Marta, Esperanza, Rocío, Mónica, Laura
   - Fontanero, electricista, cocinero, bombero, marinero, policía
   - Sé, voy, ríe, soy, fui, salí, fue

3. Subraya con el mismo color las palabras que están relacionadas por su significado:
   Grueso, Guapo, Enorme, Fácil, Precioso, Gordo, Acero, Grandioso, Bondadoso, Amado, Hecho, Querido, Animar, Bonito, Apreciado, Hermoso, Engordar, Querer, Amar, Hacer, Asequible, Reanimar, Metal.

Para quienes presentan dislexia y también para los demás:

1. Ponte la mano derecha encima de la cabeza cada vez que leas una *p* y ponte la mano izquierda cada vez que leas una *q*. Levanta la pierna derecha cada vez que leas una *b* y la izquierda cada vez que leas una *d:*

p q b d p p q d q q
b b d d q p d b q p
q d b q p p d b d b
q d b p p q b d d p

2. Ordena las siguientes palabras para formar oraciones:
   Camisa con roja padre rayas es la a tu de blancas
   Historia la nunca vieja verdad aquella supe de
   Empresa empleados trabajo a subió propietario todos donde el sueldos la de los hoy yo los sus a

3. Dibuja a un niño detrás de una pelota y corriendo delante de un coche.
4. Deletrea al revés las palabras *intervenir* y *abecedario*. Luego pronuncia las sílabas que forman la palabra *murciélago,* empezando por la última de la palabra. (Si fuera *carpeta*, sería *tapecar,* por ejemplo.)
5. Después de que alguien te diga tres palabras seguidas, señala cuál es la sílaba tónica de cada una de ellas. Luego hazlo con cuatro y finalmente con cinco palabras.
6. Calcula el tamaño de alguna persona, edificio, distancia u objeto, plasmado en una foto.
7. Coge con las dos manos un balón y ponlo delante, detrás, arriba, abajo, en medio (a un lado de la cadera), junto a la oreja izquierda, al ojo izquierdo, pie izquierdo, hombro izquierdo, sobre la mano izquierda, y ahora haz lo mismo en el lado derecho (ojo, oreja, mano, pie, hombro).
8. Recorta una foto de una revista justo por la mitad para que queden dos mitades simétricas. Luego tapa la mitad de un dibujo sencillo y trata de pintar la mitad tapada.
9. Rompe una hoja de cómic siguiendo sus franjas horizontales, desordénala y trata de ordenarla de nuevo. Después, haz lo mismo, pero cortándola por viñetas.
10. Juega al tradicional «Desde La Habana vino un barco cargado de…»: cada concursante le añade un objeto que traía supuestamente el barco y ha de repetir la frase desde el inicio, frase que se va alargando hasta que no se logra retener y pierde quien no lo consiga.
11. Di objetos que están a tu izquierda, pero jugando a decir lo contrario del lado que es. Por ejemplo, di: «A mi izquierda hay un cuadro», cuando realmente está a la derecha.
12. En una foto de alguien, viéndola reflejada en un espejo, tacha su oreja izquierda y su mano derecha. Luego puedes repetirlo con otras partes del cuerpo.
13. Repite un dibujo cualquiera, pero si era vertical, dibújalo en horizontal, y si era horizontal, hazlo en vertical: girándolo, por tanto.
14. Deduce los puntos de la cara que no se vea de un dado.
15. Haz crucigramas, sopa de letras y sudokus.

CÓMO FOMENTAR LA CREATIVIDAD

La creatividad tiene, como vimos, una importancia sobresaliente. Por eso pondremos algunos ejercicios, con la intención de que luego tú busques muchos más, dada su relevancia. Así podrías empezar por:

1. Elige un color que te guste y piensa en diez objetos que nunca hayas visto con ese color.
2. Piensa en dos nombres de persona e inventa una aventura en el desierto, cuyo relato dure al menos 4 minutos.
3. Elige una prenda de vestir y ahora piensa en 14 utilidades que pueda tener y que nunca hayas visto emplear para esa prenda.
4. Imagina que acabas de heredar un hotel en el Polo Norte y tienes que crear cuatro eslóganes para conseguir que 100 personas se hospeden el próximo fin de semana.
5. Imagina que tu sueño fuera correr la maratón de Berlín y un amigo atleta te llama para que vayas con él a condición de que de vuestra participación se derive una buena cantidad de donativos para el tercer mundo, ¿qué iniciativa se te ocurriría?
6. Si solo pudieras utilizar dos palabras y no pudieras escribir nada, ¿cómo le pedirías a tu novia que se casara contigo y provocarás que te aceptase?
7. ¿Qué utilidad le encontrarías a un bolígrafo en la elaboración de una escultura sobre la guerra y la paz?
8. Escribe en un máximo de 10 palabras tu biografía.
9. Piensa en tres posibles finales distintos al de una película que hayas visto.
10. Escribe una canción de amor de 22 líneas a una persona a la que quieras de verdad.
11. Diseña otra portada para este libro.
12. Piensa en un problema que tengas y para el que aún no hayas encontrado solución, imagínate que es el problema de un amigo y ahora piensa hasta tres posibles soluciones.
13. Diseña seis postales de felicitación con un solo color y exclusivamente con letras.
14. Crea un utensilio que te sirva para rascarte el codo izquierdo sin emplear la mano derecha. Y llévalo a la práctica.
15. Crea diez eslóganes publicitarios para una bebida que no sea de tu agrado.
16. Crea el mayor número de metáforas del que seas capaz durante 10 minutos y bate tu propio récord cada vez que vuelvas a hacer este ejercicio.
17. Piensa cuántas respuestas correctas y muy diferentes puede tener la pregunta: ¿cuántas ovejas son 6 y 9?
18. Piensa cómo te abrocharías las zapatillas de deporte si no tuvieras manos.
19. Piensa en dos inventos que aún no se han inventado y son muy necesarios para el ser humano. Si te atreves, llévalo a la práctica.

20. Mantén una conversación en la que a todas las preguntas que te hagan respondas ilógicamente.
21. Piensa en cómo detectarías el color de una tapicería de coche si fueras ciego.
22. Fabrica una silla con un folio.
23. Piensa en una tienda de animales creativa, donde no huela a ningún animal ni haya que limpiarlos. Piensa en diferentes opciones.
24. ¿Cómo pintarías el Big Ben de Londres, para conmemorar el centenario de la Reina?
25. Haz una lista de 20 cosas que erradicarías del mundo sin dañar a nadie.
26. Imagínate cómo podrías hacer y regalar un juguete si no tuvieras nada vegetal, ni metal, madera, papel, piedra, ni plástico.
27. Imagínate la vida sin 20 objetos de los que actualmente tienes a diario: coche, bolígrafos, peine, maquinilla de afeitar o cepillo para el pelo, zapatos, ascensor, gafas… Haz una lista con los 20 objetos y luego imagínate cómo transcurriría tu día intentando lograr la máxima normalidad, aunque los demás sí dispongan a tu alrededor de esos objetos.
28. Dibuja la Verdad y luego la Generosidad, sin emplear personas ni letras.
29. Imagina 20 cosas imposibles.
30. Describe un dolor de cabeza.

PONER EN JUEGO LA IMAGINACIÓN

1. Piensa en una figura. Si la giras 90º, ¿cómo quedaría?
2. ¿Y si lo hicieras 180º?
3. ¿Y si fuera 270º?
4. ¿Y cómo resultaría si la giraras 135º?
5. Haz figuras con tangram o poliminós.
6. Haz puzles.
7. Si en el lado izquierdo de un folio escribiéramos el número 12 y le diéramos la vuelta al folio, y este fuera transparente, ¿cómo se vería? Dibújalo.
8. ¿Qué se vería si un folio de color rojo por una cara y blanco por otra se doblara por la mitad y luego de nuevo por la mitad resultante?
9. Juega con el cubo de Rubik aunque sea para hacer la corona. En Internet tienes las indicaciones que debes seguir, si te hicieran falta, pero intenta primero poner al menos una cara de un color, sin instrucción alguna.
10. Si doblas un folio por la mitad y cortas un pequeño cuadrado en el ángulo derecho, ¿cómo quedaría el folio al desplegarlo?
11. ¿Y si una vez doblado el folio, el cuadrado lo cortas en el ángulo superior del lado izquierdo?
12. Imagina cómo quedaría al desdoblarlo un folio al que primero doblaras una vez (por donde quieras), luego otra y después cortaras dos de sus ángulos.
13. Juega al clásico juego de unir puntos con una línea (vertical u horizontal, no diagonal), jugando por turnos con otro. Cada vez que un jugador cierre un cuadrado, le pondrá su inicial inscrita. Cuando alguno cierre un cuadrado, sigue teniendo el turno de juego. Gana quien más cuadrados con su inicial tiene al final.
14. Entre dos jugadores, dibujar el último triángulo recto sobre una cuadrícula de 4 x 4 puntos.
15. Simplifica en un dibujo de siete líneas rectas máximo el mapa topológico de la península Ibérica. Intenta lo mismo con los mapas de Italia, África, América…
16. Si tienes oportunidad, juega al Tetris.
17. Dibuja en la parte izquierda de una hoja el símbolo internacional del dinero ($). A la derecha de la misma, dibuja su figura simétrica, como si estuviera vista en un espejo.

PARA AUMENTAR NUESTRA CAPACIDAD DE SÍNTESIS

Entre los ejercicios que podríamos hacer para ayudar a nuestra mente maravillosa a sintetizar con mayor agilidad y acierto, estarían:

1. Escoge cinco datos o cinco opiniones de un grupo de personas y saca una conclusión, una ley general, redactándola por escrito en un máximo de tres líneas.
2. Antes de dormir, detente 5 minutos a pensar qué has hecho bien en ese día, qué has hecho mal, saca una conclusión que se reduzca a una frase sola y decide también en un máximo de dos frases qué podrás hacer bien al día siguiente.
3. Piensa una palabra que reúna los siguientes semas o significados: conjunto de numerosas estrellas, polvo interestelar, gases, particular, por ejemplo, es la Vía Láctea.
4. Haz crucigramas.

ALGUNOS EJERCICIOS PARA HACER NUESTRO CEREBRO MÁS PLÁSTICO Y FLEXIBLE

1. Ve a un lugar con alguien que conozca su historia y te la cuente durante la visita. Al llegar a casa escribe todo lo que has visto y la historia y explicaciones que hayas oído sobre aquel lugar durante la visita.
2. Sal a la calle y fija la mirada al frente, sin mover la cabeza. Luego baja la mirada y escribe todo lo que has visto. Repite el ejercicio mirando a otros puntos, hasta que logres retener la mayoría de las cosas definidas.
3. Escucha una canción de tu agrado y ve escribiendo su letra. Escúchala cuantas veces sea preciso hasta coger la letra entera. Intenta aprenderla de memoria después y cántala a solas.
4. Si está en tus posibilidades, toca un instrumento musical.
5. Toma chocolate, come pescado, bebe agua e intenta respirar el aire lo más puro posible.
6. Duerme cada noche al menos siete horas y media u ocho.
7. Anda al menos cuarenta y cinco minutos todos los días que puedas. Mejor sobre piedras o con pequeños obstáculos.
8. Baja el volumen del televisor respecto a lo que acostumbras. Cuando lo hayas hecho, bájalo aún más e intenta seguir las conversaciones aunque tengas dificultad para escucharlas íntegramente. Deduce los fragmentos que no hayas logrado escuchar bien por los gestos y la escena.
9. Lanza una pelota al aire y recógela con una sola mano.
10. Si eres diestro lávate los dientes o come alguna vez con la mano izquierda y si eres zurdo, hazlo con la derecha.
11. Lee.
12. Haz puzles.
13. Haz sudokus.
14. Juega al Tetris.
15. Juega al Backgammon.
16. Haz figuras con un tangram.
17. Haz pasatiempos y sopas de letras.
18. Juega al ajedrez.

PRÁCTICAS QUE ESTIMULAN LA CONEXIÓN DE NUESTROS DOS HEMISFERIOS CEREBRALES

El cerebro se hace más eficaz, más capaz, cuando ambos hemisferios se coordinan. Somos más creativos y somos más lógicos, pensamos mejor en los pasos que hemos de dar y en los horizontes que conquistar. Nos volvemos más capaces de hacernos con lo ideal siendo prácticos y realistas.

1. Escribe textos argumentando la opinión sobre algo.
2. Lee poesía en voz alta.
3. Lee fábulas.
4. Baila.
5. Juega a dibujar ideas, acciones, palabras…
6. Canta.
7. Haz ejercicios de relajación.

Diversos estudios han demostrado que la relajación también facilita y predispone la conexión de nuestros dos hemisferios, esas dos mitades que todos necesitamos para ser más eficaces y felices. La relajación es fundamental para potenciar las fuerzas y la coordinación de este enmarañado de ejércitos conectados que llevamos dentro, siempre en formación, alertas y dispuestos a cualquier sacrificio. Aprender a relajarnos nos evitará caer en manos de muchos de sus temidos enemigos. Hacer balance sería el segundo ejercicio necesario. Saber con qué puntos fuertes y débiles contamos. El tercero: planificar la mejor estrategia.

La relajación nos evitaría muchos de los errores que cometemos y debería ser un hábito mecánico que todos los niños aprendieran en la escuela para ejercitar antes de estudiar, antes de hacer exámenes o antes de realizar una exposición oral. Un hábito que todos los profesionales deberíamos emplear a menudo en nuestra tarea, mecanismo inhibidor del estrés excesivo y dañino, ese que nos paraliza. Una herramienta útil para abrir la puerta de los pensamientos más claros. ¿Cómo puede alguien aprender a relajarse, o empezar al menos?

Para terminar este anexo tan importante, practica los siguientes pasos:

1. Elige una palabra o frase que para ti sea importante. Si eres creyente, puede ser algo como «Dios te sostiene pase lo que pase»; si no, por ejemplo: «La paz es posible empezando por cada uno».
2. Siéntate cómodamente.
3. Cierra los ojos y relaja todos tus músculos.
4. Respira despacio, con tranquilidad y de forma natural, sin prisa ninguna. Ve

repitiéndote en silencio o en voz baja si lo prefieres la frase o la palabra que hayas escogido en el punto 1. Este es el momento más importante. Cualquier gesto repetitivo —un golpecito o sonido rítmico, una palabra o frase como esta— es la clave de la relajación.

5. Déjate llevar. Olvídate de si lo haces bien o mal. Piensa que no hay nada fuera de ti y tu relajación que tenga ahora mismo la menor importancia. No has de intentar resolver nada ahora. Ahora solo concéntrate en olvidarte de todo, como si no existiera. Ya habrá tiempo de afrontarlo luego, con más posibilidad de éxito tras la relajación y haber detenido la prisa que te hace ser poco eficaz y atolondrado, la que te lleva a magnificar los problemas y no encontrar sus soluciones. Este es el segundo punto en importancia. Durante solo 10-15 minutos, se trata de dejar a un lado todo lo demás.
6. Ahora comienza a pensar: «Lo estoy haciendo bien» y «Ya estoy empezando a relajarme».
7. Continúa en los puntos 5 y 6 en torno a 10 minutos más.

Hay quienes hacen una pausa de este tipo cada mañana y cada tarde, de 20 o 30 minutos incluso, y aseguran que el resto del día se ve de forma distinta.

Así, si sumas la motivación adecuada, una disposición optimista, las buenas prácticas y el maravilloso potencial de tus dos hemisferios cerebrales trabajando a una, la felicidad no es una quimera. Está ahí, a tu lado, a la vuelta de la página. Solo tienes que creer en ti y en la capacidad de tu mente maravillosa.

BIBLIOGRAFÍA

ALBERCA RUBIO, Francisco Javier, *Aportaciones al significado de las conexiones de los hemisferios cerebrales,* tesis doctoral, 1954.

ALPERN, Mathew, *Procesos sensoriales,* Herder Editorial, Barcelona, 1984.

ANDERSON, John R. y BOWER, Gordon H., *Human Associative Memory.* V. H. Winston & Sons, Nueva York, 1973.

ARMSTRONG, Thomas, *Síndrome de déficit de atención con o sin hiperactividad: estrategias en el aula,* Paidós, Buenos Aires, 2001.

ARTIGAS, Josep, *El niño incomprendido,* Amat, Barcelona, 2012.

ASPERGER, Hans, *Pedagogía curativa,* Miracle, Barcelona, 1966.

BADDELEY, Alan. *The Psychology Of Memory,* Harper & Row, Londres, 1976.

BARLETTA, Martha, *Marketing dirigido a mujeres,* Ediciones Deusto, Barcelona, 2004.

BARKLEY, Russell A., *Niños hiperactivos: cómo comprender y atender sus necesidades especiales,* Paidós, Barcelona, 2010.

— y MURPHY, Kevin R., *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Clinical Workbook,* The Guilford Press, Nueva York, 3.ª edición, 2006.

BENSON, Herbert y PROCTOR, William, *El poder de la mente,* Grijalbo, Barcelona, 1997.

BERNALDO DE QUIRÓS, Guillermo, *El síndrome de déficit de atención con o sin hiperactividad* (AD/HD).

BLAKEMORE, Sarah-Jayne, y FRITH, Uta, *Cómo aprende el cerebro,* Ariel, Barcelona, 2011.

BLAY FONTCUBERTA, Antonio, *Relajación y energía,* Elicien, Barcelona, 1976.

BLUM, Deborah, *Sex On The Brain: The Biological Differences Between Men And Women,* Viking, Nueva York, 1997.

BRANSFORD, John, *Human Cognition: Learning, Understanding And Remembering*. Wadsworth, California, 1979.

BRIZENDINE, Louann, *The Female Brain,* Broadway Books, Nueva York, 2006.

BRUN, Jean, *Desarrollo mental, bienestar total,* Martínez Roca, Madrid, 1990.

CHAUCHARD, Paul, *Conocimiento y dominio de la memoria,* Mensajero, Bilbao, 1987.

DABDOUB ALVARADO, Lilian, *Desarrollo de la creatividad para el docente,* Esfinge, México, 2009.

DIAMOND, Harvey y Marilyn, *Fit for Life,* Warner Books, Nueva York, 1987.

DINKMEYER, Don, *Cómo estimular al niño: el proceso del estímulo,* Marfil, Alicante, 1968.

DISCOVERY CHANNEL, «Science of the Sexes», 2002.

FERNÁNDEZ BAROJA, María Fernanda, *La dislexia: origen, diagnóstico y recuperación,*

Ciencias de la Educación Preescolar y Especial, Madrid, 2009.
FRITH, Uta, *Autismo: hacia una explicación del enigma,* Alianza Editorial, Madrid, 2010.
GARANTO ALÓS, Jesús, *El autismo: aproximación nosegráfico-descriptiva y apuntes psicopedagógicos,* Herder, Barcelona, 1990.
GOLOVIN, N. E., «The Creative Person in Science», en TAYLOR, Calvin Walker, y BARRON, Frank, *Scientific Creativity, it's Recognition and Development*, Wiley, Nueva York, 1963.
GUR, Ruben C. y VARIOS, «Sex Differences in Brain Gray and White Matter in Healthy Young Adults: Correlations With Cognitive Performance», *The Journal of Neuroscience,* 1999.
HILL, Napoleon, y STONE, W. Clement, *La actitud mental positiva,* Grijalbo, Barcelona, 1997.
HOFFMAN, Banesh, *Albert Einstein: Creator and Rebel,* New American Library, Nueva York, 1986.
JADOULLE, Andrea, *Aprendizaje de la lectura y dislexia,* Kapelusz, Buenos Aires, 1966.
JIMÉNEZ VARGAS, Juan, *Personalidad y cerebro,* Eunsa, Navarra, 1976.
JOSELEVICH, Estrella (comp.), *Síndrome de déficit de atención con o sin hiperactividad (A.D./H.D.) en niños, adolescentes y adultos,* Paidós, Buenos Aires, 2000.
KANNER, Leo, «Autistic Disturbances of Affective Contact», *Nerv Child* 2, 217-50, 1943.
KOHLER, Mariane, *Técnicas de la serenidad,* Mensajero, Bilbao, 1980.
LAUSTER, Peter, *Seguridad en sí mismo,* Mensajero, Bilbao, 1977.
LE PONCIN, Monique, *Gimnasia cerebral,* Temas de Hoy, Madrid, 1991.
LEWIS, David, *Poder mental: el Plan Alfa,* Martínez Roca, Madrid, 1994.
— y GREENE, James, *El arte de pensar,* Martínez Roca, Madrid, 1989.
LIENRY, A., *La memoria*. *Del cerebro a la escuela,* Madrid, 1994.
LINDSAY, Peter H. y NORMAN, Donald A., *Human Information Processing: An Introduction to Psychology,* Academic Press, Nueva York, 1977.
LURIIA, Aleksandr Romanovich, *Atención y memoria,* Martínez Roca, Madrid, 1984.
MARÍAS, Julián, *La felicidad humana,* Alianza Editorial, Madrid, 2008.
MARTÍ GARCÍA, Miguel Ángel, *La sensibilidad,* EIUNSA, Madrid, 2000.
— *La serenidad: una actitud ante el mundo,* EIUNSA, Madrid, 2004.
MARTÍNEZ SEGURA, María José, «Características del TDAH», Departamento de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación, Universidad de Murcia, 2010.
MATUSSEK, Paul, *La creatividad,* Herder, Barcelona, 1984.
MEIROWITZ, Marcus, y JACOBS, Paul, *Pensamiento visual,* Martínez Roca, Madrid, 1989.
MELENDO GRANADOS, Tomás, *Las dimensiones de la persona,* Palabra, Madrid, 2002.

MOIR, Anne y JESSEL, David, *El sexo en el cerebro: la verdadera diferencia entre hombres y mujeres,* Planeta, Madrid, 1991.
NOONE, Donald, *Solucione sus problemas creativamente,* Plaza & Janés, Barcelona, 1996.
PEALE, Norman Vincent, *El poder del pensamiento tenaz,* Grijalbo, Barcelona, 1998.
PEASE, Barbara y PEASE, Allan, *Por qué los hombres no escuchan y las mujeres no entienden los mapas,* Amat, Barcelona, 2003.
PIAGET, Jean, *Seis estudios de psicología,* Barral, Barcelona, 1986.
PHILIPPE, Jacques, *La libertad interior,* Rialp, Madrid, 2012.
PORTELLANO PÉREZ, José Antonio, *Neuropsicología infantil,* Síntesis, Madrid, 2007.
QUIRÓS, Julio B., *La dislexia en la niñez,* Paidós, Barcelona, 1992.
RICHELLE, Marc, *La adquisición del lenguaje,* Herder, Barcelona, 1989.
ROBBINS, Anthony, *Poder sin límites,* DeBolsillo, Barcelona, 2006.
ROJAS MONTES, Enrique, *Una teoría de la felicidad,* Dossat, Madrid, 1990.
— *La ilusión de vivir: instrucciones para navegar hacia la felicidad,* Temas de Hoy, Madrid, 15.ª edición, 2006.
— *El hombre light,* Temas de Hoy, Madrid, 1996.
— *Amigos: adiós a la soledad,* Temas de Hoy, Madrid, 2009.
SACO, Inmaculada, *Aproximación al perfil cognitivo y conductual del Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH),* tesis doctoral en la Universidad de Córdoba.
SARTON, Alain, *La inteligencia eficaz,* Mensajero, Bilbao, 1972.
SHELTON, Herbert M., *La combinación de los alimentos,* Ediciones Obelisco, Barcelona, 2008.
SMITH, Manuel. J., *Sí, puedo decir no: enseñe a sus hijos a ser asertivos,* Grijalbo, Barcelona, 1998.
THOMSON, Michales E., *Dislexia, su naturaleza, evaluación y tratamiento,* Alianza Editorial, Madrid, 1992.
WAGNER, B.J. (2000). «Attention Deficit Hyperactivity Disorder: Current Concepts And Understand Mechanisms», *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing,* n. 13, pág. 113-24.
WEIZENBAUM, Joseph, *Computer Power and Human Reason: From Judgment to Calculation,* W. H. Freeman, San Francisco, 1976.
WELSH, G. S., *Creativity and Intelligence: A Personality Approach*, Institute for Research in Social Science.
WICKS-NELSON, Rita, e ISRAEL, Allen C., «Trastorno por déficit de atención con hiperactividad», en *Psicopatología del Niño y del Adolescente,* págs. 208-236*,* Pearson Prentice Hall, Madrid, 2008.
WINSTON, Patrick H., *Artificial Intelligence,* Addison-Wesley, Massachusetts, 1998.

YEPSEN, Roger B., *Supermente,* Martínez Roca, Madrid, 1988.
ALBERCA DE CASTRO, Fernando, *Todos los niños pueden ser Einstein,* Toro Mítico, Córdoba, 11.ª edición, 2011.
— *Todo lo que sucede importa: cómo orientar en el laberinto de los sentimientos,* Desclée de Brouwer, Bilbao, 2.ª edición, 2012.
— *De Newton a Apple: provoca tu talento,* Toro Mítico, Córdoba, 2.ª edición, 2012.
— *99 trucos para ser más feliz,* Cálamo, Palencia, 3.ª edición, 2007.
— *Las complicaciones del corazón: la afectividad en la adolescencia,* Almuzara, Córdoba, 2008.
— *¿Quieres casarte conmigo?,* Palabra, Madrid, 2.ª edición, 2008.
— *Cuatro claves para que tu hijo sea feliz,* Almuzara, Córdoba, 3.ª edición.

Nuestra mente maravillosa
Fernando Alberca

No se permite la reproducción total o parcial de este libro,
ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión
en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico,
mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos,
sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción
de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito
contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes
del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos)
si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com
o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© de la imagen de la portada, Shutterstock

© Fernando Alberca de Castro, 2013

© Ediciones Planeta Madrid, S. A., 2013
Ediciones Temas de Hoy es un sello editorial de Ediciones Planeta Madrid, S. A.
Paseo de Recoletos, 4, 28001 Madrid (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): marzo de 2013

ISBN: 978-84-9998-274-8 (epub)

Conversión a libro electrónico: J. A. Diseño Editorial, S. L.

ÍNDICE

Nota inicial: NUESTRA MENTE, EL SECRETO DE LA FELICIDAD

1. EL SER HUMANO PUEDE MÁS
- ¿Cuándo empezamos a ser como somos?
- ¿De verdad hay múltiples inteligencias?
- El cociente intelectual no es la inteligencia
- La inteligencia es un medio para la felicidad

2. LA MENTE EN SU CONTEXTO
- Los rincones de nuestro cerebro
- La necesidad de nuestra mitad izquierda
- La grandeza de nuestra mitad derecha
- El cuerpo que nos une
- Lo que no se ve
- Cabeza, estómago y sexo
- El resto del cuerpo

3. NUESTRA MENTE NO SE DEJA CLASIFICAR
- Ser humano versus ciencia ficción
- No es un ordenador, sino mucho más
- La maravilla de los zurdos
- La comprensión de la dislexia
- La mente maravillosa oculta en el TDA y el TDAH
- Otras mentes maravillosas: sobredotación, autismo y asperger

4. CONOCERNOS ALGO MÁS
- La mente femenina y la mente masculina
- El modelo de aprendizaje que nos conviene
- Estimular nuestros sentidos
- ¿Qué mitad predomina en nuestra mente?

5. UNA MENTE COMPLETA, UNA MENTE MALEABLE
- Todos somos de letras y de ciencias
- Emplear todo el cerebro nos hace más eficaces
- Puede cambiar: es flexible, plástico e inteligente
- La mente cambia con el ejercicio
- Nos hace geniales o rígidos, fríos o cálidos…

6. PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y ACCIÓN PARA CAMBIAR NUESTRA MENTE
- La imaginación nos hace sentir
- Cambiar un hábito: dos aplicaciones prácticas
- Los dos remos de todo cambio: izquierdo y derecho

La mente cambia con nosotros
Nuestra mente y el sueño
¿Qué hacemos con el estrés?
Para alimentar la mente

7. LA MOTIVACIÓN QUE NECESITAMOS
Eso que nos mueve
Cómo motivar a Einstein
La motivación de los últimos treinta años
La nueva motivación
Cómo automotivarse
El impulso de vivir: puntos fuertes y optimismo
¿Podemos aprender a ser optimistas?
Podemos ser más felices

8. ANTE LA MEMORIA Y LOS RECUERDOS
La vida es un ovillo lleno de sorpresas
¿Qué es la resiliencia?
El peso de los recuerdos
Memoria e imaginación: aprender de la experiencia
El amor del recuerdo y el alzhéimer

9. CONDICIONES DEL CORAZÓN
Mente, comunicación, éxito y poder
Ser sincero en lo importante
La importancia de los demás
Seguridad y confianza
La ternura y el poder de la sensibilidad
El amor no es ciego, pero se queda mudo
Dejarse querer y querer mucho
Ser feliz y amar sin perder la cabeza
Racionalizar las emociones y emocionar la razón

10. NUESTRO HEMISFERIO IZQUIERD0
La lógica: una secuencia hacia el éxito
La planificación: planificarse bien es vivir mejor
Expresarse y actuar con todo el cerebro
La ortografía: escribir bien la propia vida
Acertar es decidir con la cabeza y el corazón
El cálculo matemático y nosotros mismos
La atención: aprovechar cuanto pasa
La concentración: sacar el jugo a cada día
La memoria: qué recordar mañana
El análisis que busque la otra mitad

11. NUESTRO HEMISFERIO DERECHO
La intuición va siempre por delante
El espacio y la orientación
Leer y comprender
La imaginación: lujo y necesidad
La necesidad, el valor y el coraje de crear
La lengua y la vida: metáforas de la realidad
La síntesis: fuente de las mayores ideas

Cómo gobernar los sentimientos
Reaccionar ante la violencia de dentro y de fuera
La genialidad surge en la mitad derecha

12. PROVOCAR EL DESTINO
El yo complejo de cada uno
Hacerse, si no se nace
La vida real de cada uno
Felices en cualquier circunstancia

A modo de epílogo

Anexo de ejercicios: UNA CUESTIÓN PRÁCTICA
Para estimular el sentido de la vista
Nuestro oído puede escuchar mejor
Para mejorar la atención
Ejercitar nuestra concentración
Para medir y agilizar nuestro cálculo
Ser lógicos también se practica
Agudizar la memoria es posible
Ejercicios para analizar mejor
Es necesario practicar la intuición
Entrenar nuestra capacidad espacial
La capacidad de organización también se ejercita
Para mejorar nuestra lectura y comprensión
Cómo fomentar la creatividad
Poner en juego la imaginación
Para aumentar nuestra capacidad de síntesis
Algunos ejercicios para hacer nuestro cerebro más plástico y flexible
Prácticas que estimulan la conexión de nuestros dos hemisferios cerebrales

Bibliografía

Índice

Dedicatoria 2
Citas 4
Nota inicial: nuestra mente, el secreto de la felicidad 7
1. El ser humano puede más 11
¿Cuándo empezamos a ser como somos? 14
¿De verdad hay múltiples inteligencias? 18
El cociente intelectual no es la inteligencia 20
La inteligencia es un medio para la felicidad 22
2. La mente en su contexto 25
Los rincones de nuestro cerebro 26
La necesidad de nuestra mitad izquierda 28
La grandeza de nuestra mitad derecha 30
El cuerpo que nos une 32
Lo que no se ve 33
Cabeza, estómago y sexo 35
El resto del cuerpo 36
3. Nuestra mente no se deja clasificar 38
Ser humano versus ciencia ficción 39
No es un ordenador, sino mucho más 41
La maravilla de los zurdos 43
La comprensión de la dislexia 46
La mente maravillosa oculta en el TDA y el TDAH 49
Otras mentes maravillosas: sobredotación, autismo y asperger 53
4. Conocernos algo más 58
La mente femenina y la mente masculina 59
El modelo de aprendizaje que nos conviene 62
Estimular nuestros sentidos 64
¿Qué mitad predomina en nuestra mente? 67
5. Una mente completa, una mente maleable 72
Todos somos de letras y de ciencias 73
Emplear todo el cerebro nos hace más eficaces 75
Puede cambiar: es flexible, plástico e inteligente 77

La mente cambia con el ejercicio 80
Nos hace geniales o rígidos, fríos o cálidos… 83
6. Pensamientos, sentimientos y acción para cambiar nuestra mente 86
La imaginación nos hace sentir 87
Cambiar un hábito: dos aplicaciones prácticas 88
Los dos remos de todo cambio: izquierdo y derecho 91
La mente cambia con nosotros 92
Nuestra mente y el sueño 93
¿Qué hacemos con el estrés? 94
Para alimentar la mente 96
7. La motivación que necesitamos 99
Eso que nos mueve 100
Cómo motivar a Einstein 101
La motivación de los últimos treinta años 102
La nueva motivación 103
Cómo automotivarse 106
El impulso de vivir: puntos fuertes y optimismo 107
¿Podemos aprender a ser optimistas? 108
Podemos ser más felices 110
8. Ante la memoria y los recuerdos 113
La vida es un ovillo lleno de sorpresas 114
¿Qué es la resiliencia? 115
El peso de los recuerdos 118
Memoria e imaginación: aprender de la experiencia 121
El amor del recuerdo y el alzhéimer 123
9. Condiciones del corazón 126
Mente, comunicación, éxito y poder 127
Ser sincero en lo importante 128
La importancia de los demás 130
Seguridad y confianza 132
La ternura y el poder de la sensibilidad 134
El amor no es ciego, pero se queda mudo 136
Dejarse querer y querer mucho 138
Ser feliz y amar sin perder la cabeza 139
Racionalizar las emociones y emocionar la razón 142

10. Nuestro hemisferio izquierdo 145
La lógica: una secuencia hacia el éxito 146
La planificación: planificarse bien es vivir mejor 148
Expresarse y actuar con todo el cerebro 149
La ortografía: escribir bien la propia vida 152
Acertar es decidir con la cabeza y el corazón 154
El cálculo matemático y nosotros mismos 156
La atención: aprovechar cuanto pasa 159
La concentración: sacar el jugo a cada día 160
La memoria: qué recordar mañana 161
El análisis que busque la otra mitad 163
11. Nuestro hemisferio derecho 166
La intuición va siempre por delante 167
El espacio y la orientación 168
Leer y comprender 169
La imaginación: lujo y necesidad 170
La necesidad, el valor y el coraje de crear 172
La lengua y la vida: metáforas de la realidad 175
La síntesis: fuente de las mayores ideas 177
Cómo gobernar los sentimientos 178
Reaccionar ante la violencia de dentro y de fuera 179
La genialidad surge en la mitad derecha 182
12. Provocar el destino 184
El yo complejo de cada uno 185
Hacerse, si no se nace 186
La vida real de cada uno 188
Felices en cualquier circunstancia 190
A modo de epílogo 193
Anexo de ejercicios: una cuestión práctica 196
Para estimular el sentido de la vista 197
Nuestro oído puede escuchar mejor 199
Para mejorar la atención 200
Ejercitar nuestra concentración 201
Para medir y agilizar nuestro cálculo 204

Ser lógicos también se practica 207
Agudizar la memoria es posible 213
Ejercicios para analizar mejor 217
Es necesario practicar la intuición 218
Entrenar nuestra capacidad espacial 219
La capacidad de organización también se ejercita 220
Para mejorar nuestra lectura y comprensión 223
Cómo fomentar la creatividad 225
Poner en juego la imaginación 227
Para aumentar nuestra capacidad de síntesis 228
Algunos ejercicios para hacer nuestro cerebro más plástico y flexible 229
Prácticas que estimulan la conexión de nuestros dos hemisferios cerebrales 230
Bibliografía 233
Créditos 238