

PRÓLOGO DE SONIA FERNÁNDEZ-VIDAL

ALICIA SÁNCHEZ PÉREZ

TODO ES POSIBLE

LOS LÍMITES LOS PONES TÚ



zenith

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros.com

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

SINOPSIS

Alicia siempre ha sentido que la vida podía ofrecerle algo más y, ahora, tras años de aprendizaje, puede decir que todo, TODO, es posible. Pero llegar hasta ese convencimiento y ayudar a otras personas a cumplir sus deseos no ha sido tarea fácil. Desde su época como cooperante en Centroamérica, hasta su actual labor como conferenciante y acompañante, Alicia ha vivido grandes experiencias transformadoras de las que ha extraído toda una filosofía de vida que en la actualidad inspira a miles de personas.

Tras su éxito anterior, *Tus deseos te están esperando*, Alicia se ha hecho un lugar en el mundo del desarrollo personal y con su nuevo libro, *Todo es posible*, quiere guiarnos para abrir nuestra mente a una vida llena de oportunidades. Mediante la explicación de sorprendentes y sencillos datos científicos, Alicia nos muestra nuestro lugar en el Universo y nos desvela que para conseguir aquello que puede hacernos felices es necesario deshacerse de las ideas previas que limitan nuestra forma de analizar la realidad. No ponerse límites y confiar en que nada está marcado previamente es el secreto para abrirse al mundo desde una nueva perspectiva que nos posibilite desarrollarnos plenamente y sin miedo. Con ejercicios prácticos y un estilo sencillo y directo al corazón, Alicia Sánchez nos desvela las claves para lograr la vida que deseas.

ALICIA SÁNCHEZ PÉREZ

TODO ES POSIBLE



«A todos los niños, niñas y jóvenes del mundo: Que nadie os diga lo que podéis hacer y lo que no. Que sea vuestra propia experiencia la que os muestre los límites, si es que los hay.»

PRÓLOGO

«En algún lugar, algo increíble está esperando ser descubierto.» Esta es una de las frases de Carl Sagan que más me gustan, y es también la que me venía con recurrencia a la mente mientras leía el libro que tienes entre tus manos. Con sus palabras y reflexiones, Alicia nos acompaña a experimentar la esencia de esta hermosa premisa: vivir la vida conscientes de que es un milagro y de que siempre hay algo fascinante por descubrir y aprender.

Si lo que esperas encontrar en estas páginas es un conjunto de recetas o verdades universales para conseguir todo aquello que deseas, mucho me temo que ese no es el «todo es posible» que Alicia te está regalando. Como ella misma nos advierte en su introducción, nos invita a emprender un viaje del que la persona no puede volver sino transformada. Un viaje en el que nos vemos inmersos en lo maravilloso y sorprendente que es nuestro universo. Y es desde esta fascinación que Alicia nos anima a vivir la vida, con la misma ilusión que teníamos en la infancia, cuando el reflejo de un rayo de luz en un lago nos hacía brillar los ojos. La misma fascinación que hacía del aprender y descubrir cosas nuevas una aventura trepidante. Reaprender a vivir con esta actitud es aprender a vivir en el «todo es posible» que plantea este libro.

En la era de los mensajes de 280 caracteres, de redes sociales en las que proliferan las *fake news*, y de la viralidad de los titulares y las frases superficiales, Alicia nos presenta un texto lleno de preguntas que lejos de saciar la curiosidad, nos llevan a seguir cuestionándolo todo, alentándonos a adoptar una actitud crítica. Es por eso que, aparte de disfrutar, deberás sacar el coraje que llevas dentro, pues no siempre es sencillo enfrentarse a la realidad de lo poco que sabemos con certeza. Porque, como dice Albert Espinosa, «cuando crees conocer todas las respuestas, llega el Universo y te cambia todas las preguntas».

No pienses, sin embargo, que entre estas páginas solo encontrarás teorías. La alquimia la realiza la autora cuando, una vez ha conseguido introducir en ti la llama de la curiosidad,

el entusiasmo y la fascinación, aterriza estos conceptos en tu día a día, permitiéndote interiorizar en lo cotidiano su «todo es posible» y abrazar el milagro de la vida.

Hace más de cinco años que conocí a Alicia, y ya entonces poseía un brillo de alegría en sus ojos. Hace apenas un año nos reencontramos, y pude disfrutar de largas conversaciones con ella. Gracias a ello he podido entender a qué se debe ese brillo especial: Alicia conserva la capacidad infantil de apreciar que todo a su alrededor es un milagro. Es por eso que sé que te dejo en buenas manos, pues ella es la mejor persona para contagiarte de ese «todo es posible».

Para finalizar volveré a recurrir a Carl Sagan, uno de los mayores divulgadores científicos de la Historia, con una frase que sintetiza algo que Alicia ha comprendido y nos ofrece en este libro: «El estudio del universo es un viaje para autodescubrirnos».

SONIA FERNÁNDEZ-VIDAL

*La inteligencia de una persona se mide por la cantidad de incertidumbre
que es capaz de soportar.*

IMMANUEL KANT

NOTA DE LA AUTORA

Ya que el uso de arroba y de «-os/as» para hacer referencia al masculino y femenino a la vez no es demasiado práctico de leer, me he visto en un dilema a la hora de decidir qué género usar a lo largo de todo el libro. Es obvio que me dirijo a hombres y a mujeres por igual, pero he tratado de neutralizar siempre que he podido para evitar el plural masculino.

Aunque sé que nadie se siente excluido por leer un texto usando el género masculino, tenemos una realidad ahí fuera en la que las mujeres aún no estamos consideradas de la misma forma que los hombres. En algunas culturas es más evidente que en otras, pero en todas partes del mundo seguimos reproduciendo ciertos patrones patriarcales y machistas, incluso aunque no queramos. Nuestro inconsciente colectivo parece ir más lento que nuestro deseo de transformar la sociedad.

Y aunque tal vez sea solo un gesto simbólico, me parece importante que cada uno ponga su granito de arena por unas sociedades más igualitarias y justas.

No somos iguales, somos únicos... no por ser hombres o mujeres, sino por ser seres humanos. Todas las personas somos necesarias e imprescindibles para la evolución de nuestro mundo.

Por una ciudadanía global, en la que todo el mundo sea valioso y aporte lo mejor de sí.

¡Sé que es posible!

ADVERTENCIA

Los libros son de quienes los leen.

Esto significa que no me hago responsable de las cosas maravillosas que vivas a lo largo de este libro ni tampoco de los beneficiosos cambios que te aporte. Cualquier cosa extraordinaria que experimentes con él será únicamente mérito tuyo, te lo aseguro.

Del mismo modo, no me hago cargo de lo inútil que pueda parecerme, o poco acertado, o cualquier otra opinión poco cordial.

Un libro no es nada si no tiene quien lo lea. La persona que lo lee es quien lo convierte en ALGO y, sea lo que sea, tendrá que ver consigo misma.

Mi única labor es compartir por escrito las ideas que me habitan en este momento y mis experiencias... Nada más. Y lo hago porque me apasiona escribir y me apasiona la vida.

Sé que estas ideas que ahora comparto seguirán transformándose, cayéndose, renovándose, muriéndose... que nunca estarán quietas del todo. Así que asumo que permanecerán durante años en este libro, ajenas a mi proceso personal. Yo seguiré recorriendo mi camino en este mundo (interno y externo) que siempre está en constante cambio, hacia quién sabe qué ideas y qué experiencias.

También sé que aquí estoy, dispuesta a vivir lo que se me vaya presentando, manteniendo una mente abierta para dejar de ponerle mis límites a la realidad.

Te doy la bienvenida a tu propia vida, el lugar en el que TODO ES POSIBLE.

INTRODUCCIÓN

Este libro va a romperte los esquemas.

Al comprarlo, esperas que yo te convenza de que debes perseguir tus sueños porque puedes conseguirlos. Tal vez esperas que yo te anime a que luches por conseguir tus metas porque TODO ES POSIBLE, pero, en realidad, este libro no va de eso.

Este libro va de que tu vida es un lugar misterioso, del que no sabemos casi nada, pero lo poco que sabemos es fascinante e increíble. Y voy a demostrártelo.



Nos movemos por la vida como «seres vivos», pero por dentro parecemos arrastrarnos, como si nos pesara la existencia. Al llegar a la edad adulta hemos perdido nuestra capacidad de asombro, de ver la vida y su incertidumbre con gran curiosidad, de mantener la perplejidad ante tanto misterio que nos rodea y que experimentamos.

No me interesa convencerte de nada, sino tan solo señalarte que lo «imposible» ocurre constantemente, todos los días, a cada instante... en tu propia vida. Y que cada vez que decides creer que no puedes hacer algo o que ese algo no puede ocurrir, estás olvidando EL LUGAR EN EL QUE VIVES, con todas las cosas sin explicación lógica que sostienen tu existencia y tu cotidianidad.

Que alguien te lo recuerde puede ser de gran ayuda, porque si usas este libro para darte cuenta del gran misterio que es TODO LO QUE TE RODEA Y LO QUE ERES, probablemente ya no podrás decir nunca más que algo no puede ocurrir o que no puedes hacerlo.

He dividido el contenido en dos partes. En la primera he concentrado mis esfuerzos en sorprenderte con argumentos que están al alcance de todo el mundo. Se trata de

información conocida a la que tal vez no le hemos dado ningún valor, creyendo que no es útil para nuestra vida diaria, pero que tiene la capacidad de abrir la mente. Casi sin darte cuenta, te irá calando la idea de que «TODO ES POSIBLE».

En la segunda parte encontrarás recursos para llevar esa idea a tu vida cotidiana. Podrás comprobar que esta actitud mental abierta, en la que desconoces lo que es posible puedes aplicarla en tu día a día, en situaciones concretas. Es una filosofía de vida, casi una forma de vivir.

Empezarás a tomar conciencia de cuándo te estás cerrando a las posibilidades y sabrás dar un paso atrás en tu cabeza para volver a abrirte a ellas. En realidad, la primera parte de este libro es una invitación a abrir tu mente, y la segunda, una invitación a no cerrarla en tu día a día.

No es una técnica. Verás que no te propongo un guion esquematizado paso por paso, simplemente porque creo que no lo hay, y si lo hay, lo desconozco. Pero sí sé que si el mensaje te cala, vas a experimentarte de un modo distinto, afrontarás las situaciones de la vida con una mente abierta y te sorprenderás de tu propia forma de pensar. Progresivamente, dejarás de sufrir las incertidumbres, no porque desaparezcan, sino porque, en vez de sufrirlas, sentirás curiosidad.

Este cambio no es algo que deba forzarse, no es un conocimiento intelectual ni una decisión que tomas y ocurre al instante. Suele ser progresivo. Por tanto, no te exijas nada y simplemente disfruta leyendo. No te esfuerces por convencerte y límitate a leer (da igual si lo haces con la mente abierta o cerrada). Lee y punto.

Te propongo que no leas la primera parte de golpe, sino que me sigas el juego. Después de algunos apartados, te iré invitando a saltarte páginas. ¿Por qué?

¿Has ido alguna vez a visitar un museo de arte? Seguramente, las primeras obras que viste te fascinaron, te quedaste contemplándolas, apreciando sus peculiaridades en cuanto a estilo, colores, lo que te hacían sentir... Pero después de hacer eso con cuatro obras de arte, las siguientes ya no te impactaban tanto, te parecían bonitas, pero tu cerebro ya no les daba el mismo valor. Ya no eran excepcionales, sino «una más».

Pues algo así puede ocurrirte si lees toda la primera parte seguida. Está pensada para sorprenderte, pero probablemente dejará de tener ese efecto si lees todos los apartados seguidos.

¡Sígueme el juego!

No te voy a hablar de conseguir tus objetivos y metas, sino de NO SER UN OBSTÁCULO para lograrlas. No quiero escribir este libro para invitarte a creer que todo lo que quieres es posible para ti y animarte a conseguirlo. Quiero escribirlo para que NO SEAS TÚ EL QUE DECIDA LO QUE ES POSIBLE Y LO QUE NO, sino para que te conviertas en un observador de lo que es posible en tu vida.

¿Por qué?

Porque o eres un observador de lo que es posible o eres un observador que pone sus límites. Tú decides.

Lo primero siempre te va a sorprender. Lo segundo casi siempre te va a dar la razón. Vas a tener que elegir:

**¿Quieres tener razón
o dejarte sorprender?**

Primera
parte

**NO TENEMOS
NI IDEA DE LO
QUE ES POSIBLE
Y LO QUE NO**

EL LUGAR EN EL QUE VIVES



NO SABES DÓNDE VIVES

¿Dónde vives?

En mi casa.

¿Dónde está tu casa?

En mi calle.

¿Dónde está tu calle?

En mi ciudad.

¿Dónde está tu ciudad?

En mi provincia.

¿Dónde está tu provincia?

En mi país.

¿Dónde está tu país?

En mi continente.

¿Dónde está tu continente?

En el planeta Tierra.

¿Dónde está el planeta Tierra?

En el Sistema Solar.

¿Dónde está el Sistema Solar?

En uno de los «brazos» de la Vía Láctea.

¿Dónde está la Vía Láctea?

En el Universo.

¿Y dónde está el Universo?

¿Dónde está situado el Universo?

¿¿DÓNDE ESTÁ??

¡¡NO LO SÉ!!

¡No sabes dónde existes!

¡Yo tampoco!

¿Sabes que el Universo siempre se está expandiendo? Seguro que ya lo habías oído, pero...

¿Por dónde se expande el Universo si no hay nada más grande que él, si no hay más espacio vacío que llenar? EL UNIVERSO LO CONTIENE TODO...

Pues resulta, por extraño que parezca, que no se expande dentro de algo mayor que él (puesto que no hay nada mayor que él), sino que se expande ¡dentro de sí mismo!

Curiosamente, el Universo está en expansión constante, aunque no se sabe a qué velocidad lo hace. Las galaxias parecen separarse entre sí. Pero no lo hacen ellas, sino que es el espacio el que se ensancha.

¿No te sorprende saber que algo pueda expandirse infinitamente y a velocidades inconcebibles dentro de sí mismo?

Déjate sorprender

Si quieres tener una idea más clara de cómo se expande el Universo, prueba esto:

- Coge un globo desinflado.
- Dibuja en él estrellas y planetas pequeñitos con un bolígrafo o rotulador fino.
- Empieza a inflarlo.

¿Te das cuenta de que cada vez que soplas y el globo se hincha, las estrellas y los planetas que has dibujado están más lejos entre sí?

Pues así es como se supone que se expande el Universo...

Ummmmmm...

Sigamos...

¡DEBERÍAMOS VIVIR EN EL ASOMBRO!

Cada día de nuestra vida tenemos acceso a un espectáculo nocturno. Mirar las estrellas siempre ha sido un acto de soñadores y románticos, pero toda persona debería mirar hacia arriba de vez en cuando.

La luna y las estrellas tienen un influjo misterioso. Cuando te sientes mal, mirarlas te hace conectar con algo superior a ti, algo inconcebible e incomprensible, y ese pequeño gesto de humildad que se siente tiene el don de aflojarte, de desarmarte, incluso de hacerte sentir mejor... Y cuando te sientes bien, al mirarlas, entras en un estado de fascinación, de extraña felicidad por existir.

Si, además, miras el cielo estrellado sabiendo que HAY MÁS ESTRELLAS EN EL FIRMAMENTO QUE GRANOS DE ARENA EN NUESTRO PLANETA, como decía el famoso cosmólogo Carl Sagan, el asombro será doble...¹



Un momento, veo que esto no te sorprende...

¿Tú has estado en una playa?

¿Has visto la de arena que hay?

¿Has estado en un desierto?

¿Has visto la vasta extensión de arena que hay?

Pues aun sumando los granos de arena de todas las playas del mundo y de todos los desiertos del mundo, ¡hay más estrellas que granos de arena! Guauuuuu.

«Todos los días nacen 275 millones de nuevas estrellas.»²

No vivimos en el asombro porque obviamos todos estos conocimientos. Nos da la impresión que la infinitud, los millones de estrellas, las velocidades a las que giramos, etc. no tienen nada que ver con nosotros. Es como si no quisiéramos incluir al Universo en nuestra vida, de la misma forma que no incluimos a la globalidad del planeta en nuestra vida ni tampoco a la humanidad de la que formamos parte. Tendemos a aislarnos de lo que nos rodea porque parece que ya nos basta con lidiar con nuestro día a día. No nos damos cuenta de que es un pez que se muerde la cola. Al abrir tu mente y tu experiencia para incluir a la humanidad de la que formas parte, al planeta en el que vives y al vasto Universo que se mueve (contigo incluido), TODA TU VIDA SE TRANSFORMA.

Esta perspectiva te ofrece una conciencia más amplia, más abierta, más curiosa, más comunitaria y cooperativa, más tolerante y con menos límites hacia cualquier cosa que se te ocurra.

«Según estudios publicados en 2016, se estima que existen al menos dos billones de galaxias (dos millones de millones) en el Universo observable, esto es, diez veces más de lo que se creía anteriormente.»³

¡¡Diez veces más de lo que se creía anteriormente!! Cuántas veces más leeremos y escucharemos cosas así...

¿Sabes cuánto son dos billones de galaxias?

2.000.000.000.000 de galaxias

¿Sabes cuántas estrellas calculan que hay en nuestra galaxia?

Entre 200.000.000.000 y 400.000.000.000⁴

Deberíamos vivir asombrados por nuestra propia existencia y perplejos del lugar en el que se desarrollan nuestras vidas... ¿No crees?

Déjate sorprender

Si esta noche ves alguna estrella desde tu casa, piensa que así es como se ve la Tierra desde Marte, como una estrella.

Hay un precioso vídeo en YouTube que te invito a ver antes de seguir. [Haz clic aquí](#) para verlo.

Te hará tomar conciencia del gran misterio que se revela cuando hacemos un gran zoom hacia lo más grande que conocemos, el Cosmos, así como cuando lo acercamos a lo más pequeño, el interior del núcleo de un átomo.

Vas a hacer un viaje apasionante en poco más de 3 minutos...

CUANDO TE PARAS, TE MUEVES

Qué bien se está tumbado en el sofá. Parece que se pare el mundo y por fin descansas. Jurarías que tu cuerpo está inmóvil, que no hay movimiento, pero...

¿Sabes a qué velocidad está girando la Tierra en este momento?

¡A 1.600 km/h!

Te recuerdo que la Tierra es el planeta en el que vives tú. Así que, incluso con el trasero pegado al sofá, estás girando a la sorprendente velocidad de 1.600 km/h.



Por si esto no te parece lo suficientemente impresionante...

¿Sabes a qué velocidad gira la Tierra alrededor del Sol?

¡A 107.280 km/h!

«¡No puede ser!», te oigo decir. ¡Pues sí lo es! Es cierto.

Así que mientras tú crees que estás descansando en tu sofá, en realidad estás moviéndote con la Tierra a velocidades vertiginosas. Es así. Tus sentidos te engañan, la realidad es otra.

El Sol, que es el astro rey de nuestro Sistema Solar, es tan solo una de las millones y millones de estrellas que giran alrededor de la Vía Láctea. Solo es una más, y ni siquiera es de las más grandes.

Y para rematar: «La Vía Láctea se mueve en su órbita a la vertiginosa velocidad de 965.000 kilómetros por hora, según se ha logrado observar desde una de sus esquinas, que es donde se encuentra el Sistema Solar donde se ubica la Tierra, es decir, a 28.000 años luz de su centro galáctico».⁵

Es difícil de creer, lo sé. Es inconcebible, lo sé. Pero es así. Es lo que se sabe hasta ahora.

Esta información no es nueva para ti, seguramente ya la habrás leído o escuchado en otras ocasiones. Pero, por desgracia, parece que no permitimos que la información nos impacte.

Fíjate, al leer los datos de las velocidades, en tu cabeza piensas: «La Tierra gira a 1.600 km/h», y parece que te refieras a algo que no tenga nada que ver contigo... pero te recuerdo que la Tierra es el planeta en el que vives tú. Es el planeta en el que se desarrolla tu vida, tu trabajo, tus conflictos familiares, tus experiencias amorosas...

Y mientras tu pequeña vida se desarrolla, lo creas o no, siempre giras con la Tierra a 1.600 km/h, alrededor del Sol a 107.280 km/h y dentro de la Vía Láctea a 965.000 km/h.

Además de vivir en tu casa, vives en un lugar tan inmenso y que gira a unas velocidades tan vertiginosas que no puedes concebirlo, pero AHÍ ESTÁS, formando una parte minúscula de todo eso.

¿Tú dónde vives, en tu casa o en un universo infinito?

Las dos cosas son verdad. Tú decides.



¿Solo vas a vivir basándote en lo que percibes? ¿O vas a abrir tu mente para incluir todo aquello que no percibes y no tiene lógica, pero sabes que existe? A pesar de que suena muy esotérico:

Vives en el Universo. Es tu realidad.

Déjate sorprender

«Vivir en tu casa» es como llamo a vivir únicamente teniendo en cuenta lo que ves ahora: tus prejuicios, juicios, interpretaciones... Basas tus decisiones en lo que ves, en lo que crees, en lo que te han dicho tus padres, en lo que dicen por la televisión... Sabes que estás viviendo en tu casa porque te llenas de quejas y excusas. Quejas hacia los demás y hacia tu situación. Y excusas para no moverte hacia un cambio, porque te da miedo fracasar o afrontar los desafíos.

«Vivir en el Universo» es una forma de estar en la vida en la que te abres a no tener razón en tus juicios, a no escuchar a tus prejuicios, a abrirte a muchas más posibilidades de las que son evidentes, a no ponerte límites y a recordarte a menudo que vivimos en un lugar inexplicable, en una realidad que nos demuestra a cada instante que es imprevisible y sorprendente.

«Vives en tu casa» cuando te quejas de lo poco que te gusta tu trabajo.

«Vives en el Universo» cuando te planteas qué trabajo te gustaría hacer y te abres a nuevas posibilidades.

«Vives en tu casa» cuando crees que ya no tienes edad de estudiar para cambiar de profesión.

«Vives en el Universo» cuando te animas a estudiar y te abres a la posibilidad de trabajar en algo que te apasione.

«Vives en tu casa» cuando crees que tu ansiedad va a durar para siempre.

«Vives en el Universo» cuando te abres a la posibilidad de aprender a relacionarte con tu estrés de otra manera y veas que la ansiedad se disuelve.

«Vives en tu casa» cuando crees que tu hijo o hija nunca va a cambiar.

«Vives en el Universo» cuando te abres a la posibilidad de estar equivocado.

Es normal no vivir siempre en el Universo, puesto que nuestro cerebro tiende a vivir en casa y nuestros familiares, vecinos, amigos, compañeros de trabajo, jefes, conciudadanos, políticos... y la sociedad en general, también. La buena noticia es que no es necesario permanecer viviendo en el Universo todo el tiempo, simplemente recordarlo a menudo, sobre todo cuando te observes o te escuches diciendo cosas como: «Ya no es un buen momento para cambiar de profesión», «Esto va a ser así siempre», «Dicen que la cosas está muy mal», etc.

Insisto: ¿tú dónde vives? ¿En tu casa o en un universo infinito?

Es tu elección a cada momento...

CUANDO MIRAS AL UNIVERSO, VES EL PASADO

En las noches de verano se ve un cielo estrellado maravilloso, ¿verdad que sí? Personalmente, paso muchas noches mirando las estrellas, sabiendo que muchas de las que veo en este momento YA NI SIQUIERA EXISTEN. Y no es una metáfora.

Si una estrella está a tres años luz de distancia de la Tierra, significa que su luz tarda tres años en llegar a nuestro planeta. En este caso, si esa estrella muriese (pues las estrellas nacen y mueren), tardaríamos tres años en dejar de verla. ¿No es apasionante?

Mi curiosidad por el Cosmos me llevó un día de junio de 2017 al Centro de Observación del Universo, el Parque Astronómico Montsec en Àger, Lérida, y mientras nos mostraban a través de las pantallas la imagen de las galaxias espirales de la constelación de Leo, el guía dijo: «En este momento estamos viendo las galaxias de Leo, pero no es el aspecto que tienen hoy, sino el que tenían hace 35.000 años. Si quisiéramos ver la imagen de cómo son ahora mismo, tendríamos que volver a mirarlas desde aquí cuando pasen 35.000 años», es decir, en junio del año 37017. Se me caían las lágrimas de emoción al escucharlo...

¿Qué es el tiempo, entonces?

¿No es en todas partes el mismo?

«Imagina que en un planeta a 519 años luz de distancia hubiese un astrónomo con un telescopio tan potente que pudiera ver con detalle lo que sucede en la Tierra. Si apuntara hacia América, ahora mismo vería llegar a Colón con sus carabelas.

No vería a los humanos de ahora, sino a los de 1492.»⁶



¡Qué misterio es este! ¡Ver el pasado! Ver algo que ocurrió hace miles de años y estar viéndolo AHORA...

Mirando una estrella, puedes relacionarte visualmente con algo que no existe en este momento, o tal vez lo que estés viendo es la imagen de hace 50.000 años...

Una noche, fijate en el cielo, elige una estrella que te llame la atención y mírala sabiendo que tal vez ya no exista... Se me pone la piel de gallina...

A veces miro la luna, sabiendo que está a 380.000 km de mí. Eso me hace sentir pequeña y fascinada por cómo «flota» todo ahí arriba, por qué misterioso mecanismo sostiene los astros... Fascinante.

Antes de seguir...

Te invito a dirigirte al apartado «Siempre ves tu pasado». Puede que empieces a darte cuenta de que nunca ves las cosas con ojos nuevos, sino con los ojos de tu pasado... ¿Te pica la curiosidad?

Así que no solo ves el pasado al mirar los astros, sino que también «ves» el pasado mires donde mires. No me creas, descúbrela tú.

ESTRELLAS MUY PESADAS

Imagínate, o mejor aún, ve a buscar un grano de arena y pónelo en la mano.

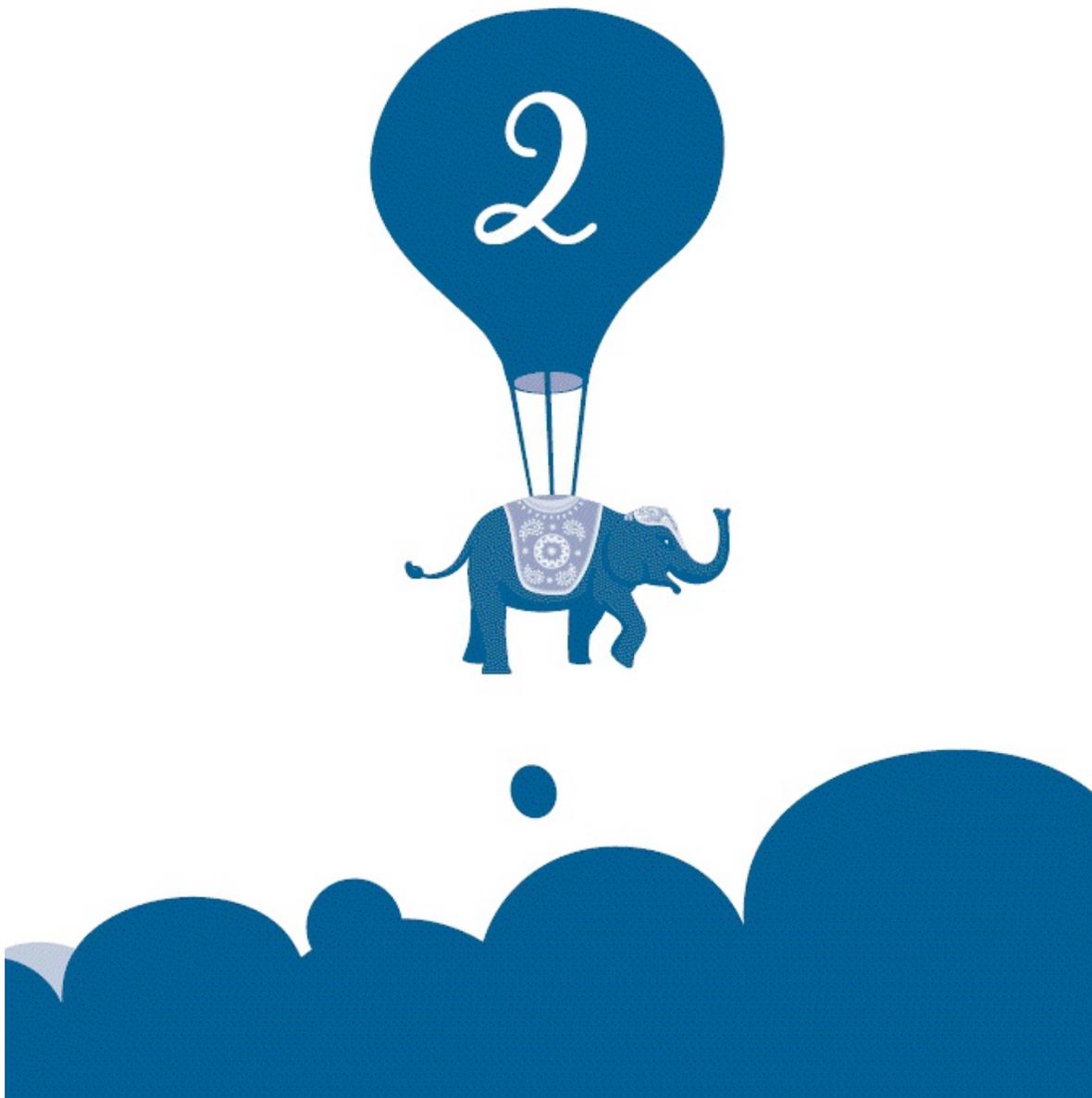
¿Crees que es posible que algo del tamaño de un granito de arena pese mucho más que un camión?

¿Crees que es posible que algo del tamaño de un terrón de azúcar pueda pesar 100 millones de toneladas?⁷

¡Pues sí! Se llaman «estrellas de neutrones» y tienen una densidad que «equivale aproximadamente a la masa de un Boeing 747 comprimido en el tamaño de un pequeño grano de arena».⁸

«¿Cómo te quedas?»

UNA
REALIDAD
«SURREALISTA»



NO TE FÍES DE TU RELOJ

La hora de nuestros relojes y el calendario varían según en qué país te encuentres, y lo que dura un día en la Tierra difiere de otros planetas. El TIEMPO, tal y como lo conocemos, NO ES ABSOLUTO. Un día en Venus es muchísimo más largo que un día en nuestro planeta (243 días terrestres, para ser exactos) y un día en Júpiter dura menos de 10 horas.



Nuestros relojes no son universales. Por ello, EL TIEMPO, tal y como lo conocemos, ES RELATIVO.

Lo único que es absoluto, puesto que es así en todas las partes del Universo, es la VELOCIDAD DE LA LUZ (300.000 km/s). No importa quién la mida, ni lo rápido que vaya lo que la mida; siempre dará el mismo resultado. Sin embargo, el tiempo... NO LO ES.

El «tiempo» es un concepto apasionante. Es raro, complejo y misterioso.

En nuestra vida diaria nos basta y nos sobra con saber qué hora es. Los relojes marcan nuestro ritmo, y el calendario, nuestras experiencias pasadas y eventos futuros, pero... ¡la hora que marca nuestro reloj no se corresponde con la hora del Universo!

Ni siquiera es esa hora en otro continente lejano al tuyo. En el mismo momento en que tu reloj marca las 9 horas, en el reloj de un neozelandés marca las 21 horas. Y aún es más raro saber que cuando mi reloj marca las 18 horas en Barcelona, mi amigo de Nueva Zelanda ya vive en el día siguiente... Vive en el futuro respecto a mí.

El tiempo depende del observador, entre otras cosas.

Cuando nos preguntamos «¿qué hora es?», deberíamos recordar que «depende». En Francia es una hora, en Marruecos es otra, en las islas Fiyi es otra, en la Estación Espacial Internacional es otra, en Venus es otra... ¡En ningún lugar es la misma hora! ¿Entonces? El tiempo que llevas en tu reloj no es más que una guía para tu vida cotidiana, pero no es algo absoluto.

Cuando viajo en avión y cruzo el océano, tengo que cambiar la hora de mi reloj. Si despego el 3 de enero desde Barcelona a las 11:20 horas, después de 13 horas de vuelo, al aterrizar en Tokio, mi reloj marca las 00:20 horas de la madrugada. Pero en Japón es de día y el reloj nipón dice que son las 8:20 horas del día 4.

¿Qué ha pasado en mi vida en esas 8 horas de diferencia horaria? ¡Que no las he vivido! Y solo las recuperaría si vuelvo a Barcelona... Es lo más parecido a una máquina del tiempo; he volado hacia el futuro...

Por el contrario, si cojo un avión un día de invierno desde Barcelona a las 11:20 horas y aterrizo en Costa Rica después de 11 horas de vuelo, mi reloj dirá que son las 22:20 de la noche, pero es de día y los relojes «ticos» marcan las 15:20 horas. ¡Me acaban de regalar 7 horas!

He vivido hasta las 22:20 de la noche, y me han «rebobinado» hasta las 15:20 horas. Ese día viviré dos veces las 18, las 19, las 20 horas... Cenaré dos veces...

«Sabemos que el tiempo es relativo. Depende del observador, del campo de gravedad y del estado de movimiento relativo entre los dos objetos que se comparen.»⁹

Cuanto más rápido te mueves, más lento va el tiempo... «Si uno se mueve a una velocidad cercana a la de la luz, el tiempo discurre más lentamente.»¹⁰

Un grupo de científicos alemanes concluyeron en su trabajo de investigación que «en un reloj en movimiento, el tiempo se mueve más lento que en un reloj fijo». A esto se le llama «dilatación del tiempo» (Albert Einstein).

«Es el resultado de 15 años de trabajo de un grupo internacional de colaboradores, incluyendo al premio Nobel Theodor Hänsch, director del Instituto Max Planck de

óptica.»¹¹

Asimismo, a mayor gravedad, más lento corre el tiempo...

¿Sabes que un reloj en la superficie del Sol correría más lento que en la Tierra? Por eso, en «los relojes que llevan los satélites GPS [...] el tiempo transcurre de forma distinta a la de los relojes que están en la Tierra».¹²

El tiempo es relativo; recuérdalo la próxima vez que mires tu reloj. Eso te dará una perspectiva más global. Aunque si llegas tarde al trabajo, tal vez no te sirva de excusa frente a tu jefe.



Saber todo esto aumenta aún más el grado de asombro, pues lo cierto es que nunca nos cuestionamos nada acerca del tiempo y el espacio, dos coordenadas que nos ayudan a situarnos en nuestra propia vida. Personalmente, me resulta apasionante saber que la hora que marca mi reloj no es la misma en todas partes... Eso me da una perspectiva diferente.

Hay diferentes opiniones científicas al respecto. Hay una parte de los físicos que asegura que el tiempo es real y otra que asegura lo opuesto. Ninguno puede descartar aún la opinión contraria, puesto que no se ha podido eliminar aún ninguna de las opciones.

Lo que es seguro es que **el tiempo nunca es el mismo en todas partes.**

Intenta vivir sabiendo que el tiempo no es absoluto y que es posible que ni siquiera exista. Verás lo difícil que te resulta... Y es que damos por supuestas demasiadas cosas... Por eso no permanecemos en un estado de perplejidad constante.

Déjate sorprender

Te propongo un divertido juego para romper tus esquemas sobre el tiempo. Aunque te pueda parecer una tontería, no desestimes el potencial que tiene.

He observado que la mayoría de la gente suele llevar dos relojes, el de pulsera y el del móvil.

Ahí va la propuesta:

- No toques la hora de tu móvil. Este indicará la hora en tu lugar.
- Elige un país del mundo que esté lejos del tuyo e investiga qué hora es allí en este momento.
- Pon la hora de ese país en tu reloj de pulsera.

A partir de ahora, y durante el tiempo que te apetezca, puedes llevar dos horas distintas. No te preocupes, no vas a confundirte. Tener en cuenta el tiempo en otras partes del mundo te hará aumentar la conciencia global, te unirá a personas que viven en otras partes del planeta e irá disolviendo rigideces inconscientes.

Para rizar el rizo: si tienes otro reloj de pulsera por casa que no uses, puedes ponértelo también. Elige otro país y ponlo en su hora.

Te resultará divertido llevar varios relojes en tu muñeca con horas muy distintas. ¡Puede que hasta lo pongas de moda en tu entorno!

Ya no verás el tiempo de forma personal y absoluta, sino subjetiva, e incluirás otras realidades en la tuya. Es muy interesante.

SI NO LO VEO, NO EXISTE

En este momento no percibimos la loca velocidad a la que está girando nuestro planeta. Tampoco notamos que nos movemos alrededor del Sol...

¿Significa eso que no está ocurriendo? ¡Claro que no! Solo significa que nuestros sentidos únicamente perciben la velocidad relativa, no la absoluta.

Realmente, se nos escapan tantas cosas de nuestra percepción que es de sentido común poner en duda las interpretaciones que hacemos sobre nuestra realidad, sobre todo si estas nos limitan o limitan a otras personas.

¿No es posible moverse a 1.600 km por hora estando tranquilamente en un sofá? Pues...

¡Sí que es posible!
¡Te está ocurriendo a ti!

Tu vida es fascinante. Incluso aunque tu trabajo sea aburrido y monótono, debes saber que tu vida está llena de cosas apasionantes.

¿Sabes que estamos rodeados de ruidos cósmicos?



El Cosmos no es algo que está ahí fuera, es algo a lo que pertenecemos. Sus ruidos están constantemente presentes en nuestra vida, pero no los escuchamos.

Si nuestro oído no puede escucharlos, ¿significa que no están ahí? ¡Por supuesto que no!

La realidad aún se hace más difícil de describir cuantas más cosas se descubren. Tu cotidianidad está llena de paradojas, como, por ejemplo, que «hay ruidos cósmicos» que

nos rodean. Pero, por lo visto, no existen los ruidos ni los sonidos ahí fuera, sino solo en nuestra mente. ¿Cómo te quedas?

No se entiende: ¿hay o no hay ruidos?

Te voy a dejar en ascuas un rato. Sigue leyendo y deja que el sentido de «no puede ser» o del «¿qué me estás contando?» pulule por tu cerebro. Porque este juego no va de entender y comprender la realidad, sino de asumir que no entendemos ni comprendemos la realidad y que tal vez nunca lo logremos. Así que suelta tus afirmaciones categóricas sobre la vida y sobre cómo son las cosas, porque están limitando tu mente, tu forma de pensar, tus sentimientos y tus acciones.

Aceptémoslo: la realidad no es como tú crees ni como yo creo. ES OTRA COSA que no sabemos cómo es.

¿Sabes que en cada momento atraviesan tu cuerpo millones de neutrinos?

¡Nos atraviesan sin interactuar con nuestro cuerpo! ¡Como fantasmas!

Nada más y nada menos que «66.000.000.000 neutrinos atraviesan cada segundo cada centímetro cuadrado de piel de cada persona de la Tierra. Entran en el cuerpo humano y vuelven a salir sin chocar con nada. Después, los neutrinos penetran en el suelo, cruzan la Tierra a la velocidad de la luz y vuelven a salir por las antípodas, sin haber chocado con nada. ¿Cómo es posible?». ¹³

Esta afirmación está sacada de una entrevista al físico japonés Yoji Totsuka, que lleva más de veinte años estudiando los neutrinos. En 2002 le dieron el Premio Nobel por ello. Y cuando le preguntan: «¿Cómo es posible que los neutrinos nos atraviesen?», él responde algo aún más fascinante para mí que los propios neutrinos:

«Porque estamos hechos de vacío. Nuestra apariencia es una ilusión.»

¿Quééé? ¡¿Nuestra apariencia es una ilusión?!

Vivo apasionada y fascinada por los misterios de la cotidianidad. Siento el milagro de abrazar a mi hija y percibir el contacto, de saborear alimentos deliciosos, sabiendo que en realidad no poseen sabor alguno. Camino sabiendo que mis pies no tocan realmente el suelo, aunque mis sentidos me digan que sí. Miro las estrellas sabiendo que algunas de ellas ya no existen... Me recuerdo a mí misma a menudo que las cosas no son como yo las veo y que, por tanto, debo soltar mis prejuicios y pensamientos para abrirme a una visión más amplia, que me permita respetar al resto de personas, pero también vivir mi propia experiencia respecto a los límites aceptados por mi sociedad.



Todo esto es fascinante... pero no es lógico, sino que le resulta inconcebible a mi cerebro. Por ejemplo, pensar en las distancias que hay entre el mundo microscópico hace que mi cabeza se pare y se calle de golpe.

Si un neutrino fuera una canica de un centímetro de diámetro, el átomo más pequeño, el de hidrógeno, sería tan grande como todo el sistema solar desde el Sol hasta la órbita de Júpiter.

YOJI TOTSUKA

Hemos dado por supuesto que vivimos en un mundo «ASÍ» y que «LAS COSAS SON COMO SON». Y mi pregunta es:

¿Cómo son las cosas?

Quienes las estudian no se aclaran. Pero ¿la gente corriente sí lo sabemos? ¿Te atreves tú a afirmar cómo son las cosas?

Personalmente, solo puedo afirmar que las cosas no son como yo las veo, NI COMO YO PIENSO QUE SON. Hay estudios científicos de todo tipo que investigan «cómo son las

cosas». E incluso los resultados y las conclusiones que se extraigan de las investigaciones tal vez se refuten más adelante.

La comunidad científica suele aceptar el reto de asumir la incertidumbre sobre sus conocimientos y teorías. ¿No deberíamos hacer lo mismo?

Andamos por la vida como si nuestras interpretaciones fueran LA VERDAD. Las decisiones que tomamos y nuestra forma de pensar tienen mucho que ver con lo que creemos saber sobre el mundo. Por eso es tan importante que te des cuenta de que lo que crees saber no es lo que REALMENTE ES.

Antes de seguir...

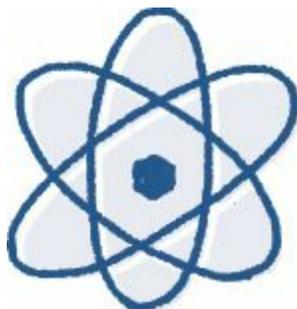
Es el momento de leer el apartado: «Es fácil perderte lo que no estás mirando». Te servirá para comprobar en persona lo que acabas de leer.

¿Realmente crees que, si tú no lo ves, es porque no está ocurriendo?

Verás todo lo que te pierdes por no estar mirando...

HAY QUE SER REALISTAS

«Todo lo que podemos ver
está formado por átomos.»



Recuerdo perfectamente la primera vez que escuché esta afirmación. Yo tenía 15 años, estaba sentada en el laboratorio, en una clase de química del instituto. Me impactó. «¿Qué son los átomos? ¿Cómo puedo estar formada por ellos?» No entendía nada.

Resolví mentalmente el enigma de estar formada por algo tan pequeño imaginando que todos mis átomos debían de estar muy «juntitos» y fuertemente pegados. Pero no podía estar más equivocada...

Años después supe algo que en vez de ofrecerme lógica, lo que hizo fue añadir misterio a mi pregunta: «¿De qué estamos hechos?».

«Cada átomo está en un 99,999999999999 % vacío.»¹⁴

Es decir, todo lo que ves está formado por átomos, y estos átomos están prácticamente vacíos. ¡¡VACÍOS!! ¡¿Cómo es posible?! La materia que yo veo y toco, ¿está vacía? Pues básicamente, sí.

«¡Estamos hechos de vacío!»¹⁵

Un ser humano es parte del todo que llamamos Universo, una parte limitada en el tiempo y en el espacio. Está convencido de que él mismo, sus pensamientos y sus sentimientos son algo independiente de los demás, una especie de ilusión óptica de su conciencia.

ALBERT EINSTEIN

Ni siquiera puedo imaginarme cómo algo que yo veo que tiene forma y que puedo tocar sea en un 99,999999999999 % vacío.

Pensando en las cosas que me rodean, ya me cuesta creer: los libros que leo, los alimentos que como, el escritorio, el ordenador, etc. Pero se me hace mucho más difícil planteármelo cuando miro a mi hija, a mi grupo de amistades, a mi padre y a mi madre... ¡¡MIS SERES QUERIDOS TAMBIÉN!! Es realmente fascinante...

Mírate en el espejo. ¿Eres capaz de creer que es posible que estés hecho de espacio vacío y te cuesta creer que puedes encontrar un empleo extraordinario?

¿Te das cuenta de que estás leyendo cosas que parecen imposibles, pero que son reales?

Respecto a la premisa de que todo lo que ves está formado por átomos, la ciencia no tiene debate, es algo aceptado. En lo que sí tiene discrepancias la comunidad científica es en si las leyes que rigen lo microscópico son válidas para interpretar lo macro.

«Las reglas que gobiernan los átomos son muy diferentes de las que gobiernan las galaxias.»

Esto es una forma de sugerir que, aunque los átomos tengan capacidades y se comporten de forma ilógica, aquello que está formado por átomos no tiene esas mismas capacidades. Sin embargo, parte de la comunidad científica investiga lo contrario y otra parte se decanta por seguir abierta a todo.

El comportamiento de átomos, quarks, fotones y todo aquello que compone la realidad a una escala nanométrica o menor confirma que aún no sabemos gran cosa del Universo.

SIDNEY PERKOWITZ, FÍSICO

Para poder explicar el enigmático comportamiento de las partículas más pequeñas del Universo nació la teoría cuántica. «Todas las afirmaciones de la teoría cuántica suenan absurdas. Nadie sabe de dónde vienen esas leyes extrañas. La teoría cuántica tiene una sola cosa a su favor: es correcta. [...] Es la teoría física más acertada de todos los tiempos.»¹⁶



Si estás entre quienes creen que la física cuántica tiene algo que ver con lo esotérico, te equivocas. Las puertas del supermercado al que vas a comprar se abren gracias a la mecánica cuántica, tu CD de música favorito también suena gracias a ella.

Hay muchas cosas en tu vida cotidiana que se basan en esa teoría. En el escaneado de un código de barras estás presenciando saltos cuánticos, en un anuncio de neón en el bar de la esquina, en los fluorescentes de la cocina, las luces led que has puesto nuevas, en el funcionamiento del móvil que llevas siempre en el bolsillo y un largo etcétera.

Volvamos al asunto que nos interesa: estamos hechos de vacío. Pero...

¿Vacío significa que no hay nada?

¿Nada de nada?

El espacio vacío de los átomos está impregnado de campos electromagnéticos. [...] El vacío está realmente lleno e impregnado de campos de energía.

RAFAEL BACHILLER, ASTRÓNOMO Y DIRECTOR DEL OBSERVATORIO ASTRONÓMICO NACIONAL (IGN)

Entonces, si el «vacío» no es nada más que energía, ¿significa que en un 99,999999999999 % SOMOS ENERGÍA? Ahora sí que me estoy poniendo esotérica...

¡Nada más lejos de la realidad! Lo cierto es que tú estás hecho básicamente de energía. No importa que lo niegues o que no estés de acuerdo, ES ASÍ. Puedes darle importancia a este hecho o puedes obviarlo completamente el resto de tu vida, pero eso no lo cambiará, es tu realidad.

La realidad es una mera ilusión, aunque una muy persistente.

ALBERT EINSTEIN

Cuando alguien me sugiere: «Alicia, tienes que ser realista», mi respuesta es siempre la misma: «¿Crees que no soy realista?».

Con «ser realista» no se refieren a pensar en que estamos dentro de un universo que está en constante expansión, pero ESA ES LA REALIDAD.

Con «ser realista» no se refieren a vivir tu vida con conciencia de que las cosas sólidas no lo son en absoluto, pero ESA ES LA REALIDAD.

Lo mejor será que partamos del significado de la palabra *realista* según el diccionario de la Real Academia Española:

«Que actúa con sentido práctico o trata de ajustarse a la realidad.»

Teniendo en cuenta esta definición, tendríamos que admitir que quien dice que «esta mesa es como es» no está siendo realista, aunque actúa con sentido práctico.

Para ser realista usando esa frase habría que decir: «Sé que esta mesa no es como parece. Sé que está compuesta de átomos que están prácticamente “vacíos” de materia. Sé que esta mesa es prácticamente energía. Y esa es su realidad última. Aun así, me sirve para comer, poner cosas, etc.».

Creo, que este punto de vista es más realista, porque «trata de ajustarse a la realidad» de una forma más esencial sin olvidar «actuar con sentido práctico».

Déjate sorprender

¿Ponemos un ejemplo que resulte más significativo? A ver si te sirve esto... Imagínate un vestido de color blanco que tiene una pequeña etiqueta de color negro. ¿De qué color es el vestido?

¡Obvio! ¡El vestido es de color blanco! ¿Aunque tenga una etiqueta negra?

El vestido es un 99,999999999999 % de color blanco y tiene una etiqueta negra que supone únicamente el 0,000000000001 % del vestido.

La respuesta es muy obvia cuando se trata de un vestido. Nadie diría que el vestido es negro. De hecho, no nos parecería nada realista que alguien dijera que el vestido es negro.

En cambio, la mayoría de quienes tendrían claro que el vestido es blanco no afirmarían que somos energía o que estamos hechos básicamente de ella, aunque seamos energía en un 99,999999999999 %.

Pagamos a la comunidad científica con nuestros impuestos para que investigue, estudie y nos explique cuál es la naturaleza de las cosas, pero no asumimos lo que nos dice, o bien porque choca con nuestras creencias personales, o bien porque creemos que estas informaciones no son «prácticas», aunque desde mi punto de vista sí lo son.

Ser realista es incluir todo lo que se sabe, intentar ajustarse a la realidad y actuar con sentido práctico. Creo que es posible vivir así, intentando tener una visión más esencial

de la «realidad», actuando en el mundo con sentido práctico.

Esto lo digo porque he conocido mucha gente que se autodenomina «espiritual» y que ha perdido todo el interés por el mundo. Les cuesta relacionarse con lo que les rodea. Han dejado de actuar con sentido práctico. Parece que floten por el Cosmos, y no se interesan por las cosas del mundo. Tienden a relativizar todo lo que ocurre a su alrededor de una forma casi frívola, pintándolo de comprensión «espiritual». Estas personas son las que creen que el vestido es solo blanco y obvian que tiene una etiqueta negra que también da sentido al vestido, que tiene su función.

También conozco lo opuesto: personas que no aceptan nada que no vean con sus propios ojos («lo que veo es lo que existe») y que sostienen que solo se debe actuar con sentido práctico y que nada más tiene importancia en el día a día. Estas personas creen que están siendo realistas. Nunca ven posibilidades desconocidas, solo ven su interpretación de lo que hay. Estas personas son quienes creen que el vestido es negro porque lo único que importa es la etiqueta. Obvian el blanco. Por tanto, su visión de la vida es muy limitada, lo cual les impide sorprenderse de lo que es posible. No dan opción.

En medio de estas dos posturas que son igualmente limitantes (desde mi punto de vista), hay un espacio inmenso en el que te importa el mundo y lo que te rodea. Un espacio que te impulsa a contribuir y a cooperar con otra gente, que te permite sentir el dolor ajeno aunque no lo cargues en tus espaldas, que te hace consciente del resto de la gente, en el que no necesitas intelectualizarlo todo porque sabes que no sabes, en el que puedes vivir en la incertidumbre con curiosidad y gran disposición, en el que sientes fascinación por el lugar en el que vives y sus misterios, en el que tu ilusión por vivir aumenta porque disfrutas experimentándolo todo, en el que ya no te juzgas por no ser «espiritual» o por no ser «realista» porque dejas las etiquetas a un lado para VIVIR EN MAYÚSCULAS, dejándote llevar por aquello que se despliega frente a ti para que lo vivas completamente.

Curiosamente, en nuestra sociedad usamos la palabra *realista* para describir a la persona que, observando su realidad, saca conclusiones basándose en la imposibilidad de algo. Y llamamos *no realista* a quien se basa en las posibilidades.

Veamos un ejemplo sencillo. Imagínate la situación de una familia en la que uno de sus integrantes sufre un ictus, pasa en coma unos meses y luego despierta. El equipo médico,

basándose en el TAC de su cerebro, le dice a la familia: «Va a quedar muy afectado. No creemos que pueda recuperar demasiado porque muestra muchas lesiones cerebrales».

FAMILIA «REALISTA»: Si tiene esas lesiones cerebrales, significa que no se va a recuperar nunca. Ya no podrá volver a hablar, ni comer solo ni caminar... Es lo que muestra el TAC de su cerebro y es lo que los médicos nos ha dicho que va a ocurrir. Deberíamos ser realistas y aceptarlo. Esto va a ser así.

FAMILIA «NO REALISTA»: Vale, ya hemos oído la opinión de los médicos. La cosa es complicada, es verdad. Pero del cerebro no se sabe casi nada. Se ha descubierto que tiene una plasticidad pasmosa, lo que significa que puede recuperarse mucho más de lo que podríamos pensar ahora. Deberíamos estimularlo cada día para ir viendo hasta dónde puede llegar su cerebro. Puede ser que no recupere nada, pero puede que sí. No lo sabemos, así que vamos a por ello.

1.ª pregunta: ¿Cuál de las dos familias intentará que la persona afectada se recupere?

2.ª pregunta: ¿Cuál de las familias está siendo realista? ¿Ninguna? ¿Una de ellas? ¿Las dos?

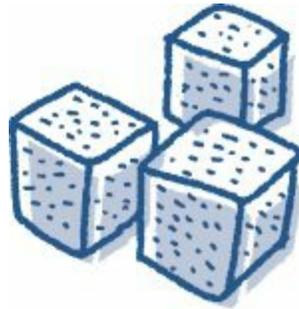
Desde mi punto de vista, ser «realista» es una posición en la que aceptas lo que está ocurriendo y también incluyes todas las posibilidades que no están a la vista, pero que existen. Para ser realista hay que incluirlo todo, todo lo que es real, lo que crees que se puede y lo que no sabes que se puede, lo que ves y lo que no estás viendo...

Es curioso, pero le llamamos «ser realista» a quien no contempla la realidad más amplia posible. Una posible analogía sería, por ejemplo: ¿La Tierra es redonda, verdad? Pues un «realista» diría que es plana porque él no ve su redondez. El «realista» se basaría en lo que ve, en vez de en lo que sabe que es.

Hazte un favor y sé un verdadero realista. En vez de guiarte solo por lo que ves, guíate por todo lo que se sabe, aunque tú no lo veas...

¿IMPOSIBLE? SOLO LO PARECE

¿Sabes qué es esto?



Sí, terrones de azúcar. ¿Y sabes qué es también, cada uno de esos azucarillos?

¡Es el volumen que ocuparían los 7.000 millones de personas que vivimos en el planeta si pudieran quitar el espacio vacío de nuestros átomos! ¡Alucina!

Toda la materia sólida que compone la humanidad cabría en las dimensiones de un terrón de azúcar. Parece imposible, ¿verdad?

Pues solo lo parece... Todo lo que existe está hecho de átomos. Los seres humanos también. ¡Y entre ellos te incluyes tú!

Y los átomos (los tuyos también), «están formados en su mayor parte por espacio vacío. Imagínatelo: si el átomo tuviese el tamaño de un estadio de fútbol, el núcleo sería como una pelota de *ping-pong* en el centro del campo y los electrones serían unos cuantos puntos minúsculos corriendo por las gradas. El resto está vacío. Aunque lo que ves te parezca sólido, hay más agujeros que queso».¹⁷

En realidad, somos más «NADA» que «ALGO», es decir, somos una ínfima parte de materia; el resto de nuestro cuerpo aparentemente sólido es algo INFORME, INVISIBLE a nuestros ojos...



Llamamos «vacío» o «nada» a lo que no vemos. Somos así: si no lo vemos, es que no hay nada. Por suerte, la comunidad científica sabe que toda «nada», en realidad, es «algo»; y ahí está, intentando entender de qué estamos hechos...

Si nuestro cerebro sigue creyendo que es posible que la materia sólida de toda la humanidad quepa en el volumen de un terrón de azúcar, pero que encontrar un empleo digno con 52 años sí que es imposible, entonces es que no estamos entendiendo nada.

¿Cuántas otras cosas crees que son «imposibles» y tal vez solo lo parezcan?

Déjate sorprender

Te propongo una herramienta práctica: puedes usar un terrón de azúcar como «ANCLAJE».

¿Sabes qué son los anclajes? No hace falta ser especialista en programación neurolingüística (PNL) para usar anclajes. Basta con saber asociar un estímulo con una respuesta emocional. De hecho, en nuestra vida cotidiana experimentamos múltiples anclajes que no hemos tenido que plantearnos conscientemente.

Por ejemplo:

- Cuando contemplas la foto de un ser querido que murió, te sientes triste.
- Cuando suena una determinada canción en la radio, te pones superalegre.

- Cuando suena el despertador tienes una reacción emocional, mental y física...
- Cuando te ponen delante un plato de comida que te encanta... y también cuando te ponen uno que no te gusta...

El terrón de azúcar puede ser un buen anclaje para abrirte a las posibilidades, en vez de dejarte atrapar por pensamientos del tipo «no puede ser» o «es que esto es así». Las emociones que acompañan a la apertura son la serenidad, la paz, el equilibrio, la moderación... y las que acompañan a la cerrazón son la preocupación, la exageración, el estrés, etc.

Al ver o tocar el terrón de azúcar, nos cuestionaremos que las «imposibilidades» que vemos tal vez solo sean aparentes. Nos ayudará a abrirnos y a permanecer en calma.

Así que:

- Coge un terrón de azúcar.
- Ponlo en un lugar visible o llévalo contigo.
- Cada vez que lo veas o lo toques, recuérdate que lo «imposible» tal vez solo lo parezca y que puedes soltar tus pensamientos rígidos.
- Observa cómo te hace sentir.

Un buen anclaje se crea a través de la repetición y de una emoción fuerte. Pero en mi humilde opinión, no hace falta que te preocupes por conseguirlo, pues cada página de este libro irá calándote, tendrá el efecto de una lluvia suave y fina; así que haz los ejercicios que quieras y juega con las herramientas prácticas sin obsesionarte por hacerlas bien. Simplemente juega siguiéndome el rollo, sin tomarme demasiado en serio. Todo será más fluido de este modo. Y cada cual integrará hasta donde le permita su coherencia; está bien así.

TODO ES UN BAILE

¿Sabes que todo lo que existe está en movimiento?

Y no me refiero solo a lo externo a ti: los ciclos de la naturaleza, las nubes, la gente, etc. Me refiero a cosas tan nimias como la camiseta que llevas puesta.

Esa camiseta que tus ojos pueden apreciar con nitidez y tus manos pueden tocar es, en realidad, un baile intocable.

Esas gafas que te permiten ver, que corrigen tu problema de visión, que son sólidas y estéticamente modernas son, en realidad, un baile inapreciable.



Tócate los zapatos. Comprueba que son sólidos, firmes y a la vez algo flexibles, que protegen tus pies del duro cemento. Pero por muy claro que lo tengas, en realidad son un baile inconcebible, y el cemento también.

Si cortamos un trocito minúsculo de tu camiseta y lo miramos por un microscopio sencillo, veremos las formas lineales de las fibras. Veremos una imagen muy distinta de cómo es una camiseta en realidad. Pero si la acercáramos a un microscopio muy potente, ¿sabes qué veríamos? Un baile de electrones apareciendo y desapareciendo.

Lo hacen a tal velocidad que nuestros ojos son incapaces de percibirlo, pero ocurre todo el tiempo... Es la realidad microscópica de tu camiseta: protones, neutrones, partículas subatómicas, electrones, átomos... UNA VERDADERA FIESTA.

Todo lo que existe está inmerso en un baile microscópico constante.

Con esto no te estoy diciendo que tu camiseta esté desapareciendo y apareciendo constantemente, sino que su materia está compuesta por electrones que sí lo hacen. ¿Ves adónde quiero llegar con todo esto?

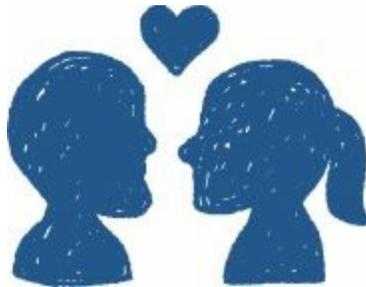
¡Nada es lo que parece! Por tanto, lo que pensamos casi siempre (o siempre) será erróneo, serán interpretaciones, opiniones, puntos de vista... Algunos te serán útiles y otros te serán limitantes, pero ninguno será VERDAD.

Las cosas no son como tú las ves (ni como yo las veo). Cuestionate lo que piensas, no te tomes demasiado en serio. No te creas cuando te dices que algo no puede ser, porque no lo sabes. Si quieres, lo puedes decir, pero no te lo creas.

NADA ES LO QUE PARECE

¿Cuántas veces en tu vida has recibido un abrazo? En ese momento sientes el cuerpo de la otra persona en contacto pleno con el tuyo. Durante largos segundos permanecéis pegados.

¿Cuántas veces te has estremecido besando a alguien? En ese momento sientes el contacto de los labios con gran intensidad, puedes notar la corriente hasta la punta de los pies.



Mientras lees esto, ¿estás ahora mismo reposando en una silla o un sofá? ¿Notas el contacto de tus nalgas sobre esa superficie? Observa un momento si lo estás notando. ¿Verdad que sí? Es evidente, lo notas claramente.

Cualquier persona afirmaría que el contacto físico es algo constante en nuestra vida. No solo con los cuerpos de otras personas cuando las saludamos, cuando les damos una palmadita en la espalda o cuando cogemos en brazos a nuestros hijos e hijas, sino también cuando agarramos utensilios para cocinar, escribimos sujetando el lápiz con la mano, tecleamos en nuestro ordenador... No solo lo hacemos, sino que NOTAMOS todo lo que tocamos, NOTAMOS EL CONTACTO con todo lo que tocamos.

Pero resulta que ¡el contacto físico no existe! Por lo visto, ningún átomo puede tocarse con otro... ¿Cómo te quedas?

Eso que tú sientes físicamente no está ocurriendo en realidad.

La explicación científica es que los átomos tienen cargas positivas en su núcleo y la nube de electrones de su alrededor tiene carga negativa. La fuerza electromagnética los

mantiene separados, se repelen. Siempre. Por más fuerza que hagamos, los átomos no se van a tocar.



«Pero es que sentimos en nuestra piel las caricias... y también los golpes», te oigo decir. Sí, sí, lo sé, lo sentimos claramente, pero la realidad es que NO ESTÁ OCURRIENDO.

¡Ni siquiera estamos pisando realmente el suelo!

Si esto no fuera información científica demostrada y aprobada, nadie lo creería. Esto no es «pseudociencia», sino ciencia de la que se imparte en institutos y universidades. Es física.

Déjate sorprender

¿Te apetece probar algo? Escribe al menos tres cosas que te parezcan muy difíciles de solucionar y déjame que yo añada una coletilla.

Puede ser una situación propia, de tu familia, de tu país o del mundo.

Esto parece imposible de arreglar, pero tal vez solo lo parezca.

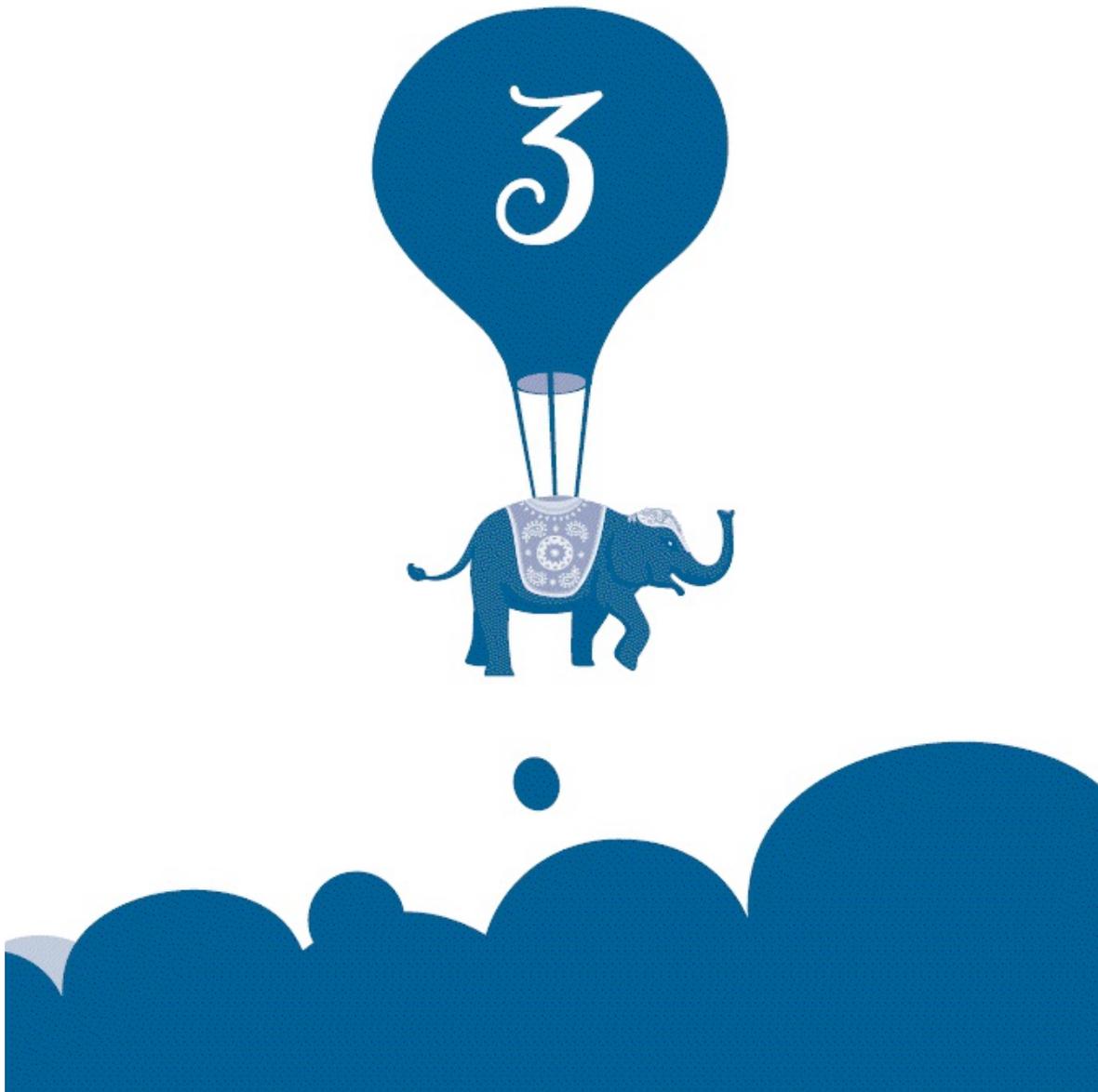
Esto parece imposible de arreglar, pero tal vez solo lo parezca.

Esto parece imposible de arreglar, pero tal vez solo lo parezca.

No te digo que lo que escribas en este ejercicio vaya a ocurrir; ni lo esperes. Simplemente te invito a que observes lo que ocurre en tu mente al añadirle la «coletilla». Sin ella lo que escribes te parecerá un problema sin solución. Con ella se abrirá una brecha de duda, aunque sea mínima. Ya no estarás pensando sobre eso en términos absolutos de imposibilidad. Casi sin darte cuenta, te estarás abriendo a posibilidades. Nada más. Y nada menos.

Antes de pasar al siguiente capítulo, te recomiendo leer el apartado «¿Imposible o improbable?». Tal vez te haga pensar que es mejor la duda que decidir que algo no puede ser.

EL CUERPO ES UN MISTERIO



EL CUERPO QUE HABITAS

Lo mires por donde lo mires, el cuerpo físico es un misterio fascinante. Estamos tan acostumbrados a él que no lo miramos asombrados, y tal vez deberíamos hacerlo.

La ciencia responde de varias formas a la pregunta: «¿De qué estamos hechos?». ¿Quieres sorprenderte? Vamos a viajar por diversas perspectivas.

La primera perspectiva suena a metáfora, pero es real:

Somos polvo de estrellas

¡Tu cuerpo está hecho de materia procedente de las estrellas! «El 97 % de la masa del cuerpo humano está conformada por materia procedente de las estrellas», apunta la ciencia. El Universo estuvo compuesto por helio e hidrógeno hasta que se crearon el resto de los componentes debido a explosiones de supernovas. Esos elementos que se crearon están en todo lo que conocemos.



Carl Sagan, importantísimo astrónomo y astrofísico, dijo que «el Cosmos está también dentro de nosotros. Estamos hechos de la misma sustancia que las estrellas».

Suena poético, suena esotérico, suena verdaderamente romántico, pero lo mejor de todo es que... ES ASÍ.

¡Nuestro cuerpo es del mismo material que las estrellas!

*Los átomos de calcio de nuestros huesos fueron fabricados en el interior de una estrella, viajaron por el espacio interestelar producto de una Supernova, contaminaron la nebulosa solar primitiva y pasaron finalmente a ser parte de la Tierra y de nosotros.*¹⁸

JOSÉ MARÍA MAZA

José María Maza tituló sus charlas durante años: «El Universo: puedo sentirlo en mis huesos». Es poético y real a la vez...

La segunda perspectiva es surrealista...

¡Nuestro cuerpo, mayoritariamente, es agua!

Nuestro cuerpo adulto se compone de alrededor de 37,2 billones de células compuestas por moléculas como agua, glúcidos, lípidos, proteínas, etc.¹⁹

«El cuerpo humano posee 75 % de agua al nacer y cerca del 65 % en la edad adulta.»²⁰

Yo peso 60 kg. Eso quiere decir que ¡39 de mis kilos son de agua!

¿No te parece increíble?

Agua en el interior de nuestras células, por el torrente sanguíneo... ¿Cómo encajo en mi cerebro la idea de tanta agua y el cuerpo que me veo en el espejo? Si 39 kilos son casi 8 garrafas de 5 litros de agua... Es alucinante. ¿¿Cómo va a caber toda esa agua en mi cuerpo?! ¡Venga ya!

Déjate sorprender

Te propongo algo divertido:

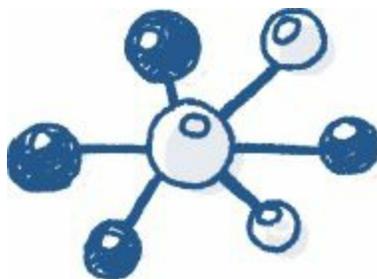
- Escribe tu peso.
- Calcula el porcentaje de agua (65 %).
- Ahora calcula cuántas garrafas de agua representa (divide entre 5 litros o los que sean).
- Apunta el resultado. ¿Cuántas garrafas te salen?
- Cuando vayas a un supermercado, coge ese número de garrafas y ponte al lado. Mira las garrafas y mírate a ti.

Seguramente nadie te creerá, y pensarán que estás de broma cuando veas a tus amistades y familiares después de dar a luz y les digas: «Tenéis un bebé de agua».

Sitúate al lado de un bebé de 3.800 gramos y pon cerca de él algo que contenga 2,850 litros (casi 3 litros)... Pero ¡si ese volumen de agua es más grande que el bebé! ¿Cómo se entiende? Yo no entiendo nada... Es realmente fascinante.

La tercera perspectiva suena irreal:

¡Estamos hechos de átomos!



Y como hemos podido ver en el apartado «Hay que ser realistas»: nuestro cuerpo está más vacío que lleno. ¡Vamos, que somos más NADA que ALGO!

Hay que aceptarlo: somos raros, estamos hechos de algo inexplicable y no podemos entender casi nada de lo que creemos conocer. Sí, intelectualmente «sabemos» muchas cosas, pero «entender», no sé si lo entenderemos nunca...

Reconocer nuestra ignorancia no debería servir para sentir inseguridad ni para relativizar todo lo que nos ocurre, sino que debería servir para vivir con asombro y mantener la curiosidad durante toda nuestra vida, ávidos de deseo de aprender y observar los fascinantes misterios de nuestra propia realidad.

Déjate sorprender

Te propongo que te dirijas al capítulo 7 para leerte el apartado «Un sano escepticismo».

Paradójicamente, este libro no va de creer, sino de mantener un sano escepticismo hacia lo que piensas, hacia lo que ves, hacia tus propias conclusiones y, por supuesto, hacia tus prejuicios.

Ser un poco escéptico respecto a los argumentos de tu cabeza te permitirá liberarte de muchos de tus límites... puesto que muchos de ellos viven ahí.

Y la cuarta perspectiva, me cuesta creerla. ¿Cuántos años tienes tú? Pues...

Tu cuerpo solo tiene 10 años o menos

El cuerpo humano es una «máquina» extraordinaria, con una inteligencia propia. Afortunadamente, cada una de nuestras células y de nuestros órganos sabe lo que tiene que hacer y cuándo hacerlo. No te da la impresión de que ocurran cosas en tu cuerpo, pero la realidad es que suceden millones de cosas a cada segundo.

Es increíble, pero... «Al menos 500.000 células en tu cuerpo murieron y fueron reemplazadas por otras nuevas mientras leías esta frase».²¹

Me parece un misterio extraordinario pensar que mi cuerpo está formado por billones de células vivas, que nacen y mueren. Por lo visto, muchos de los tejidos de nuestro cuerpo están en continua renovación.

La piel es uno de ellos. Al igual que las serpientes, mudamos la piel, y su ciclo de renovación es de 28 días, así que «La piel humana es completamente reemplazada alrededor de mil veces durante la vida de una persona».²²

«Los glóbulos rojos solo viven unos 120 días, las células que recubren el estómago y las de la epidermis un par de semanas. [...] Solo las neuronas de la corteza cerebral, y pocas más, parece que duran hasta la muerte.»²³

Los glóbulos rojos hacen un viaje de unos 1.600 km por el sistema circulatorio... ¿Se pueden hacer tantos kilómetros en 4 meses dando vueltas por mi cuerpo? Por lo visto sí. Hay algo muy curioso que me sorprendió mucho saber y es que las células óseas viven 10 años, lo cual significa que en cierto sentido cada década estrenamos esqueleto.²⁴

Me cuesta creerlo, porque la gente se queja de sus huesos a medida que envejece... ¿No saben que tienen un esqueleto con menos de 10 años?



¿Qué pasaría si lo supieran? ¿Cambiaría en algo su situación?

Me surgían muchas preguntas a la par que disfrutaba de estos conocimientos. Por ejemplo, si mi piel se regenera en meses, ¿por qué no desaparecen las marcas de heridas?

¡Buena pregunta! ¡A ver si lo descubres!

SOMOS CASI IGUALES

Puede que discrepes de esta afirmación porque sientas que eres muy diferente al resto de la gente. Crees que eres especial y... bueno, sí, un poco, en un 0,1 % solamente.

Por lo visto, genéticamente, todas las personas somos igualitas en un 99,9 %.²⁵ Me llamó la atención escuchar esto de un físico llamado Riccardo Sabatini. Según él, un libro que incluyera nuestro material genético debería tener 262.000 páginas, de las cuales solo 500 contendrían información que nos diferencia de los demás.²⁶

Además, ¿sabes que compartimos el 96 % de material genético con los chimpancés?

¡Todas las evidentes diferencias que puede haber entre tú y la mona Chita son la consecuencia de un 4 % de variaciones genéticas!

Y... ¿En qué te pareces a un plátano? «¡Absolutamente en nada!», me responderías desde tu sentido lógico. Pues...

¿Sabes que un plátano y tú compartís el 60 % del mismo ADN?²⁷

Y el 99 % con un ratón...

«El genoma del ratón [...] revela que este modesto roedor tiene también 30.000 genes, y que comparte al menos el 99 % de ellos con el ser humano.»²⁸



Siento decepcionarte con este apartado... Los seres humanos somos casi iguales entre nosotros; además, somos casi iguales que los ratones, un poquito menos iguales que los

chimpancés y compartimos más de la mitad del ADN con un plátano... ¿Cómo es posible que en apariencia seamos tan diferentes?

«Una de las grandes sorpresas que deparó el análisis del genoma humano en 2001 fue que nuestra especie tenía unos 30.000 genes, solo un 50 % más que un gusano».²⁹

Solo un 50 % más que un gusano... ¡Ahí lo dejo!

UN CUERPO MUY INTELIGENTE

Menospreciamos a nuestro cuerpo. No solemos prestarle demasiada atención. Simplemente lo usamos para que nos lleve de un sitio a otro: de casa al trabajo, de paseo... No nos paramos a pensar:

¿Qué extraordinario vehículo es este que nos lleva a todas partes?

Mientras tú juegas al tenis, tu cuerpo está haciendo millones de cosas para mantenerte en pie y darle a la pelota. Pero cuando te sientas en tu sofá a descansar, tu cuerpo sigue haciendo millones y millones de cosas que te mantienen con vida. Es una «máquina» con inteligencia propia diseñada de una forma sublime.



Esa «inteligencia» se encarga de que nuestro corazón no pare de latir; de que nuestros riñones filtren la sangre sin descanso; de que nuestro estómago digiera los alimentos y envíe los nutrientes al torrente sanguíneo; de que nuestra respiración no se pare; de empezar a regenerar los tejidos inmediatamente después de que nos hagamos una herida, etc.

Afortunadamente, no tenemos que ocuparnos de estas ni de las demás funciones de nuestro cuerpo. Qué duda cabe de que no sobreviviríamos si dependiese de nuestra capacidad de coordinar todo ese titánico trabajo.

Es fascinante. Las mujeres que somos madres en algún momento del embarazo hemos sido conscientes de lo increíble que es que crezca un ser humano dentro de ti sin «hacer nada», sin esforzarte; ves cómo tu cuerpo sabe por naturaleza qué hacer y cómo hacerlo. Es sublime.

También es interesante recordarnos de vez en cuando que todo el mundo tiene algo increíblemente misterioso dentro de la cabeza. No es mérito nuestro, lo llevamos de serie. El cerebro es un «ordenador» extraordinario.

Aún no hemos sido capaces de crear un ordenador que emule a un cerebro humano, puesto que «el consumo de este hipotético superordenador sería de 1.000 millones de vatios, lo cual equivale a la producción de toda una central nuclear. Se podría iluminar una ciudad entera con la energía consumida por este superordenador. Para refrigerarlo sería necesario desviar un río y canalizar sus aguas a través del ordenador. Y el propio ordenador ocuparía varias manzanas dentro de la ciudad».³⁰

¡Un cerebro artificial en forma de ordenador ocuparía calles y calles de tu barrio! Y tendría que atravesarlas un río para poder refrigerarlo. Necesitaría toda la producción de una central nuclear...

¿Te lo puedes imaginar?

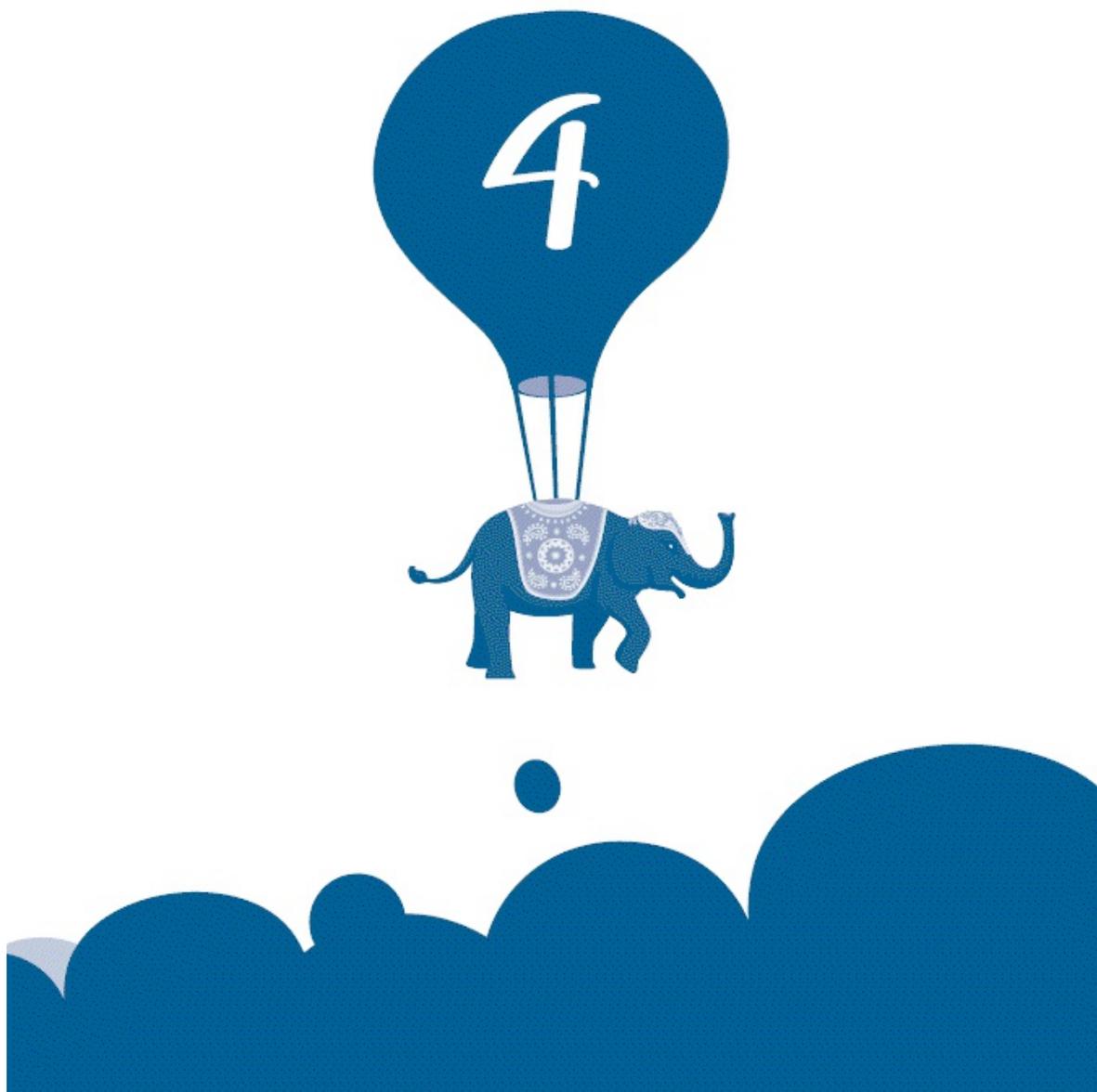
Todavía no han podido hacerlo. De todos modos, lo más impactante para mí no es que resulte tan increíblemente difícil crear algo que pretenda emular un cerebro humano, sino que incluso aunque se consiga, con toda esta inmensa macroestructura y logística, nos deberemos seguir preguntando con fascinación: ¿Y cómo es que el verdadero cerebro humano «consume 20 vatios y el calor que genera es apenas perceptible»?³¹

Construyan lo que construyan, nuestro cerebro no tiene competidor. Es, simplemente, un milagro tecnológico.

*Descubrir cómo funciona el cerebro, saberlo con exactitud, igual que sabemos cómo funciona un motor, obligaría a reescribir prácticamente todos los textos que tenemos en la biblioteca.*³²

FRED HAPGOOD, MIT

PERCEPCIÓN Y SENTIDOS QUE MIENTEN



¿VEMOS CON LOS OJOS?

Para responder a esta pregunta, lo mejor es que lo experimentes.

Déjate sorprender

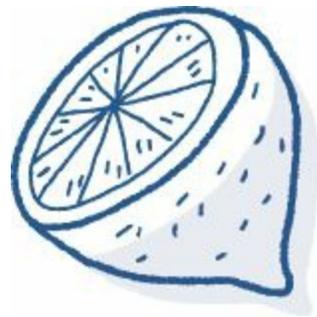
Piensa en un limón. ¿Qué aparece en tu pantalla mental: la palabra limón escrita o la imagen de un limón? Exacto, la imagen.

¿Por qué empiezo a sentir en mi boca los efectos del jugo ácido del limón solo al pensarlo? ¡Ya estoy salivando! Seguro que tú también...

¿Notas los efectos de la acidez en los laterales de la lengua?

¡Piénsalo bien! ¿Cómo puede ser?

Nuestro cuerpo reacciona a un limón imaginario como si fuese real.



¿Nuestro cerebro es tonto?

¿O es que funciona igual para lo que ve y para lo que imagina?

Uuuuummmmm... Cada noche, todos los mortales tenemos experiencias misteriosas... ¡Tú también!

Mientras estamos durmiendo, «vivimos» situaciones que no son reales. La cuestión es que en nuestros sueños:

- **Vemos.** Pero ¿con qué ojos? ¿Cómo podemos ver con tanta claridad algo que no está ocurriendo?

- **Oímos.** Pero ¿cómo podemos oír lo que nadie nos está diciendo?
- **Tocamos y sentimos el contacto en nuestra piel.** Pero ¿cómo puede mi cuerpo sentir físicamente eso sin nadie que lo esté haciendo?
- **Saboreamos.** ¿Cómo podemos saborear comidas que no están en nuestra boca en ese momento?
- **Olemos todo tipo de aromas en nuestros sueños.** ¿Puede percibir tu olfato una rosa que no está?

¿Qué les pasa a nuestros sentidos por la noche? ¿Se confunden? ¿Se meten hacia dentro?

O puede ser que nunca hayan estado hacia fuera...

Cuando imaginas situaciones hermosas, tu cuerpo reacciona sintiéndose bien, y al fantasear con cosas que te asustan, tu corazón se acelera, sudas, tiembles, notas un nudo en la garganta... es decir, tu cuerpo reacciona con miedo a un peligro imaginario.

Hace años me interesó mucho el misterio de que mi cerebro y mi cuerpo pudieran experimentar de forma tan vívida algo que no está ocurriendo en realidad. Y experimenté y compartí los beneficios que fui descubriendo al usar la «visualización creativa» (el arte de ofrecer a tu cerebro imágenes que generen una reacción positiva en el cuerpo para mejorar la salud, el estado emocional, el rendimiento deportivo, etc.). Lo incluí todo en un libro titulado *Tus deseos te están esperando*.

Pero años después, lo que me parece más misterioso aún es plantearme que de la misma forma que mientras sueño soy incapaz de darme cuenta de que NO ES REAL, tal vez lo que yo vivo como REAL en mi estado de vigilia tampoco lo sea y no sea capaz de darme cuenta.

Esto suena a verdadera locura, ¡lo sé! Pero creo que no soy la única que se lo ha planteado...

*¿Qué es la vida? Una ilusión, una sombra, una ficción, y el mayor bien es pequeño: que toda la vida es sueño, y los sueños, sueños son.*³³

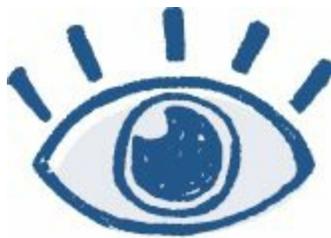
PEDRO CALDERÓN DE LA BARCA

Mi propuesta no es que entres en una paranoia sobre la realidad, sino que te cuestiones lo que crees saber sobre ella. NADAMÁS.

El cerebro inventa la mayor parte de la realidad.

SUSANA MARTÍNEZ CONDE, NEUROCIENTÍFICA

¡Cuidado!



Ahora no vayas a creer que no debes involucrarte en el mundo que te rodea porque es una ilusión, ¡PARA NADA!, nada más lejos de mi intención. Incluso aunque fuera así, es nuestra «ilusión» y nuestro mundo. Es nuestra «realidad», aunque no podamos decir esto en términos absolutos.

¿Puede doler una pierna que no se tiene, que no existe?

Siguiendo con curiosidades de la relación mente-cuerpo: hace muchos años pude ver cómo mi abuelo, a quien le amputaron una pierna, se quejaba de dolor en la pierna que le faltaba. Todo el mundo intentaba recordarle a menudo que NO PODÍA SER porque ya no tenía pierna, no podía dolerle. Yo sentía una fuerte curiosidad por ese misterio:

Por lo visto, la respuesta es «sí», y eso podría reafirmar que las percepciones sean procesos cerebrales. Lo llaman «miembro fantasma» y aunque la percepción del dolor

ocurre en el cerebro, el dolor lo experimentamos en la parte del cuerpo en la que nos dimos el golpe.

Tal vez te preguntes: ¿Para qué sirve saber todo esto? Personalmente, para lo que siempre me han servido todas estas preguntas y reflexiones: para ABRIR MI MENTE a opciones que no había contemplado antes. No uso estos pensamientos para vivir colgada en mis mundos de fantasía sobrevolando el Cosmos todo el día.



La paradoja es que cuanto más me abro a estos pensamientos MANTENIENDO LOS PIES EN EL SUELO (importante), más cerca me siento del resto de la gente, más fácil me resulta entender los diferentes puntos de vista, no lucho por tener la razón, más me gusta escuchar opiniones con las que no estoy de acuerdo, más compromiso siento con el planeta y la humanidad... Es curioso, pero así es.

Al revés de lo que pueda parecer, estos pensamientos no tienen que llevarte a cerrarte en ti y en tu punto de vista ni a despreocuparte de todo lo que te rodea relativizando el dolor ajeno. Más bien irá ocurriéndote lo contrario.

Todo lo que te propone este libro es un SIMPLE GESTO MENTAL en el que mantienes tu mente abierta porque cualquier argumento limitante se cae frente a todo esto: al misterio de la vida, de la existencia, de lo que somos, de lo poco que sabemos con certeza, del asombro hacia la complejidad de nuestra realidad... Con todo esto en mente, ¿cómo puedo dar por supuesto que LAS COSAS SON COMO YO PIENSO?

Paradójicamente, mi sentido común no me deja creer en imposibles antes de vivirlos en persona. Porque de «imposibles» e «incomprensibles» está repleta nuestra existencia.

TUS SENTIDOS MIENTEN

Llena un vaso de agua, míralo y responde: ¿El agua es transparente? Tus ojos te dicen que sí, pero en realidad, NO LO ES.

Para poder conocer el verdadero color del agua tenemos que observar una mayor cantidad, como en el mar. Cuando estás en la orilla, coges agua con las manos y la miras, sigue pareciendo transparente. Incluso si te vas a alta mar y recoges un poco con un vaso, también, sin duda, es transparente.

¿Cuántas cosas habremos afirmado sin saber que estamos equivocados?

¡Piénsalo!

Según el Instituto de Ciencias del Mar: «El agua es azul».³⁴



Aunque durante años ha corrido el mito urbano de que el mar es azul porque refleja el color del cielo, lo siento, es falso. Pero lo creímos porque nos daba la sensación de que esa respuesta tenía lógica. Cierto es que en los diferentes tonos azulados sí tienen que ver otras cosas: si el fondo marino es roca o arena, la profundidad, las cantidades de plancton...

También deberíamos recordar que el hecho de que un objeto sea de un color no quiere decir que contenga ese color, sino que en función de cómo ese cuerpo absorba la luz, nosotros lo veremos de un color u otro. Del haz de colores que contiene la luz blanca, el mar los absorbe todos menos los violetas y los azules.

Ya es bastante difícil de creer que la luz blanca sea la suma de todos los colores... Cuando lo pienso, a mi cerebro no le cuadra. «¿Cómo puede ser? O es blanco o es de

color», me dice.

Los cuerpos absorben parte del haz de luz blanca y los tonos que deja pasar son los que nuestros ojos captan como «color».

¿Y no será que a veces nos falta ampliar nuestra perspectiva?

Déjate sorprender

Frente a situaciones de la vida cotidiana, es muy interesante plantearte si te falta ampliar la perspectiva, ya que obligas a tu cerebro a abrirse.

Obsérvate. Para ello te propongo un pequeño ejercicio práctico.

Describe una situación desagradable que exista en tu vida.

¿Puedes releer lo que has escrito y añadirle un: «Es posible que esté equivocado/a»?

Si te apegas mucho a tus pensamientos, lo sabrás porque te cuesta creer que no estás en lo cierto. Sinceramente, tú creerás que eso que has descrito es así, que no es una interpretación. Este es el problema: CREES QUE LO QUE TÚ PIENSAS ES LA VERDAD.

Antes de seguir leyendo, dirígete al final del capítulo 8 y lee el apartado «Amplía la perspectiva».

TU CEREBRO TAMBIÉN MIENTE

Me encanta contemplar paisajes. Suelo permanecer mucho rato sentada frente al mar o ante las montañas para deleitar no solo mi vista, sino todo mi ser. Disfruto en primavera con las ráfagas de aroma que me regalan los jazmines que hay en mi jardín y con las que siempre me cruzo al entrar y salir de casa. Me conmuevo con la música que sale del piano de Ricardo Andrés (*flowpiano*), mi cuerpo se desarma, se deja ir, se emociona y se llena de sentido.

Pero prepárate para leer esto...

**¿Y si en realidad los jazmines no desprendieran olor? ¿Ni música los pianos?
¿Y si el paisaje que contemplase no fuese el que tengo enfrente realmente?**



¿Y si todo, o gran parte, se lo estuviera inventando mi cerebro?

«La única realidad con la que convivimos de verdad es una simulación creada por nuestro cerebro que a veces coincide con lo real y a veces no.»³⁵

Sabemos ya tantas cosas... Pero seguimos actuando como si no las supiéramos. Las leemos, sí. Las escuchamos, sí. Nos sorprendemos, sí, pero lo hacemos brevemente. La sorpresa apenas nos dura unos días. Después, esta información pasa a ser una curiosidad más, una anécdota sin mayor importancia. Y así es como seguimos viviendo como si nuestra vida fuera mediocre; no nos permitimos DARNOS CUENTA DE LO SORPRENDENTE QUE ES TODO, hasta lo más simple.

¿De qué color es la ropa que llevas? ¿Seguro?

Mira a tu alrededor. Es obvio. Todo es de color. Cada cosa tiene su color, y a no ser que tengas un problema en la vista, los colores son evidentes, se te muestran vivos.

Cuando le preguntaron a Ignacio Morgado, neuropsicólogo y catedrático de Psicobiología del Instituto de Neurociencia de la Universidad Autónoma de Barcelona: «¿Los colores no existen?», respondió: «Fuera de nosotros, no. En la mente humana, sí».³⁶

En la misma entrevista explicaba que el azúcar no es dulce... ¡¡EL AZÚCAR NO ES DULCE!!

«Percibimos [el azúcar] como dulce. Pero su dulzor no es una propiedad del azúcar, sino de las neuronas del cerebro cuando reciben el impacto de las moléculas de azúcar.»³⁷

Que el azúcar es dulce es algo que damos por supuesto, como tantísimas cosas. Aparentemente saber que no lo es no genera un gran cambio en tu vida, a no ser que te sirva para ABRIR TU MENTE y darte cuenta de que las cosas nunca son como nos parecen. Apasionante.

Y seguro que más de una vez has disfrutado del agradable aroma del café recién hecho...

«Si tomas una taza de café caliente por la mañana al desayunar, parece que el olor esté saliendo de esa taza. Y es mentira. Es la forma que tiene nuestro cerebro de leer e interpretar. Las partículas volátiles que salen de la taza de café llegan a nuestra nariz.»³⁸



Entonces, si no hay ningún color, ni aromas, ni música, ni ruidos... ¿Qué hay ahí fuera?

«Experimentamos ondas electromagnéticas, pero no como tales, sino como imágenes y colores. Experimentamos compuestos químicos disueltos en agua o en el aire, pero como gustos y olores. Y todo eso, los colores, los sabores, los olores, con productos de nuestra mente contruidos a partir de experiencias sensoriales.»³⁹

Es increíble. ¿Puedes creer que cuando estás en clase de matemáticas, en realidad no hay profesora, ni estudiantes, ni pupitres ni pizarra?

¿Puedes creer que en la comida de Navidad, en realidad no está ni tu familia, ni el cóctel de gambas, ni los canapés ni el árbol de Navidad?

¿¿Nada??

Lo sé, es una paranoia...

Mi intención no es trastornarte, sino que seas consciente del gran misterio que hay en tu propia existencia. Después de leer este libro hasta aquí debería haberte quedado claro que no puedes determinar lo que es posible y lo que no en tu vida, no tiene ningún sentido, pues la mayoría de las cosas que te ocurren son «imposibles» de concebir.

«Lo que percibimos no necesariamente coincide con lo que pueda haber fuera de nosotros, que no es más que materia y energía.»⁴⁰

Déjate sorprender

¡Venga! ¡Desafía a tu cerebro!

Ponte en la boca un poco de azúcar, saborea lo dulce que es mientras te dices que el azúcar en realidad no es dulce. Te parecerá que no ocurre nada en tu cabeza, pero no será verdad. Se estará generando «confusión», que es la antesala del pensamiento creativo.

Puede que en este pequeño ejercicio te resulte muy evidente, pero en tu vida has tenido y tendrás muchas oportunidades para observar lo que llamas «confusión».

Más o menos, en todas las experiencias de desconcierto y confusión puedes detectar estas sutiles fases:

- Lo que sabemos se ve amenazado y cuestionado por informaciones y aportes nuevos.
- Confusión: en nuestra mente consciente experimentamos un estado de no conocimiento, de no saber qué pensamos; no tenemos claridad. En nuestra mente inconsciente se están reorganizando las informaciones que ya teníamos con las nuevas.
- Aquí podemos tener dos actitudes: permitir que la confusión nos ofrezca un nuevo orden (experimentamos una incomodidad serena y curiosa) o resistirnos/negarnos a los nuevos aportes y a la reorganización, cosa que no lo impide, pero sí nos hace sufrir el proceso.
- Fusión/claridad: se obtiene un nuevo orden, un cambio en nuestra forma de pensar, una mayor flexibilidad, puesto que lo rígido se ha roto y lo viejo e inútil se ha eliminado.

En realidad es un proceso apasionante y deseable. Nos ofrece liberación y apertura, así que... ¿por qué querríamos evitarlo?

Pues porque la confusión está mal vista. Socialmente, tener las cosas claras y ser una persona categórica está muy valorado, pero si supieras el potencial que esconden esos instantes de confusión mental, los fomentarías en vez de evitarlos.

Antes de un «¡eureka!» ha habido un «no entiendo nada» y un *impasse* de confusión, un VACÍO. Después, como si apareciera de la nada, una pequeña comprensión, un impulso, una lucidez...

En vez de rehuir la confusión, lee cosas que desafíen tu rígido «yo sé» para abrir brechas de cuestionamiento y confusión que te permitan experimentar una mente menos automática y más creativa, una mente abierta.

TU CEREBRO ESTÁ PROGRAMADO PARA SOBREVIVIR

Esta premisa de la que nos advierten biólogos, psicólogos, psiquiatras, neuropsicólogos, etc. debería hacernos pensar. La hemos oído muchas veces, pero no estoy segura de que la hayamos procesado. ¿Lo hacemos juntos?

Si asumimos que nuestro cerebro está diseñado para sobrevivir, entonces no debería extrañarnos que a menudo nos estemos quejando, ni que muchas veces nos temamos lo peor, ni que tengamos miedo al hacer cosas que se salen de lo que estamos acostumbrados, ni descubrir lo pesimistas que podemos ser... No debería extrañarnos en absoluto porque todo ese tipo de pensamientos están relacionados con la supervivencia y, por lo visto, nuestro cerebro no está programado para ser feliz, sino para garantizar nuestra supervivencia. Es así como nuestra especie ha sobrevivido cientos de miles de años en el planeta.

Con esto pretendo que dejes de sentirte mal por:

- Desconfiar tanto.
- Ser tan pesimista.
- Pensar en qué hacer si las cosas salen mal.
- No ver siempre el lado positivo.
- Tener muchos miedos.
- Preocuparte constantemente.
- Fijarte siempre en lo que falta.

¿Por qué me paso el día quejándome? ¿Por qué soy tan pesimista? ¿Por qué tiendo a sentir preocupación? ¿Por qué me prevengo de que las cosas puedan salir mal?

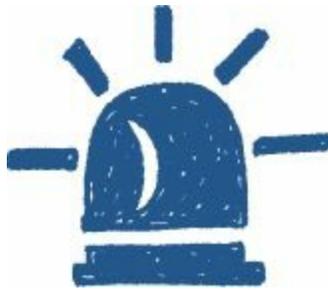
No te preocupes, que no es nada personal, no eres tú... sino tu cerebro. Esa forma de pensar está relacionada con la supervivencia. No te lamentes, es así. No resulta

demasiado útil sentirse mal por ser así; en cambio, sí resulta útil saber identificar estos mecanismos.

Por lo visto, en nuestro cerebro tenemos un vigilante las 24 horas que se llama «amígdala». Se encarga de detectar cualquier indicio de amenaza y de activar la alarma que desencadena una cascada de hormonas y cambios fisiológicos que nos llevan a la huida o a la lucha (agresión).

¿Te has planteado alguna vez que la rabia y la ira no sean más que una reacción de lucha del «modo supervivencia»?

Cuando alguien se siente amenazado de algún modo (físico, mental o emocional), reacciona o bien marchándose o bien enfadándose y discutiendo. Huida o lucha.



La mayoría de las veces que nuestra amígdala se activa es frente a amenazas psicológicas, ya que no vivimos en lugares inhóspitos llenos de depredadores. Por tanto, en muchas ocasiones, nuestro cerebro ve peligros donde no los hay.

Pero si no hay una amenaza real, ¿por qué mi cerebro ve peligro?

Porque no solo tiene la misión de procurar la integridad física, sino también la de evitarte el dolor y el sufrimiento.

Te pongo un ejemplo: eres una chica y ves a un chico que te gusta, pero tu cerebro ve que hace dos años te rompieron el corazón. Tú quieres conocer más a ese chico y disfrutar el momento, pero tu cerebro te ofrece pensamientos del tipo: «Tiene cosas que no me gustan», «No quiero perder el tiempo», etc. Sigues quedando con él a pesar de los pensamientos que tienes y, al sentir que la cosa avanza, se intensifica la sensación de que «debería dejarlo» (huida). Esta es la forma que tiene tu cerebro de protegerte.

De este modo solo podrás vivir libremente la experiencia con ese chico si estás dispuesta a arriesgarte, a pesar de la posibilidad de que se te vuelva a romper el corazón.

Salir del «modo supervivencia» es un movimiento mental en el que TE ABRES A LO QUE VENGA. Entonces, y solo entonces, cambiarán el tipo de pensamientos que tengas y tu actitud respecto a la persona que te gusta. Tu amígdala permanece tranquila, ya no hay amenaza. (Aquí hay que hacer una aclaración: por supuesto que no estamos hablando de entregarse a alguien que suponga una amenaza real, sino de los miedos psicológicos que no te permiten enamorarte o tener una relación; miedos como sufrir un desengaño, por ejemplo.)

A diferencia de los seres humanos, los animales salvajes solo están en modo alerta frente a un peligro real, reaccionan con la lucha o la huida, y una vez que ha pasado el peligro, vuelven a un estado de reposo. Eso es lo natural y lo sano.

Pero nosotros reaccionamos frente a las amenazas reales y a las psicológicas de la misma forma, así que solemos sostener un estado permanente de alerta y tensión QUE SE REFLEJA EN NUESTRA FORMA DE PENSAR Y NUESTRA ACTITUD, que, además, irá teniendo efectos lógicos en nuestra salud.

Es lógico pensar que si uno de los efectos de estar en «modo supervivencia» es que se inhiben las funciones del sistema digestivo y llevamos años viviendo en estado de alerta, empecemos a ver afectaciones en la salud de nuestro estómago e intestinos, por ejemplo. Lo mismo con el sistema inmunitario, el reproductivo... y, por supuesto, nuestro sistema nervioso.



Si juntas la programación de nuestro cerebro para sobrevivir con el escenario mundial que tenemos y lo que nos muestran las noticias, tienes un cóctel óptimo para permanecer constantemente en «modo supervivencia». Vemos posibles amenazas en todas partes. Si tu cerebro está en alerta, tú no puedes estar relajado, aunque estés en una hamaca en una hermosa playa de las islas Fiyi.

¿Por qué siempre estoy en estado de alerta?

Parece que esté esperando que pase algo malo...

Porque crees que vives en un mundo lleno de amenazas. La televisión lo dice, los periódicos también. Así que tu cerebro está atento a cualquier indicio de peligro para salvarte la vida o evitar el dolor.

Un ejemplo: ves en las noticias que han intentado secuestrar a un niño al salir del cole. Si tienes hijos o hijas, automáticamente tu cerebro se pone en alerta frente a esa posibilidad. Así que ya no dejas que vayan por su cuenta al cole, sino que los acompañas hasta la puerta. El simple hecho de pensar que algo así puede ocurrir hace que tu cuerpo reaccione con los síntomas físicos del miedo. Harás esto durante unos cuantos días, hasta que el impacto de la noticia ya no sea tan intenso. Entonces empezará a cambiar tu forma de pensar respecto a la posibilidad de que rapten al niño: «Lo más normal es que no ocurra nada», «Que ocurra algo así es una desgracia, pero no es habitual», «No puedo seguir temiéndole a esa posibilidad porque estoy ahogando la libertad y la autonomía de mis hijos», «Me da miedo pensar en que algo así nos ocurra, pero necesitamos volver a la normalidad», «Si tuviéramos la desgracia de padecer algo así, pues ya veremos cómo lo enfrentamos», etc. Estos son los típicos pensamientos de un cerebro que está desconectando la alarma después de un periodo de amenaza.

Pero esto es solo un ejemplo de los múltiples impactos que recibimos a diario a través de las noticias y de nuestras conversaciones con los demás. Las noticias son un compendio de informaciones de desgracias, catástrofes, sucesos escabrosos... No digo que no deban serlo, pues debemos estar informados de las cosas que ocurren, pero no debemos olvidar que ES INFORMACIÓN SELECCIONADA de entre todas las cosas desagradables que pasan en el mundo, NO DE TODAS LAS COSAS que pasan en el mundo...

Es decir, siguiendo con el ejemplo de la noticia del intento de secuestro del niño: el día que intentaron raptar a ese niño, millones de niños salieron del cole y llegaron a sus casas sin padecer ningún susto. Pero esa no es la noticia.

Desde mi punto de vista, se puede empatizar con el dolor de una persona, una familia, una ciudad o una sociedad que experimenta una desgracia o una catástrofe, e incluso emprender alguna acción para colaborar activamente sin perder de vista que están ocurriendo millones de cosas simultáneamente que nunca saldrán en las noticias. Ocurren cosas terribles, sí, es cierto. ¿Son posibles? Sí. ¿Son probables? No. No es necesario que me mantenga alerta frente a ellas, pues puedo pasar años vigilante para evitar algo que probablemente no ocurra.

Esta postura podría darnos una visión que nos permita desactivar más rápidamente el sistema de alarma después de una noticia impactante.

¿Por qué mi mente siempre está preocupada por algo?

Porque intentas protegerte del desastre, del dolor y del sufrimiento, en el grado que sea. Tienes la falsa sensación de que preocupándote controlas la situación. Parece que mientras la tengas en la mente, la evitas, y que si dejas de preocuparte por lo que temes, ocurrirá.

La próxima vez que te pilles preocupándote por algo, obsérvate. Verás que asocias el dejarte de preocupar con perder el control de la situación. Es absurdo, porque frente a un problema, lo que necesitamos es resolverlo, ocuparnos de él. La preocupación añade emocionalidad y nerviosismo y, por tanto, te resta claridad para solucionarlo.

¿Por qué soy tan pesimista?

Porque te estás preparando para un posible fracaso. Te da seguridad sentirte preparado para una decepción porque crees que así sufrirás menos. Es una estrategia del sistema de defensa: me preparo para lo peor, así no me pillaré de imprevisto.

¿Por qué tengo tantos miedos?

Porque el «miedo» es el mecanismo que tiene tu cuerpo para reaccionar a una amenaza. Es un conjunto de procesos biológicos que experimentas como sensaciones físicas y un determinado tipo de pensamientos.



Tienes miedos racionales relacionados con peligros para tu integridad física y la muerte (saltar en paracaídas, conducir a 250 km por hora, pasar por un puente colgante que se mueve mucho, etc.). También tienes miedos irracionales (psicológicos) relacionados con la posibilidad de sufrir (miedo a enamorarte, a quedarte sin trabajo, a que le pase algo a tus seres queridos, entre otros).

Aquello que tu cerebro perciba como una amenaza para ti despertará un mecanismo fisiológico que te pondrá, instantáneamente en «modo supervivencia». Lo sabrás porque:

- Se te acelera el corazón (hasta el punto de sentir que estás teniendo un ataque cardiaco).
- Aumenta la presión sanguínea y el riego en las extremidades (por eso puedes sentir hormigueos en brazos y piernas).
- Desaparece de tu mente cualquier cosa que no tenga que ver con esa amenaza (pensamiento focalizado y selectivo).
- Se te cierra el estómago y se inhiben los procesos de digestión por no ser necesarios en ese momento. Igual que el sistema reproductivo y el inmunológico.
- Tienes un subidón de adrenalina y cortisol, dos hormonas que hacen sentir una energía desbordante, así como fuerza y rapidez. Te despierta al máximo. Estas sensaciones físicas irán perdiendo intensidad hasta su desaparición, una vez que haya desaparecido la supuesta amenaza.

¿Por qué no puedo confiar en que las cosas saldrán bien?

¡Porque eso es un salto al vacío! Es lógico que un cerebro programado para sobrevivir tienda a desconfiar y a prevenir las adversidades. Si estuvieras en medio de la jungla, estarías con los sentidos superactivados para captar cualquier indicio de amenaza de algún depredador, no podrías permitirte largos periodos de completa relajación y confianza en que no aparecerá ningún tigre, ni serpientes...

Conclusión

Con un cerebro diseñado para la supervivencia, lo más normal es que tiendas a tener pensamientos negativos, a tener miedos, a sostener preocupaciones mentales, a desconfiar... Es decir, no te culpes, no es nada personal, no eres defectuoso... ¡ERES NORMAL!

Ahora bien, que nuestro cerebro tienda a eso no significa que solo tengamos esa opción, pues de la misma forma que está diseñado para sobrevivir, también está diseñado para adaptarse al entorno, para sobrellevar la incertidumbre, para socializar... Es decir, tiene otros mecanismos que nos permiten afrontar los desafíos con curiosidad, espíritu aventurero, coraje, entusiasmo...

La clave de este cambio la recoge la frase que se le atribuye a Einstein:

«La mejor pregunta que alguien puede hacerse es si cree que vive en un universo hostil o amistoso. La respuesta marcará su vida.»

Hace 20 años se creía que el cerebro ya no podía cambiar después de la infancia, pero ahora se sabe que el cerebro es completamente moldeable, así que está en tus manos cambiar esa tendencia a buscar indicios de peligro y a reaccionar a todo lo que te parece una amenaza, sea real o no.

Todo lo que te estoy contando aquí es observable. Fíjate bien en lo que piensas cuando sientes miedo y en los pensamientos que tienes en situaciones en que no lo sientes. Fíjate en cómo te enfadas o cómo te vas

dando un portazo cuando sientes que alguien amenaza tu autoimagen (no hace falta que sea una amenaza física).

Es muy interesante conocerte bien y observar tus procesos mentales. Progresivamente dejarás de reaccionar como un títere del «modo supervivencia» y frente a una situación adversa podrás elegir algo que podríamos llamar «modo adaptación a la incertidumbre», un estado que te ofrece coraje, espíritu de aventura, curiosidad y entusiasmo frente al devenir desconocido de la vida.

VIVIR, incluso con todos sus retos individuales y colectivos, te
llegará a parecer fascinante.

Antes de seguir...

Puedes dirigirte al apartado «Anticipaciones y expectativas» y después a «Cerebro moldeable» para completar lo que acabas de leer.

EL EFECTO PLACEBO

¿Conoces a alguien que se despierta y no es persona hasta que se toma un café? El café es esa sustancia milagrosa que la gente se toma para despejarse al instante y... ¡funciona!



Lo raro es que está demostrado que la cafeína tarda 45 minutos en llegar al cerebro,⁴¹ así que deberías explicarle a esa persona que el café que se toma en realidad no la despeja, sino que es SU IDEA DE QUE EL CAFÉ LA DESPIERTA. Sus expectativas son muy poderosas.

Se despejan por una creencia...

«Un estudio de la Universidad de East London asegura que no es cierto que la famosa taza de café que tomamos nada más levantarnos o después de comer consiga despertarnos, sino que provocaría en nuestro cuerpo un simple efecto placebo.»⁴²

¿Tienes hijos o hijas? ¿Te has dado cuenta de que cuando se hacen daño y vienen llorando, empiezan a sentir menos dolor cuando les dices: «Vamos a curarlo», o cuando sacas una tirita o un moderno *stick* de árnica? Para más inri, por lo visto, el efecto placebo es mayor si las tiritas tienen dibujos.

Las tiritas infantiles ya no funcionan cuando somos adultos, pero por lo visto, unas pastillas placebo de azúcar funcionan mejor cuanto más grandes son, y si son de colores, funcionan mejor que las blancas. Qué curioso, ¿no?

Por lo visto, también una buena relación entre médico y paciente actúa como placebo. Si lleva puesta la bata blanca, a los pacientes nos influye más que si no la lleva puesta; también nos influyen los diplomas de la pared... Hay mucha gente que empieza a

sentirse mejor simplemente al sentarse en la sala de espera, incluso al llamar pidiendo hora.

La manera de administrar un medicamento (oral o inyectado) también influye en su eficacia... Incluso el precio influye: cuanto más caro es el producto, más creemos en su eficacia.



Y, por ejemplo, hay estudios que demuestran que después de una intervención quirúrgica, los pacientes se recuperan antes y mejor si se les entrega un *souvenir* de la operación metido en un bote en solución salina: un trocito del disco vertebral, un cálculo biliar...

Parece ser que cuanta más expectación, mayor es el efecto.

*Las personas tienen un potencial de autocuración que se puede potenciar de muchas maneras.*⁴³

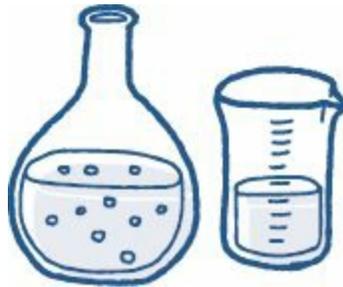
ALBERT FIGUERAS

Albert Figueras, especialista del Instituto Catalán de Farmacología, afirma que «está demostrado que la gente que se somete a una intervención dolorosa en compañía de la música que le gusta siente menos dolor». Relaciona el efecto placebo con la química del cuerpo, en especial con la hormona oxitocina.

El efecto placebo es un tema muy interesante. Pone sobre la mesa el poder de la sugestión y la autosugestión.

«Un placebo es una sustancia farmacológicamente inerte que se utiliza como control en un ensayo clínico. El placebo es capaz de provocar un efecto positivo a ciertos individuos

enfermos, si estos no saben que están recibiendo una sustancia inerte (por ejemplo, agua o azúcar) y que creen que es un medicamento. [...]



El placebo tiene una utilización bastante frecuente en hospitales. Se suministra, por ejemplo, como sustituto de analgésicos para que el paciente no sobrepase y respete las pautas de medicación en una situación de dolor. La reducción del dolor por el efecto placebo es uno de los efectos que más interesa a la comunidad científica, ya que los estudios demuestran que ser capaz de sustituir en buena medida al efecto de los opiáceos. [...] Los efectos positivos del placebo desaparecen cuando se informa a los pacientes de la realidad del medicamento que están tomando.»⁴⁴

La propia autoayuda y las medicinas naturales y alternativas son consideradas, por muchas personas, placebos.

Creer que sus efectos beneficiosos (cuando los hay) están relacionados con el efecto placebo y no con su efectividad real. Puede ser, por supuesto, que tengan razón... De todos modos, deben creer que a quienes los usan y se benefician de ello les importa mucho si es o no es efecto placebo. Me temo que el interés de cualquier persona que no está bien de salud es recuperarla, por todos los medios posibles.

Incluso asumiendo que fueran placebos... ¡me parece fascinante! Que el café te despeje por arte de magia y que sintamos menos dolor o incluso remita una enfermedad tomando algo que no tiene un efecto real...

¿Crear que algo tiene un determinado efecto hace que lo tenga?

Entonces, ¿de qué estamos hablando? ¿Del poder de la sugestión? ¿Del poder de la mente sobre el cuerpo? ¿Eso no es esoterismo?

¿¿OCURRE DE VERDAD??

El hándicap de un placebo es que no se sepa que lo es. En cuanto conocemos que eso que tan buenos resultados nos ha dado no ha sido real, se pierden sus beneficios. A no ser que seas una de esas personas que se despierta con un café... que incluso aunque se lo digas, seguirá creyendo en los efectos instantáneos de su café matutino.

¿No es interesante?

¿No debería estudiarse mucho más todo esto?

En realidad se investiga bastante al respecto. El problema es que esos estudios y sus resultados pocas veces llegan al gran público, que somos la población general.



¡Qué lástima! Sería muy interesante que estuviéramos al corriente de las novedades que tantos científicos y científicas van revelando y aportando al mundo de la ciencia, pues todo lo que descubren PUEDE CAMBIAR NUESTRA FORMA DE VER LA VIDA Y DE ACTUAR.

IMPOSIBLE
EN EL PASADO,
PERO HOY ES
REALIDAD

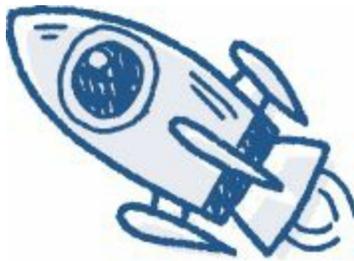


VER PARA CREER

Somos gente muy dura de mollera. A lo largo de los años, en nuestra vida cotidiana hemos experimentado muchos cambios relacionados con la tecnología. Sobre todo en los últimos años. Aun así, seguimos creyendo que LO QUE HAY ES LO QUE VA A HABER...

Nos cuesta concebir la probabilidad de que nuestra realidad tecnológica cotidiana sea muy distinta en 20 años... MUY DISTINTA. No tenemos ni idea, pero los prototipos científicos pueden darnos pistas de cómo podría ser nuestro futuro. Y es asombroso.

Cuando escucho que hay gente que cree que no habrá sustituto para el petróleo, que no hay remedio para el efecto invernadero o para la gestión de los residuos, que la medicina que se usa es la única que puede tener validez, que no hay ni habrá sustitutos eficaces a los fármacos, que las teorías científicas que rigen nuestra idea de la realidad son definitivas... me entristece ver que NO NOS DAMOS CUENTA de que todos HEMOS VIVIDO grandes sorpresas, como individuos y como sociedad.



Teorías científicas que han sido válidas durante años se refutan; se retiran fármacos y tratamientos médicos por tener consecuencias problemáticas, y aparecen tratamientos nuevos menos agresivos; se descubren soluciones inesperadas a problemas que parecían insuperables; tenemos una cantidad de información ilimitada en nuestras manos, etc. YA LO HEMOS VIVIDO. Sabemos que lo que para una generación era ciencia ficción, para la nuestra, hoy, es una realidad que pronto estará obsoleta.

La tecnología avanza a pasos agigantados. LO SABEMOS, PERO VIVIMOS COMO SI NO LO SUPIÉRAMOS.

Mi generación jugaba en la calle todo el día porque pasaban pocos coches. No todo el mundo tenía vehículo propio. Íbamos a casa de algún vecino o vecina a ver los dibujos

animados porque poca gente tenía televisor en casa. Nuestros padres compraron una gran enciclopedia para que pudiéramos hacer los trabajos del colegio. Hablo de quienes nacimos en los 70.

La generación de mis padres empezaba a trabajar en el campo a los 12 o 13 años. Construían sus propios juguetes. Iban a buscar agua a la fuente. Viajar no era habitual; cogían un avión en su viaje de novios. Hablo de los años 50.

La generación de mis abuelos, en los pueblos, se iluminaba con candiles. Su mundo tecnológico se reducía a la radio en la mayoría de las casas. Hablo de los años 20.

Pregúntale a tu abuelo o abuela si cuando tenía 8 años podía imaginar que su vida se parecería a la actual. Si alguien le hubiera dicho que cada persona tendría un ordenador o varios en su casa, que podría comunicarse con quien quisiera en cualquier parte del mundo de forma instantánea (con voz o por escrito), que podría encender las luces de casa dando una palmada, que su coche podría ofrecerle el recorrido para llegar a un sitio gracias a un satélite que flota en el espacio, que viajar en avión sería habitual, que podría calentar la comida en segundos y cocinar sin fuego, etc., en ese momento te hubiera mirado con cara de: «Estás majareta. Eso es imposible». «¡Eso es imposible!»

¿Y sabes qué más cosas parecen imposibles y serán tu realidad futura?

¡Que puedas conectarte a internet con un pestañeo! Tendrás la pantalla de ordenador en las gafas, e incluso podrás descargar una película a tus lentes de contacto.

«Al mirar por las gafas, veríamos internet como si estuviéramos mirando una pantalla de cine.»⁴⁵

En un examen podrán buscarse las respuestas por internet sin que nadie se dé cuenta...

«Si somos turistas en un país extranjero y hablamos con gente nativa, veremos los subtítulos correspondientes en nuestras lentes de contacto.»⁴⁶

Que los coches ya no tengan la necesidad de tener volante, ni pedales. Podrás trabajar mientras tu coche te lleva a donde quieras. Ya no necesitarán conductores y, probablemente, las estadísticas de accidentes de tráfico descenderán de forma muy

considerable. Así que nos quedaremos sin una de las causas de muerte más importantes de nuestros jóvenes.

También nuestro coche se encargará de llamar a una ambulancia en caso de accidente e incluso enviará nuestro historial médico al hospital más cercano.

Que podamos tener a nuestro doctor o doctora en casa. «Durante una revisión rutinaria, cuando hablemos con el “doctor”, este será probablemente un programa informático robótico que aparecerá en nuestra pantalla y podrá diagnosticar correctamente hasta un 95 % de las enfermedades comunes.»⁴⁷

«Los equipos de resonancia magnética, que pesan varias toneladas y ocupan toda una habitación en la actualidad, se han reducido ya a unos 30 cm y llegarán a ser tan pequeños como un teléfono móvil.»⁴⁸

Que la medicina utilice animales para detectar enfermedades que están en su inicio. Algunos son más eficaces que las largas y caras pruebas que se hacen ahora.

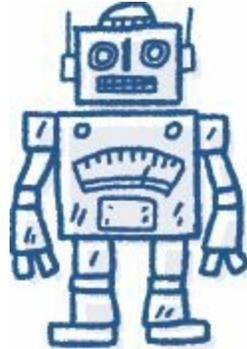
Por ejemplo, un perro llamado Blat forma parte de un proyecto de investigación del Hospital Clínic de Barcelona porque es capaz de detectar un cáncer de pulmón (del estadio que sea) olfateando el aliento de una persona. Tiene un acierto del 95 %, lo cual es una fiabilidad muy alta, superior a la de algunas pruebas convencionales.⁴⁹

Y en un futuro más lejano aunque predecible (antes de un siglo), puesto que ya están sentadas las bases de esa tecnología, ocurrirán cosas tan sorprendentes como las siguientes:

- **A finales de este siglo controlaremos los ordenadores con nuestras mentes.** «Algún día seremos capaces de controlar las máquinas usando para ello únicamente el pensamiento.»⁵⁰
- «Si nuestro médico virtual encuentra que tenemos **un órgano enfermo, podrá prescribir que otro nuevo crezca** directamente a partir de nuestras propias células.»⁵¹
- «En un futuro cercano **es posible que un viaje al espacio** [al límite de la atmósfera y al umbral del espacio exterior] no nos cueste más que un safari en África.»⁵²

Parece ciencia ficción... ¡igual que a mi abuela le hubiera parecido ciencia ficción calentarse la leche en 30 segundos!

Ciencia ficción que después se convierte en realidad. Ya lo hemos vivido.



Lo más curioso es que mientras la comunidad científica de todo el mundo se ocupa de investigar posibilidades que rompen los esquemas de pensamiento de nuestra sociedad, las personas tajantes que se consideran a sí mismas racionalistas o escépticas continúan negando o riéndose de quienes se abren a experimentar cosas que no parecen lógicas.

La experiencia personal es incomparable a las teorías basadas en el método científico, ¡POR FAVOR, por supuesto! Pero las experiencias personales pueden despertar el interés por el estudio y la investigación de algo incomprensible o poco lógico.

Si la ciencia solo estudiara lo que parece lógico... ¿qué estudiaría? Por suerte para toda la humanidad, la comunidad científica tiene menos prejuicios que la gente de a pie. Gracias.

Con esto pretendo llamarte la atención y recordarte que lo que hoy te parece impensable, mañana puede ser real. Y no solo me refiero al campo de la salud, la tecnología y la ciencia, sino también al de la política, la economía, los valores humanos...

Así que recuérdaselo de vez en cuando a tus pensamientos, sobre todo cuando insistan en que ALGO NO ES POSIBLE.

Antes de seguir...

Después de este apartado podría ser interesante dirigirte al capítulo 7 para leer «Mente científica».

LO QUE ES NORMAL HOY FUE «IMPOSIBLE» ANTES

Alguien imaginó muchísimas cosas que hoy existen cuando eran «imposibles». Las inventó alguien que las creyó posibles, aunque su época y la sociedad en que vivía no apoyaran esa posibilidad.

Y no solo me refiero a «inventos» de objetos que nos han facilitado la vida, sino también a gente que logró cambios sociales de los que disfrutamos hoy casi sin darles valor.

Esas valientes personas se atrevieron a pensar más allá de los límites de su época, tenían una idea que les ardía dentro, contemplaban una posibilidad que no existía y debían de preguntarse algo así: «¿Es esto posible? Vamos a hacerlo».

- **Galileo Galilei** provocó el inicio de un cambio de paradigma, no sin verse enfrentado severamente a las autoridades católicas. Los resultados de sus investigaciones cuestionaban el sistema de pensamiento arraigado en la sociedad. «La Tierra es redonda» y, sobre todo, «La Tierra no es el centro del Universo, sino que se mueve alrededor del Sol» desafiaban al poder de su época, que lo negaba rotundamente y lo condenaba como herejía. ¿Quién duda hoy de que la Tierra es redonda y gira alrededor de Sol?
- «¿El hombre puede volar?», se preguntaron los **hermanos Wright** mucho antes de inventar el avión. Su primer vuelo recorrió una distancia menor de lo que mide un Boeing en la actualidad. Muchos otros lo intentaron antes que ellos. Hoy en día, ¿quién se cuestiona que podamos ir volando de un continente a otro? Pero en la época de estos hermanos, se creía imposible o, mejor dicho, ni se contemplaba la posibilidad.
- «Es imposible. Voy a hacerlo», se dijo **Philippe Petit**, un equilibrista que se obsesionó por hacer funambulismo entre las Torres Gemelas del World Trade Center, de Nueva York. ¿Alguien hubiera creído que eso era posible? No, por eso solo lo hizo alguien que creía que se podía. Hizo el recorrido 8 veces, a 400 m del suelo.
- «Al gran físico **Albert Einstein** se le rechazó para ocupar una plaza de profesor asociado en una universidad alemana porque el trabajo que presentó como aval de su capacidad investigadora tenía, para el tribunal de admisión, tan solo cierto valor

estético, pero carecía por completo de valor práctico. Ese trabajo —sin aparente valor práctico— era ni más ni menos que su famosa teoría de la relatividad, y que muchos años después le daría fama mundial y le consagraría como uno de los más grandes científicos que han existido.»⁵³

- Las mujeres empezaron a votar gracias a las movilizaciones de las sufragistas. Hasta entonces era impensable que una mujer tuviera derecho a voto, y mucho menos a participar activamente en la vida política. Una curiosidad es que en «1776 en Nueva Jersey se autorizó accidentalmente el primer sufragio femenino (se usó la palabra “personas” en vez de “hombres”».⁵⁴
- Se dice que **Heinrich Hertz**, en 1888, mostraba las ondas electromagnéticas a un grupo de estudiantes y les dijo: «No veo ninguna utilidad práctica para esta forma invisible de energía electromagnética». Otras personas enseguida usaron su descubrimiento para inventar la radio. Este es un buen ejemplo: una persona no ve ninguna posibilidad; otra la ve y la hace real.

Hay tantísimas cosas que podríamos incluir en este apartado... Desde el descubrimiento del fuego hasta los derechos humanos. Nuestra historia está llena de momentos en que alguien o un grupo de personas cambian lo establecido o traspasan los límites impuestos.



No te invito a hacer locuras ni a salvar el mundo, sino a ser alguien que se da cuenta de que todos los límites que las sociedades han tenido han sido temporales y que el denominador común a toda trascendencia de esos límites ha sido CUESTIONARSE las creencias asumidas y abrirse a posibilidades desconocidas. Explorar, indagar, experimentar, cuestionarse...

No tienes que ser nadie importante, solo ser quien estés siendo mientras juegas a permanecer con una mente abierta a las POSIBILIDADES Y A LA CURIOSIDAD. Lo demás viene «por añadidura», es una consecuencia.

SOMOS EXCEPCIONALES



SUPERHÉROES CON SUPERPODERES

Nos encantan las películas de Marvel. Disfrutamos viendo cómo personas que parecen normales esconden unos superpoderes curiosos que hacen volar nuestra imaginación. Pueden hacer cosas que a la gente corriente se les escapan y que, por supuesto, no puede reproducir, como correr como Flash, tener la fuerza de Hulk o la flexibilidad del Sr. Fantástico, desaparecer como la Mujer Invisible...

Aun así, la realidad también es sorprendente porque existen en el mundo personas fuera de serie. *El libro Guinness de los récords* está lleno de gente increíble. Estas personas hacen cosas que los demás creen que no son posibles: unas porque nacieron con capacidades especiales y otras porque las entrenaron. Pero al final, lo interesante es que pongas en duda TUS LÍMITES SOBRE LO QUE ES POSIBLE.



Si tú dices que algo no se puede hacer, pero hay alguien que lo ha hecho, significa que sí es posible.

Si tú dices que algo no puede ser, pero alguien lo está viviendo, significa que sí es posible.

Nuestra historia reciente está llena de personas reales con capacidades que hacen que te plantees seriamente lo que crees posible y lo que no. Estas son algunas de ellas: el «hombre pararrayos» (que recibió 7 impactos de rayos durante su vida); un hombre que tiene el récord de doblar sartenes de aluminio con las manos; otro hombre de Canadá que consigue arrastrar un camión de bomberos a lo largo de 30 metros; una mujer que nació sin brazos y tiene el récord de encender velas con los pies; un hombre que murió en los años 40 y que medía 2 metros con 71 centímetros (un auténtico gigante), o la mujer más pequeña del mundo, que es de la India y mide poco más de 60 cm, y pesa unos 5 kilos; un hombre que es capaz de dibujar el plano de una ciudad entera que solo haya visto una

vez desde el aire; otro hombre que subió el Everest en pantalón corto y que es capaz de controlar su temperatura corporal, etc.

A veces la realidad supera la ficción, y si no te lo crees, echa un vistazo a *El libro Guinness de los récords*.

Según el diccionario de la Real Academia Española, un superhéroe es un «personaje de ficción que tiene poderes extraordinarios».

¿Cómo llamamos a las personas reales que tienen poderes extraordinarios?

IMPOSIBLE

El diccionario de la Real Academia Española lo tiene claro:

Imposible: «no posible».

Y algo que no es posible es algo que no puede ser, ocurrir o realizarse.

No solemos escuchar la palabra imposible habitualmente, pero la actitud de que algo «no pueda ser, ocurrir o realizarse» es nuestra actitud más habitual, lo cual significa que aunque no usemos la palabra, catalogamos mentalmente de «imposible» muchísimas cosas en nuestro día a día.

Casi nadie dice que es imposible curarse, pero se comporta como si eso no pudiera ocurrir.

Casi nadie dice que es imposible vivir trabajando de lo que te apasiona, pero se comporta como si eso no pudiera realizarse.

Así que, aunque no lo digamos, aunque nos escuchemos pronunciando un «Yo no creo que sea imposible» e incluso aunque llevemos escrito en nuestras camisetas frases motivadoras del tipo *impossible is nothing*, nuestro comportamiento, nuestra actitud y nuestras decisiones tienen más que ver con que las cosas no pueden ser, ocurrir o realizarse. Es decir, que son IMPOSIBLES.

No te creas lo que dices en voz alta; en vez de ello, observa lo que piensas, tus acciones y decisiones. Eso te mostrará lo que realmente crees y no lo que te gustaría creer.

Desde mi punto de vista, IMPOSIBLE es un concepto totalmente subjetivo. Hay gente que hace cosas y consigue cosas que tú dirías sin dudar que no son posibles. Por lo visto, hay cosas que una parte de la gente considera imposibles y que otra parte cree posibles.

Podemos fijarnos en personas que en la historia de la humanidad han roto barreras respecto a lo que, colectivamente, creíamos imposible:

- **Un hombre demasiado alto**, con una pierna más corta que otra y con una escoliosis (deformación de la columna vertebral) quería hacer atletismo. Cualquiera le hubiera intentado sacar esa idea de la cabeza. ¿Quién hubiera apostado por un deportista con estas características? Además, era perezoso para entrenar, no se cuidaba demasiado y salía de fiesta a menudo. Dicen que al principio se ponía tan nervioso antes de una carrera que había llegado a ponerse las zapatillas al revés. Se llama Usain Bolt, tiene 11 títulos mundiales y 8 olímpicos, y ha batido varios récords mundiales de atletismo. Es el ser humano más rápido que se haya conocido. Leí que su cuerpo era objeto de investigación científica para darle explicación a cómo alguien con su complexión física puede alcanzar tan extraordinaria velocidad.
- **Un hombre que mostraba ser muy lento en su aprendizaje** en la época escolar no empezó a hablar hasta los 3 años. Un profesor le dijo que no conseguiría nada en la vida. Trabajó en una oficina de patentes hasta convertirse en uno de los científicos más significativos de la historia: Albert Einstein.
- **Un hombre que se quedó sordo** se convirtió en uno de los compositores más apreciados de la historia: Ludwig Van Beethoven. ¿Qué crees que hizo al quedarse sordo? Lo vivió muy mal, como una injusticia de la vida, pero después, compuso sus más extraordinarias obras.
- **Un hombre con una parálisis de todo el cuerpo** que iba en una silla de ruedas eléctrica se convirtió en un famoso físico teórico, Stephen Hawking. Por su apariencia se le juzgaría como alguien que no puede hacer nada, que no puede mover ni un músculo de su cuerpo, pero en realidad es un científico muy respetado, volcado en la divulgación de la ciencia a pesar de sus obvias limitaciones para comunicarse.
- **Un hombre aficionado a la música**, John Lennon, al que sus familiares le decían que dejara la guitarra y se dedicara a algo más productivo.
- **Una mujer que perdió la vista y el oído** a los 18 meses debido a una enfermedad, pero logró graduarse con honores en la carrera de Arte. Se llamaba Helen Keller y fue la primera invidente que se sacó un título universitario. A partir de ahí, otras personas con las mismas dificultades siguieron su ejemplo.

Y no hay que ser un genio:

- Hay miles de personas anónimas que se curan de todo tipo de enfermedades importantes en todo el mundo (con diferentes técnicas) porque se abren a la posibilidad de estar en el grupo de personas que creen que es posible para ellas.
- Puedes ver por internet vídeos de un chaval sin piernas haciendo acrobacias con un monopatín, de una madre sin brazos que cambia los pañales y viste a su bebé, o de una chica disparando un arco con los pies. Cualquier vídeo sobre los Juegos Paralímpicos te dejará sin habla.
- Un puesto de comida callejera en Singapur recibe una estrella Michelin. ¿Algún otro puesto de comida se lo había planteado? No creo.
- Una mujer, Lizzie Velásquez, es una coach de superación personal muy apreciada en Estados Unidos. Se hizo conocida porque alguien puso un vídeo suyo con el título «la mujer más fea del mundo». Esto primero la hundió y después la propulsó a ser un ejemplo de autoconfianza y amor a uno mismo.

No creas que te estoy animando a que persigas tus objetivos cueste lo que cueste. De hecho, ni siquiera pretendo animarte a que consigas tus sueños... Solo estoy animándote a que NO TE CREAS LOS LÍMITES DE LOS DEMÁS NI TAMPOCO LOS TUYOS. Eso basta para permitir que lo que sea posible en tu vida pueda ocurrir.

¡GUAUUUUUUUUUUUUU!

Escuchar que somos polvo de estrellas, que somos más «nada» que «algo», que viajamos a velocidades locas, que compartimos la mitad de los genes con un plátano... produce dentro de mi cerebro un «¡¡Guauuuuuuuuuuu!!».

Ese «guauuu» es un espacio de perplejidad, de puro asombro, de no pensamiento donde todo lo que pienso se cae, se disuelve. Ese espacio es el espacio en el que todo es posible. En ese instante no tiene validez nada de lo que sabes, solo está vivo todo lo que no sabes.

Por unos instantes, te invade una sensación de ignorancia y humildad difícil de describir. Es sutil y tiene el poder de convertirme progresivamente en una persona de pensamiento flexible, de talante empático, de mente abierta y capaz de vivir la incertidumbre de forma serena y curiosa. Casi nada.

«**Vivir en el Universo**» es vivir teniendo en cuenta todo lo que sabes: que no sabes, que no te enteras de casi nada, que desconoces lo que es la realidad y cuáles son sus posibilidades.

Ser consciente de mi vasta ignorancia me ayuda a no tomarme demasiado en serio. Así que no me creo cuando el monólogo de mi cabeza me dice: «No puedes», o «Esto es muy difícil» o «Esto no va a ocurrir nunca», y solo me queda en la mente un «NO SÉ», un «PUEDE SER», un «QUIÉN SABE» y un «¿POR QUÉ NO?».

«**Vivir en el Universo**» es vivir cuestionándote lo que has aprendido y la interpretación que haces de la realidad, para abrirte a la posibilidad de que tus pensamientos NO TENGAN RAZÓN.

Aprovecho para puntualizar lo siguiente: «Vivir en el Universo» no es vivir en los mundos fantasiosos donde no existe dolor ni sufrimiento y donde todo es de color de rosa. **No**.

«**Vivir en el Universo**» no significa que seas testigo de injusticias y te sientas indiferente ante ellas. **No**.

«**Vivir en el Universo**» no significa dejar de empatizar con la situación de tu pueblo o de los pueblos del mundo. **No**.

«**Vivir en el Universo**» no es evitar mirar el telediario para no sentir tristeza y dolor. **No**.

En definitiva, «vivir en el Universo» no es rechazar lo que ocurre en tu vida, ni es evitar sentir ni es evadirse de lo que te rodea. Tampoco es mirar hacia otro lado cuando eres testigo de injusticias...

«**Vivir en el Universo**» **Sí** es lo siguiente:

- VIVIR PLENAMENTE lo que sea que estés experimentando, sabiendo que no sabes.
- Ser lo más coherente posible con tus valores internos, con aquello que sabes que es correcto.
- Que cuando tus emociones te empujan a actuar de forma impulsiva sepas pararte, recordándote que tal vez te falta ampliar la perspectiva.
- Intentar estar frente a las situaciones y las personas con la mente abierta y flexible, y si no puedes, al menos darte cuenta de ello.
- Caminar por la vida sabiendo que las cosas no son lo que parecen y que paso a paso se van mostrando.
- Dejar de ser un impedimento para las cosas que son posibles. Ya no te crees cuando te dices «No puedo» o «No puede ocurrir», sino que tu ser permanece abierto a que se muestre si puede o no puede ocurrir. No lo sabes.
- Recordarte que vives en una vida llena de misterios, que siempre están ocurriendo cosas «imposibles», así que no tienes capacidad para afirmar lo que es posible y lo que no.
- Vivir con curiosidad la incertidumbre y con fascinación lo cotidiano.

Cuando decides «vivir en tu casa», OLVIDAS TODO ESTO.

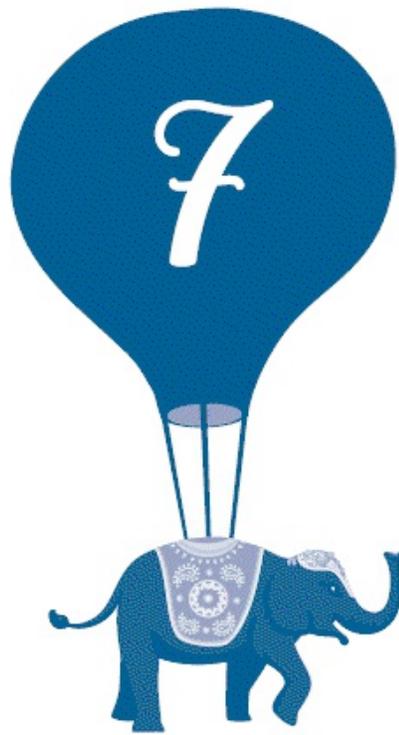
No sé si se puede vivir siempre «en el Universo», pero sé que siempre que me pillo viviendo «en casa», con un giro mental vuelvo «al Universo» y ahí VUELVO A VER LAS POSIBILIDADES. Y desde ahí mis pasos se vuelven más ligeros, más fluidos, más eficaces, más sencillos, más fáciles, más alegres... y lo mejor: desaparece todo el cansancio.



Segunda
parte

**«TODO
ES POSIBLE»,
UNA FILOSOFÍA
DE VIDA**

UNA POSTURA INTERESANTE





UN SANO ESCEPTICISMO*

Paradójicamente, mucha gente que se considera «escéptica», al ver este libro, puede que piense: «Otro libro de autoayuda para gente que cree en supersticiones». Pero he descubierto algo: quizá este libro sea una invitación al escepticismo.

El diccionario de la Real Academia Española define así el escepticismo: «Doctrina que consiste en afirmar que la verdad no existe, o que, si existe, el ser humano es incapaz de conocerla». Quienes son verdaderamente escépticos consideran que no hay ningún saber firme, ni puede encontrarse ninguna opinión segura.

¿Y qué te está diciendo todo el rato este libro? Que como no conocemos nada con seguridad, no deberíamos afirmar las cosas tan tajantemente. Que podríamos aprender a ser más flexibles a la hora de expresar lo que pensamos y lo que creemos, para podernos mover con libertad a través de las ideas y de las creencias.

Desde este punto de vista, no hace falta enfrentarnos a otras personas para defender nuestras ideas, aunque podemos hablar de ellas y compartirlas, por supuesto que sí. También podemos ver las creencias ajenas con más flexibilidad.

Puedes ver y oír las opiniones, las perspectivas, los puntos de vista de personas que no piensan como tú... lo cual, sin darte cuenta, te aligera por dentro y te libera del yugo de vivir sometido a tus creencias.

La gente que es realmente escéptica no defiende verdades. No niega ni afirma nada, pues sabe que no puede conocer la «verdad» de forma absoluta porque nos engañan los sentidos y la razón (puesto que está sometida a los sentidos); cree que la sabiduría es la DUDA. Cualquier otro conocimiento tiene muchas posibilidades de ser errado.

Nosotros asociamos la duda a algo incómodo, a la inseguridad, al «no sé qué hacer con esto», a dar vueltas a las cosas... Pero tal vez la duda se convierta en tu amiga a partir de ahora.

La DUDA puede darte un potencial tremendo. Tus rigideces pueden disolverse tan solo poniéndolas en duda.

La gente realmente escéptica no considera nada como falso ni como verdadero, a lo sumo como probable. No pretende negar la realidad, solo se cuestiona los juicios que se hacen sobre esta. Reconoce que no sabe si existe una verdad, solo se cuestiona que seamos capaces de distinguirla de lo falso. También sabe que para llegar a un estado de plenitud y no turbación es necesario prescindir de todo juicio.

Abstenerse de todo juicio puede resultar muy difícil, pero cuestionarnos los juicios que hacemos, ponerlos en duda o, directamente, no creerlos, puede ser un buen comienzo.



La mayoría no solemos actuar ni pensar de un modo escéptico (aunque algunos creen que sí). Cualquier persona que se crea lo que piensa, que afirme o niegue algo como si fuera verdad es creyente, no escéptica.

En general, tendemos a creernos lo que pensamos. Y si se nos presenta una realidad nueva, demasiado diferente a nuestra forma de pensar, lo que haremos (inconscientemente) es rechazarla, negarla o incluso temerla. A priori, no nos dejaremos impactar por ella para no poner en riesgo nuestro sistema de pensamiento. Es demasiado incómodo cuestionarse. Cuando hablo de una realidad nueva o de una idea nueva, me refiero a algo que se sale de tus esquemas (sean los que sean).

Por ejemplo, si una persona que no cree en la homeopatía la prueba y le funciona, dirá que fue porque ya estaba mejorando, no por lo que tomó. No va a cuestionarse la posibilidad de que no esté en lo cierto. Su verdad seguirá siendo: «La homeopatía no funciona». No volverá a probarla, se negará su propia experiencia y conclusión. Esta persona no es escéptica, sino creyente.

En cambio, una persona que ni cree ni deja de creer en la homeopatía, puede tomársela y asumir lo que ocurra en su experiencia. Si le funciona, solo podrá afirmar: «Me ha funcionado, puede ser otro de los misterios de la realidad». No podrá afirmar más allá de

su experiencia en este momento, pero tampoco podrá negarla. Se mantiene con la mente abierta, pero sin euforias, ni abanderándolo como si fuera una verdad absoluta. Su «verdad» será: «No sé si la homeopatía funciona. Solo sé que estoy mejor». Lo mismo vale para las personas que se cierran en banda a usar la medicina alopática.

Vivir sin verdades absolutas es más relajado. No tendrás la necesidad de defender nada de lo que piensas. Sabes que discutir es desgastarse, a no ser que estés en un interesante debate de ideas entre personas que se respetan. Esto es muy enriquecedor porque suelen ampliarse los dos puntos de vista, incluso aunque te dé la impresión de que sigues pensando igual que antes...

También es más relajado porque no buscas ideas a las que aferrarte para parecer que tienes las ideas claras. No tienes que parecer «nada». Puedes expresar tu opinión sabiendo que es solo eso, «una opinión», que probablemente irá cambiando a medida que interactúa con otras opiniones diferentes o, simplemente, porque en nuestro interior ocurren cosas de las que no somos conscientes que generan cambios en nuestra manera de pensar.

Resulta que aquella persona que niega algo no es escéptica... sino creyente.



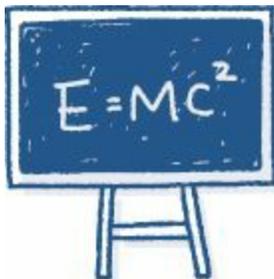
MENTE CIENTÍFICA

La ignorancia afirma o niega rotundamente; la ciencia duda.

FRANÇOIS MARIE AROUET (VOLTAIRE)

El diccionario de la Real Academia Española define al científico como una persona «que se dedica a una o más ciencias. Que tiene que ver con las exigencias de precisión y objetividad propias de la metodología de las ciencias».

Cuando sugiero que tengamos una mente científica, no me refiero a albergar conocimientos científicos, sino a dos actitudes que caracterizan la figura del científico y que me parecen muy útiles en nuestra vida diaria: tener una gran curiosidad y capacidad de asombro. Más que tener razón, los mueve el DESCUBRIR. Ser conscientes de que los resultados que obtienen en sus investigaciones son provisionales y parciales. No son definitivos ni absolutos. En cualquier momento pueden ser refutados e invalidados, y tienen la mente abierta a que lo sean. Esto no les impide tener una opinión, pero no serán tajantes ni la vestirán de «verdad».



Estas dos actitudes me parecen sublimes y deseables para cualquier ser humano. Aunque, para ser sincera, no todos los miembros de la comunidad científica a quienes he escuchado en conferencias o leído reúnen esas dos características. Parte de esa comunidad pierde la noción de que sus resultados no son absolutos y otra parte ha perdido la capacidad de asombrarse por nuevas perspectivas y posibilidades dignas de ser investigadas.

El método científico, en el que debería basarse el trabajo de cualquier integrante de la comunidad científica, «rechaza las verdades absolutas. [...] Por lo tanto, las proposiciones científicas nunca pueden considerarse absolutamente verdaderas, sino a lo sumo “no refutadas”». ⁵⁵

El buen científico, al hablar de sus descubrimientos o investigaciones, suele expresarse de una forma muy diferente a como lo hacemos el resto de los mortales cuando creemos saber algo. Suele decir cosas como:

- «Nuestras investigaciones hasta ahora apuntan a que...»
- «De momento, todos nuestros cálculos y experimentos nos invitan a pensar que...»
- «Analizando lo que sabemos hoy podríamos intuir que... aunque no podemos asegurar que en el futuro se conozca algo que invalide esta hipótesis.»
- «No se puede afirmar de forma absoluta, pero PODRÍA ser así.»

Nadie comprende del todo la mecánica cuántica.

RICHARD P. FEYNMAN

«Los físicos son conscientes de que sus métodos de análisis y de razonamiento lógico nunca podrán explicar la totalidad de los fenómenos naturales en su conjunto; por eso eligen un cierto grupo de fenómenos y tratan de construir un modelo que les permita describir ese grupo. Al hacer esto, descuidan otros fenómenos y por ello su modelo no proporcionará una descripción completa de la situación real.» ⁵⁶

En nuestra vida cotidiana, sin ser expertos en temas científicos, nos ocurre exactamente lo mismo: nuestros métodos de análisis de las situaciones no nos permiten contemplar la totalidad de la situación, ni ser totalmente objetivos. Por tanto, «elegimos» una parte de los fenómenos y los interpretamos; de ahí resultan nuestras conclusiones, actitudes y reacciones.

La clara diferencia entre alguien sin un bagaje científico y un buen científico es que este último sabe que está haciendo eso: interpretar solo un grupo de fenómenos, no la totalidad y, por tanto, cualquier conclusión que obtenga NO es la verdad de la totalidad. La totalidad no puede observarse mediante sus métodos de análisis; por eso la

comunidad científica es tan extremadamente prudente cuando habla de los resultados de sus investigaciones.

Ciencia es creer en la ignorancia de los científicos.

RICHARD P. FEYNMAN

En cambio, el resto de los mortales caemos en la trampa de creer que nuestra interpretación parcial de la situación es la verdad. Y somos capaces de abanderarla y defenderla frente a cualquiera. Creemos ciegamente en nuestra interpretación del asunto en cuestión, lo cual hace que nuestra mente se cierre y no podamos tener una visión más amplia que nos permita entrever más perspectivas.

Creemos conocer la verdad de las cosas, pero lo curioso es que casi nadie lo reconocería. Por ejemplo, cuando piensas que tu hijo o hija te está tomando el pelo, no te lo planteas como una hipótesis, sino como una «realidad»; cuando decides que ponerse a estudiar con 50 años es una estupidez, no lo ves como un prejuicio; cuando no vas al médico porque no crees en la medicina convencional o viceversa, cuando no te permites recibir una terapia alternativa, en ambos casos tus ideas preconcebidas te impiden experimentar; cuando te enfadas con tu pareja, no te planteas que tal vez tu interpretación de lo que ha ocurrido sea errónea, etc.

Nos gusta pensar que tenemos una mente abierta, pero no suele ser verdad. Únicamente nos abrimos cuando lo que estamos escuchando o leyendo cuadra con lo que ya pensamos. Pero si la comunidad científica actuara así... «Si la ciencia se hubiera limitado a indagar en las verdades evidentes y totalmente demostradas, la física cuántica no existiría, así como la mayoría de los avances científicos que nos facilitan la vida. [...] Hay intuiciones geniales que pueden tardar décadas, tal vez siglos, en ser demostradas, pero el espíritu humano ha llegado donde está gracias a su capacidad de sumergirse en los abismos de lo que casi no puede ser nombrado.»⁵⁷

Mi idea de un científico es el de una persona interesada en saber los misterios de nuestra existencia, de nuestra realidad, de la naturaleza, del Cosmos... Una persona que, probablemente, estudie una carrera universitaria para responder a sus preguntas internas sobre qué somos y cómo son las cosas en realidad, pero que acaba sus estudios teniendo

la sensación de que sus preguntas siguen sin estar resueltas. Así que con su base de conocimientos universitarios empieza un largo camino por el mundo de la investigación. Mientras lo va transitando, va tomando conciencia de que esas preguntas puede que nunca se vean resueltas y que a medida que la ciencia avanza se van modificando hipótesis e incluso teorías que habían sido aceptadas durante años, décadas, siglos...

Ese camino le da una perspectiva muy interesante respecto a sus propios descubrimientos: los celebra en el momento y luego sigue investigando, sabiendo que ese resultado no es definitivo. Permanece abierto a que algo en el futuro invalide lo que acaba de descubrir. ¡No me digas que no es una postura interesante!

El sabio puede cambiar de opinión. El necio, nunca.

INMANUEL KANT

¿Te atreves a practicarla en tu vida cotidiana?

Las matemáticas pueden ser definidas como aquel tema del cual nunca sabemos lo que decimos ni si lo que decimos es verdadero.

BERTRAND RUSSELL

¿HACER POSIBLE LO IMPOSIBLE?

¡No, no! ¡Yo no sabría hacer eso!

Esa perspectiva supone una lucha llena de esfuerzo y sacrificio por conseguir algo. Esa no es la propuesta de este libro.

Me parece más fácil DEJAR DE CONVERTIR EN IMPOSIBLE LO QUE ES POSIBLE. Es decir, se trata de dejar que lo que es posible pueda ocurrir. ¿Cómo? No creyendo que eso no puede ser, ocurrir o realizarse.

Mi propuesta no es que tengas fe ciega en que eso que crees imposible va a ocurrir. Esa actitud puede traerte un duro camino de conflicto interno, una lucha diaria con tus circunstancias y con otras personas. Llevado al extremo, puede hacerte perder el sentido común y obsesionarte por conseguir algo sin darte cuenta de cuánto te perjudican (a ti y a tu alrededor) los medios que estás utilizando.

Hay quien cree que el fin justifica los medios, pero no es mi caso. Desde mi perspectiva, no hay ningún fin que valga la pena si estás usando medios conflictivos que perjudican a otra persona de forma tangible. No importa lo elevado, importante o espiritual que creas que es ese fin. La lucha trae más lucha. Y efectivamente, puede que consigas lo que querías (como muchas de las personas que he nombrado en el anterior apartado), pero tu vida puede seguir siendo un tormento, así que, desde mi punto de vista: ¿de qué serviría tu logro?

Hay un camino más relajado en el que ni siquiera te enfocas en conseguir objetivos, ni perseguir tus sueños, ni autoadjudicarte una misión de vida o un propósito ni de alcanzar grandes metas... Simplemente inicias todo aquello que te apetece hacer, que te ilusiona.

Es un camino en el que solo te ocupas de ir eliminando de tu mente esos pensamientos relacionados con esos «no puede ser», «no va a ocurrir», «eso nunca va a realizarse», y sustituirlos por unos sanos como «¿POR QUÉ NO?», «PUEDE SER», «QUIÉN SABE LO QUE ES POSIBLE Y LO QUE NO», «COSAS MÁS RARAS SE HAN VISTO» o «NO SABEMOS NADA, NO TENEMOS NI IDEA DE LO QUE VA A PASAR». Simplemente ocupándote de deshacer esos

límites mentales progresivamente, lo que es posible para ti se irá desplegando frente a tus narices.

Ya no te propondrás conseguir tantas cosas, porque empezarás a experimentar que aparecen cosas en tu vida antes de habértelas propuesto. Es como si la vida fuera un lugar donde la mayoría de lo que pasa por tu mente es posible y te fueras poniendo en sintonía con ella.

Pero una advertencia: si crees que estás en ese camino, pero lo que experimentas es una lucha interna y/o un conflicto externo con la gente que te rodea, te recomiendo que pares. Revisa lo que estás haciendo y decide a qué quieres dar valor, ¿al fin o a los medios? ¿Qué es más importante para ti, conseguir tu objetivo o estar bien?



Mi experiencia me dice que cuando nos obsesionamos por conseguir el fin que nos hemos propuesto, la mayoría de las veces no somos felices en el proceso de conseguirlos (pasamos miedo, nos enfrentamos a adversidades, sufrimos tensión, perdemos empatía con los demás, nos olvidamos de lo bueno que tenemos alrededor, etc.), y unos instantes después de obtener lo que queríamos, volvemos a sentir insatisfacción y buscamos una nueva meta. Muchas de las personas a las que admiramos por sus logros, tanto si son celebridades del mundo del arte, de la música, de la ciencia o del desarrollo personal como si son personas «anónimas», no son felices a pesar de haber cumplido sus sueños o de dedicarse a lo que les apasiona... ¿Te lo puedes creer?

Conseguir tus objetivos no es garantía de que te sentirás bien y serás feliz

Ya lo debes de haber experimentado. Seguro que en varios momentos de tu vida has creído que cambiando de trabajo, o aumentando tus ingresos o cambiando de pareja se

acabarían todos tus problemas y serías feliz de una vez por todas. ¿Y qué pasó después? ¿Cuánto duró tu felicidad? ¿Horas, días, semanas, tal vez meses? Pero después esa felicidad se esfumó.

Por otro lado, tampoco intento decirte que no te pongas objetivos ni que dejes de perseguir tus sueños. Te estoy diciendo que cuando te dedicas a disolver tus límites mentales, ya no tienes nada contra lo que luchar en tu interior y tampoco tienes la necesidad de perseguir metas, porque simplemente estás a gusto con la vida y experimentas cada momento con curiosidad. Te levantas cada día mirando con ojos nuevos, lo cual permite que las cosas que ves y piensas no se parezcan a las del día anterior.

Vives en un estado interno en el que ves POSIBILIDADES en cualquier sitio al que miras, y entonces parece como si el mundo se te mostrara de esa forma. Es un estado interno de asombro, te abres a que tu propia vida te muestre lo que es posible y lo que no. Estás abierto a sorprenderte y, por supuesto, lo harás.

¿Cuál es la paradoja?

Al experimentar ese estado interior, lo más probable es que ya no necesites buscar objetivos, ni tu misión ni tu propósito de vida, porque descubres el placer de vivir cada instante y de que el camino se te vaya descubriendo enfrente. Lo único que tienes que hacer es caminarlo, tal y como se presenta, mientras disuelves esos pensamientos del tipo «esto no debería estar ocurriendo» y los cambias por un «¿a ver adónde me lleva esto?», «no puedo saber si lo que está ocurriendo es bueno o malo, tengo que esperar a ver cómo sigue esto».

Entonces lo posible empieza a ocurrir de una forma mucho más fluida en tu vida, hasta el punto de que el resto de las personas cree que consigues todo lo que te propones, pero la realidad es que no te has propuesto nada más que VIVIR NO CONVIRTIENDO EN IMPOSIBLE LO QUE ES POSIBLE.

Te imaginas a alguien pensando: «¿Es posible que pague mis deudas este año?», en vez de «Voy a tardar mucho tiempo en pagar mis deudas, estoy ahogado». O «¿Puede ser que mis familiares vuelvan a mostrarse cariño y respeto?», en vez de «Mi familia se lleva

fatal, ya nunca me apetece ir a verlos». O «¿Podría ser que mi tienda generara beneficios? ¿Por qué no? Otras tiendas lo hacen», en vez de «Esta tienda me va a arruinar».

No se trata de obviar la realidad, sino de abrirse a posibilidades y ver qué pasa. Al menos no seas tú quien decide que algo no puede ocurrir. Pero tampoco seas tú quien se obsesione porque algo debe ocurrir.

Si con una actitud y una mentalidad abiertas continúas viendo que lo que se hace evidente es que «cierres la tienda», pues lo haces. Pero no cuando tus pensamientos limitantes te lo digan, sino cuando LA REALIDAD te invite a hacerlo de forma evidente. No lo tendrás ni que pensar, ocurrirá. Todo te llevará hacia allí. Cuando eso ocurra, no te resistas más.

Desde mi punto de vista, cuando algo no fluye y tienes la sensación de «rueda en el fango», una de dos: o estamos enfocándonos en los límites o es que, simplemente, nos obcecamos en hacer algo que tal vez no nos resulta adecuado.

Cuando experimentes dificultades, vuelve a abrir la mente a las posibilidades y sigue con tu vida. Si te estabas enfocando en las limitaciones, empezarás a ver posibilidades, y las dificultades te parecerán menos «difíciles». Empezarás a fluir con la situación. Si aún con la mente abierta las cosas se dirigen a su fin, tal vez toque asumirlo: tiene que acabar para que se inicie otra cosa.

Este camino, el del TODO ES POSIBLE, es un camino moderado en el que tú no decides si algo tiene que ocurrir, pero tampoco decides que algo no puede ocurrir.



¿IMPOSIBLE O IMPROBABLE?

Conozco a una doctora que trabajó durante años como médica de cabecera en la salud pública. Pasó tiempo intentando quedarse embarazada, pero no lo conseguía. Fue a realizarse unas pruebas médicas de fertilidad y esperó los resultados. Un día, su test de embarazo le dio una alegría inmensa, estaba encinta. Por este motivo se permitió no ir a recoger los resultados con prisa.

Cuando fue al médico, este le dijo:

—Lo siento, no vas a poder quedarte embarazada.

—Ya lo estoy —respondió ella.

—No, no, de verdad, no puedes.

—Sí, estoy de catorce semanas —insistió ella.

Supongo que el médico lo clasificó como un error en los resultados, una excepción que confirma la regla, una anécdota sin importancia... Pero lo realmente importante aquí es que si hubiera recibido la noticia de su infertilidad antes de quedarse embarazada, ¿crees que ahora sería madre de dos hijos?

Obviamente, no podemos saberlo, pero podemos hacernos una idea. Alguien que crea que es estéril porque los resultados médicos lo digan POSIBLEMENTE no se quede embarazada. Tal vez ni lo intente.

Con esto no animo a nadie a que no crea en los resultados médicos, porque eso puede ser un problema para esa persona. Si está en manos de profesionales de la medicina, debería confiar en su pericia. Tenemos el gran privilegio de contar con muchísimos recursos de todo tipo de medicinas y, personalmente, no me cierro a ninguna. Cuantos más recursos tengamos para la salud, mejor.

Simplemente pongo sobre la mesa cosas que a veces ocurren. Por tanto, deberíamos abrirnos a esas posibilidades también.

Un científico ya no puede decir que algo es imposible. Solo puede decir que es improbable.

DOCTOR JOHN BROBECK, PROFESOR DE FISIOLÓGIA DE LA UNIVERSIDAD DE PENNSILVANIA (1955)

El ciclista Lance Armstrong fue diagnosticado de cáncer testicular y metástasis en pulmón y cerebro. Le dijeron que tenía un 40 % de posibilidades de sobrevivir, pero después de su tratamiento de quimioterapia, el cáncer desapareció totalmente y tuvo cuatro hijos (cosa poco probable después de una quimioterapia y un cáncer de testículo).



Jacalyn Duffin es una hematóloga canadiense e historiadora de la medicina, también profesora de universidad, que ha pasado años estudiando milagros médicos. Su historia es muy curiosa. En su intento por demostrar la verdad científica, se topó con algo inexplicable y desde entonces asume que «hay muchas cosas que nuestra formación de medicina ni la ciencia pueden explicar». Es una atea que se ha dedicado a estudiar los *Milagros médicos* (así se titula su libro) por amor a la ciencia, según dice ella.

Existen muchas personas que pueden hacer que nos replanteemos lo que sabemos, y también ocurren cosas a nuestro alrededor que ponen en jaque nuestras creencias... ¿Deberíamos darles la espalda o mirarlas? ¿Deberíamos permitirles que rompiaran nuestras barreras mentales?

Tú decides...

COMO NO SABÍA QUE ERA IMPOSIBLE, LO HIZO

«Hace algún tiempo recibí un mail de una chica, una fisioterapeuta, que empezó a trabajar en un hospital. En su primer día le tocaba trabajar con un paciente en rehabilitación. En su ficha estaba escrito: “Ponerlo en las barras paralelas”. La chica lo puso en pie y el paciente comenzó andar agarrado a las barras paralelas. Toda la sala se quedó atónita viéndole dar pasos; por lo visto, ese hombre no podía caminar. La única persona que no lo sabía era ella, la fisioterapeuta nueva, en su primer día. Como no sabía que no podía andar, la chica lo puso a andar y el hombre anduvo. A partir de ese día se fue recuperando y pasó, progresivamente, de la silla de ruedas a las muletas.»⁵⁸

¿Tú qué conclusión sacas?

Si la fisioterapeuta da por hecho que no puede andar, el paciente no anda. Ni lo intenta.

Si la fisioterapeuta da por hecho que sabe andar porque en su ficha pone «barras paralelas», lo pone de pie y anda.

También podría haber pasado que la fisioterapeuta lo pusiera de pie y el paciente no hubiera andado. Por supuesto. Es que no estoy hablando de verdades absolutas que siempre ocurren así, sino de ABRIRSE A POSIBILIDADES.

Tengo una amiga recuperándose de un aneurisma que la dejó cuatro meses en coma. El equipo médico nos dio pocas esperanzas de recuperación (prácticamente ninguna) por las lesiones cerebrales que presentaba. Entiendo que el papel del equipo médico era no darnos falsas esperanzas, pero, por suerte, tanto su familia como sus amistades decidimos abrirnos a la posibilidad de que sí se recuperara.

Han pasado tres años y mi amiga Noe habla, escribe, come sola, empieza a mover la parte izquierda de su cuerpo que estuvo paralizado más de dos años... Y aunque no se trata de creer con fe ciega que va a recuperarse totalmente, nos abrimos a la posibilidad de que eso ocurra. Nos centramos solo en el paso siguiente, en que vaya cada día un poquito más lejos. No sé hasta dónde puede llegar, pero el equipo médico tampoco, así que NADIE SABE LO QUE VA A OCURRIR.

Si asumes que nadie sabe con certeza lo que va a ocurrir, entonces no deberías creerte a tus pensamientos cuando te dicen lo que va a pasar: «No se va a poner bien»; «¿Y si se estanca y no mejora más?»; «Se va a curar completamente», etc.

Todo es posible.

Todo.

Lo que te gustaría pensar y lo que no te gusta pensar. Todo. Por tanto, la expresión de «nadie sabe lo que va a pasar» es muy útil para soltar los límites mentales y las expectativas aparentemente positivas (que pueden generarte un conflicto interno).



«Nadie sabe lo que va a pasar» te mantiene en una posición moderada frente a lo que estás viviendo. No te dejas llevar por pensamientos pesimistas y, por tanto, sigues actuando, momento a momento, con la mente abierta y sin la tensión interna que genera la euforia de creer que todo va a mejorar, sí o sí.

No seas nunca quien da por supuesto que una persona no puede andar.

¿CREER QUE ALGO ES POSIBLE LO HACE POSIBLE?

Sí, lo hace posible.

No estoy diciendo que el mero hecho de creer que es posible lo haga realidad, sino que creer que es posible, LO HACE POSIBLE. Posible significa que «podría ocurrir». Es decir, creer que es posible no garantiza que lo hagas realidad, pero te permitirá experimentar en primera persona tus propios límites.



Es una obviedad, pero un corredor que cree que puede superar un récord podrá superarlo o no. En cambio, un corredor que no se crea capaz de superar el récord ni siquiera lo intentará, y si lo intenta, probablemente experimentará sus propios límites.

Lo que casi seguro hará que algo no sea posible para ti es creer QUE NO ES POSIBLE. Este punto de partida no te permitirá comprobar en primera persona lo que es posible y lo que no para ti.

¿Crear que algo es imposible lo hace imposible?

A priori, creer que algo es imposible te invitará a no intentarlo, pero si lo probaras, tendrías unas posibilidades muy altas de no conseguirlo. Habitualmente, nuestra experiencia nos da la razón en todo lo que creemos.

Tanto si crees que puedes como si crees que no puedes, tendrás razón.

HENRY FORD

Cuando sientas y pienses que las cosas te van mal y que no vas a poder con la situación, pregúntate:

¿Quiero tener razón? ¿Necesito que mi realidad me siga dando la razón?

O

¿Puedo dejarme sorprender? ¿Puedo aceptar que mis pensamientos sean erróneos?

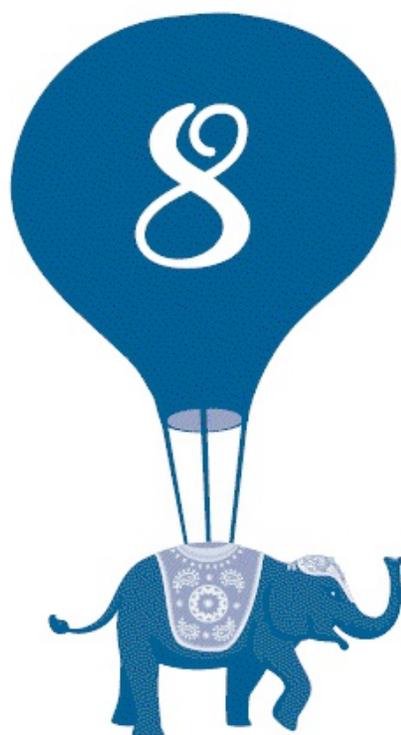
La solución empezará con un cambio de perspectiva. Lo que te parecía negro te empezará a parecer gris. No desaparecerá el problema, pero lo verás de otra forma, y con ese cambio de perspectiva empieza a abrirse la solución progresivamente.

No intentes engañarte, no puedes. Habrá veces en que te niegues a aceptar que no tienes razón. Pero si te das cuenta de ello, no te enfades, simplemente date cuenta de que insistes en tener razón. No pasa nada, lo que interesa es que te des cuenta y seas transparente contigo.

Tu mente no siempre va a estar abierta a un cambio de perspectiva. No pasa nada. Date cuenta de ello, no te enfades y sigue con tu vida. Haberte dado cuenta es parte de la solución.



EXPERIMENTAS TUS LÍMITES



CONOCE TUS PROPIOS LÍMITES

Observa cuál es tu situación actual. Así conocerás tus límites.

Tus límites son todo lo que sabes sobre la vida y la realidad: lo que te contaron tus padres, lo que te dijeron en el colegio, lo que ves en la televisión, lo que dice el periódico, lo que has aprendido de tus experiencias del pasado, lo que has vivido, lo que has escuchado de otras personas... En resumen, TODO AQUELLO QUE CREES SABER.

Lo que crees saber, por tus conocimientos intelectuales o por tus experiencias, actúa como límite si lo clasificas en la categoría de «ESTO ES VERDAD» o «ESTO ES ASÍ». Y aunque ahora pretendas decirme que tú no haces eso, tengo una mala noticia para ti: sí lo haces.

Los límites, los obstáculos que experimentas los llevas contigo. No son ajenos a ti, no te los ponen ahí. Los llevas puestos.

Hay un cuento de Jorge Bucay titulado «Obstáculos» que resulta muy significativo. Te lo resumo:

Un hombre va caminando por un sendero, disfrutando del paisaje. Al horizonte divisa una ciudad que le parece prometedora. «Tal vez allí pueda cumplir mis sueños», se dice. Se siente atraído por la ciudad y por la idea de que allí está todo lo que siempre ha querido, así que empieza a andar hacia ella.

Por el camino, el hombre se va encontrando obstáculos cada vez más difíciles de sortear: inclinadas cuestas que con mucho esfuerzo consigue subir; zanjas y grietas que debe saltar a pesar del miedo y las dudas; incluso debe construir un puente durante meses para cruzar un abismo, para luego encontrarse con un muro que intenta sortear de todas las maneras posibles.

En muchos momentos piensa en claudicar y dar media vuelta, pero ver la ciudad enfrente y cada vez más cerca lo hace seguir.

Abatido en el suelo, desvía la mirada y ve a un niño sonriendo, sentado en una roca. Le recuerda a él cuando era pequeño. Sin pensárselo le pregunta: «¿Por qué hay tantos

obstáculos entre mi objetivo y yo?». Y el niño le responde: «A mí no me lo preguntes. Los obstáculos no estaban antes de que tú llegaras. Los has traído tú».

Seguro que te has dado cuenta de que hay gente que hace cosas que tú crees que no puedes hacer. ¿Crees que esa gente creía que no podía hacerlo? Si esas personas hubieran creído que eran incapaces de hacerlo, ni siquiera lo habrían probado.

Puede que dudaran de si podían hacerlo o no, eso sí. Pero es que esa actitud es la única que hace falta. Ni siquiera necesitas una gran confianza en que puedes hacerlo. Si la tienes, pues mejor para ti, pero si no la tienes, basta con tener la mente abierta a esa brecha que abre la duda.

A continuación te expongo situaciones cotidianas en que nos topamos con nuestros límites:

- **Estás buscando pareja y conoces a alguien.** Llevas dos horas hablando con esa persona de forma muy fluida, pero acaba de decir algo que no te ha gustado. Tu cabeza te dice: «No es para ti». El resto de la conversación ya no fluyes, estás deseando acabar para no seguir perdiendo el tiempo con alguien a quien ya has decidido no seguir viendo.

La opción «*Todo es posible*» sería pensar: «Ha dicho algo que no me ha gustado, pero el resto del tiempo ha sido genial. Voy a ver qué ocurre con el resto de la cita. No voy a decidir ahora si esta persona es “el amor de mi vida” o no. Necesito ver qué va ocurriendo y se hará evidente con los días. Mientras la situación se define, disfruto de estar conociendo a alguien nuevo». El devenir siempre va mostrándose... No es necesario anticiparse.

- **Vienes de una comida familiar.** Has discutido con tu padre por temas políticos. Los dos os habéis encendido y queréis que se os reconozca que tenéis razón, pero eso no ocurre. Cada uno sigue defendiendo lo suyo y ridiculizando la opinión del otro. Tu cabeza te dice: «Pasa de él. No va a cambiar de opinión porque es muy tozudo».

La opción «*Todo es posible*» consistiría en decir: «Papá, ¿en qué te basas para pensar eso? Cuéntamelo», y escuchar después. Lo primero que verías es que el

otro no está acostumbrado a este planteamiento, así que gran parte de la carga agresiva de una discusión desaparece en ese instante.

Quiero enriquecer mi punto de vista escuchando la opinión del otro. Sé que cada cosa que escucho que está fuera de mis habituales pensamientos ME ENRIQUECE, aunque no esté de acuerdo con ello.

Cuando te dejas llevar por este tipo de límites, vas descartando cada vez a más personas que no piensan como tú, y sin darte cuenta, puedes convertirte en un intransigente que solo acepta lo suyo o a personas que piensan igual. Esa intolerancia hacia lo diferente te empobrece y te hace estar a la defensiva. A gran escala, esto es un problema para la convivencia entre seres humanos.

- **Tu hija llega de su clase de ballet y te dice: «No quiero ir más a ballet porque no me sale». ¿Qué le dices?** La opción «Todo es posible» sería decir: «Cariño, acabas de empezar. Aún no puedes ver si te sale o no. Sigue un poco más para poder darte cuenta por ti misma». Observa que no te propongo que le digas: «¡Claro que te sale! Ya verás cómo si sigues, serás una gran bailarina. Puedes ser lo que tú quieras». Tal vez te choque, pero la propuesta de este libro no es convencerte de que puedes lograr lo que te propongas, sino que NO SABES LO QUE PUEDES LOGRAR, así que mantén una actitud abierta para que tu propio día a día te lo muestre.

Tal vez tu hija no será una gran bailarina, aunque tú la animes y le digas que sí para darle confianza. Pero puedes decirle que nadie sabe todo lo que puede aportarle el ballet y animarla a descubrirlo por sí misma. (Puntualizo que hablamos de algo que le gusta, pero que no quiere seguir haciendo porque no le sale.)

Todo el mundo tiene ideas limitantes sobre lo que es posible y lo que no (que vienen marcadas por la sociedad y la cultura en que se nace), límites aprendidos (de nuestros padres y a través de nuestra experiencia de vida; por ejemplo, «Ya lo probé una vez y no funciona») y límites que utilizamos de excusa («Me encantaría hacer una carrera, me pondría a estudiar Historia, pero tengo cuarenta y cinco años. Es demasiado tarde»; «Tengo una idea para escribir un libro, pero no tengo tiempo», etc.).

Todo el mundo tiene creencias limitantes que no le permiten caminar por su propia vida con fluidez. Sin embargo, también es verdad que hacer un gran esfuerzo para cambiar esas creencias rápidamente, para traspasar todos tus límites o para conseguir tus sueños no hará nada en favor de la fluidez, sino que te pondrá en una guerra contigo mismo: conflicto interno, resistencia a cambiar la estructura de pensamiento, sensación de salto al vacío, etc. Así que...

- Sé perseverante y paciente. Deja que los cambios ocurran poco a poco. No todos los límites nos afectan de forma importante en nuestra vida, así que no tengas prisa.
- Ocuúpate de cuestionarte a menudo lo que piensas (sobre todo si te limita a la hora de realizar algo que crees que debes hacer o que te apasiona).
- Entrena tu mente para que permanezca lo más abierta posible, sin caer en el pesimismo y sin cegarse en el entusiasmo. Sin rigideces, abierta.

Progresivamente se irán dando los cambios internos. No serás consciente de ello, pero se te hará evidente al cabo de un tiempo al darte cuenta de que piensas diferente, de que la incertidumbre no te asusta, de que ves las posibilidades en todo lo que te rodea, etc. Te irás sintiendo diferente, probablemente notarás más sosiego, puesto que una mente abierta no es una mente obsesionada con un objetivo ni una mente que todo lo ve difícil, sino una mente que se permite vivir lo que se va mostrando en tiempo real y hacer lo que cree que tiene que hacer sin esperar nada concreto a cambio.

Una mente abierta se traduce en una persona que puede ponerse metas (sin toparse con impedimentos mentales), pero que da importancia al trayecto más que al destino. Encuentra su satisfacción en el camino, así que olvida sus expectativas futuras mientras disfruta recorriéndolo a cada momento.

Que yo sepa, no existen pastillas para evitar la cerrazón. Pero sí existe una elección a la que nos enfrentamos constantemente entre sostener la cerrazón, luchando por tener razón, o soltar nuestros argumentos para mirar con la mente abierta a descubrir una perspectiva nueva. A menudo estamos enfrente de esta elección y a menudo elegimos.

¿Qué sueles elegir tú?



ES FÁCIL PERDERTE LO QUE NO ESTÁS MIRANDO

¿Has visto alguna vez un coche dorado? Puede que alguien de tu familia tenga uno o que hayas visto alguno hace un tiempo, pero lo más seguro es que no hayas visto muchos. Ahora bien, que no hayas visto muchos no quiere decir que no haya muchos.

Te propongo algo: decídate a ver coches dorados y observa qué pasa.



En los próximos días te darás cuenta de que ves muchos coches dorados (de diferentes tonalidades), incluso motos, furgonetas, autobuses... Tendrás la impresión de que antes no existían y de que, por alguna razón, desde que te han hablado de los coches dorados, han empezado a aparecer en tu vida.

¿Qué está pasando?

¿Han salido de la nada o ya estaban ahí?

Tengo la impresión de que solo vemos lo que «queremos ver», lo que estamos dispuestos a ver, y lo demás nos pasa desapercibido porque no capta nuestra atención. Así pues, podemos haber tenido coches dorados a nuestro lado muchas veces, incluso puede que ahora que te lo he dicho, te des cuenta de que tu vecino siempre ha tenido uno. Pero nuestra mente nunca les había prestado atención, de modo que creíamos que no existían.

Si la mente solo ve lo que está predispuesta a ver, entonces... ¿puedo predisponerme a ver cualquier cosa? ¿Es posible entonces que haya cosas que no crees que existan y que lo único que ocurre es que tú no las ves?

Esto es muy fácil de comprobar a tu alrededor. Seguro que conoces a alguien que cambia de trabajo a menudo y a otra persona que no encuentra trabajo desde hace tiempo. También es probable que conozcas a alguien al que le resulta muy fácil obtener ingresos y a otra persona que no sale de su agujero económico. Hay gente que se enamora a menudo y gente que dice que no hay chicos ni chicas de los que enamorarse, etc.

Para explicar estas diferencias tenemos un montón de argumentos racionales: unas personas tienen mejor currículum que otras, unas son más guapas que otras, unas tienen más suerte que otras, pero la realidad es que unos ven empleos donde otros no los ven; unos ven oportunidades económicas donde otros no las ven; unos ven «x» y otros no lo ven...

¿Crees que lo que tú no ves NO existe?

Haz la prueba tú mismo: empieza por proponerte que quieres ver coches dorados y observa lo que pasa. No estés pendiente de ello, no busques obsesivamente con la mirada los coches dorados, simplemente sigue con tu vida. Tu mente te avisará cuando haya un coche dorado cerca. Ya le has dado la orden y eso hará que aparezca una especie de antena invisible en tu cerebro programada para ver coches dorados. No es que vayas a empezar a crearlos tú, sino que ya existían, pero no los habías visto.

Después de probar con coches dorados, inténtalo con otras cosas materiales que se te ocurran. Habrá días en que verás más coches dorados de los que creías que existían y habrá otros días en que no verás ninguno. La cuestión es que ya tendrás instalada la antena programada para ver coches dorados y, habitualmente, verás algunos, ya formarán parte de tu visión habitual, ya no dejarás de verlos.

¿Es posible «programarse» para ver oportunidades de empleo? ¿Es posible «programarse» para ver la amabilidad de la gente?

Si el simple hecho de decidir que quieres empezar a ver coches dorados hace que empieces a verlos, ¿por qué no probar con todas esas cosas que tú crees que no existen a tu alrededor?

¿Qué crees que no hay en tu vida?

Escríbelo.

Ahora decídate a verlo: A partir de HOY VOY A VER LO QUE QUIERO VER. Voy a ver, por ejemplo, «El buen rollo entre mis compañeros de trabajo».

Ejemplos: hoy voy a ver la amabilidad que hay a mi alrededor, el amor que hay entre los miembros de mi familia. Quiero ver las oportunidades laborales, lo próspera que es mi vida, la armonía que hay en mi ciudad, la buena evolución de mi amigo enfermo...

Todo esto lo ilustra muy bien un vídeo que puedes encontrar en YouTube, titulado *Test de concentración*.⁵⁹ Salen dos equipos de baloncesto y te proponen que cuentes los pases que dan los jugadores de blanco. Empiezas a contarlos con atención y cuando acaba el tiempo te pregunta:

—¿Cuántos pases han hecho? ¡Trece!

—¡Muy bien! ¡He acertado! —te felicitas tú.

Entonces llega una pregunta:

—¿Has visto el oso?

—¿El oso? ¿¿Qué oso?? —te dices alucinando.

Rebobinas la imagen y entonces, entre los jugadores ves claramente un tío disfrazado de oso, pasando por en medio y bailando.

La primera vez que vi ese vídeo no me lo creí y volví a ponerlo desde el principio, sospechando que el oso lo añadían después, pero no. Allí había estado el oso todo el rato mientras yo contaba los pases. Yo solo vi los pases, lo que me dijeron que viera. No vi el oso hasta que me preguntaron si lo había visto. Entonces comprobé que estaba.

De ese corto vídeo aprendí dos cosas:

- La mente ve lo que está predispuesta a ver, y el resto de la información no capta su atención, por lo que la desecha.
- Una vez que te han dicho que hay un oso, lo ves y, después, ya no puedes dejar de verlo.

El ojo ve solo lo que la mente está preparada para comprender.

HENRI BERGSON, FILÓSOFO FRANCÉS, PREMIO NOBEL DE LITERATURA.

¿Te imaginas que estuvieras negando muchas cosas cuando lo único que pasa es que no las ves?

LO QUE EXPERIMENTAS SON TUS LÍMITES

Somos nosotros mismos quienes nos ponemos los límites anticipadamente. Frente a la misma situación de vida, hay quienes creen que algo es posible y quienes creen que no. Tan solo aquellas personas que permanecen abiertas a que lo sea tienen más probabilidad de experimentarlo. Es una actitud mental, una apertura frente a la cerrazón del «no puede ser».

Personalmente, no estoy proponiéndote una actitud de entusiasmo loco e inconsciente del tipo «¡Vamos! ¡Que todo es posible! ¡A por ello!», puesto que eso puede generar nerviosismo, impaciencia, inconsciencia, lucha, conflicto interno y que dejes de tener los pies en la tierra. Te estoy proponiendo un SENCILLO GESTO MENTAL que simplemente no cree obstáculos por tu parte (o que los disuelva, si los hay).

—Me gustaría escribir un libro —dices.

—Pero ¿de qué vas a escribir tú? ¡Un libro es muy difícil! Y, además, si lo escribes, ¿quién te lo va a publicar? Y si te lo publican, seguro que no se va a vender, con la competencia que hay... —te dice tu cabeza.

Así que, por supuesto, no empiezas a escribirlo. No hay libro. Nunca sabremos qué hubiera ocurrido.



A eso que te dice tu cabeza lo llamas «ser realista». Yo te digo que esos son tus límites y que actúan como un obstáculo ante la posibilidad de que escribas un libro, te lo publiquen y a la gente le guste leerlo.

Este es el mismo ejemplo, pero con alguien que empieza a integrar las ideas de este libro:

—Me gustaría escribir un libro —dices.

—Pero ¿de qué vas a escribir tú? ¡Un libro es muy difícil! Y, además, si lo escribes, ¿quién te lo va a publicar? Y si te lo publican, seguro que no se va a vender, con la competencia que hay... —te dice tu cabeza.

—Puede ser que tenga razón, pero también puede ser que no, así que voy a vivir mi propia experiencia. La vida está llena de cosas incomprensibles, de misterios y sorpresas. Nadie puede determinar lo que puede hacerse y lo que no, así que yo voy a empezar a escribirlo, a ver qué pasa —dices.

Y empiezas a escribirlo. Lo que ocurra después ya se verá.

Y este es el mismo ejemplo con alguien sin esos límites (este es el objetivo de este libro):

—Me gustaría escribir un libro —dices.

—Vale, a ver qué pasa... Todo puede ser —te dice tu cabeza.

Lo escribimos porque nos apetece hacerlo. No tenemos ni idea de qué va a pasar con él, pero damos la oportunidad de descubrirlo. Escribirlo tampoco es garantía de nada. No hay garantías, todo es posible. Pero damos una oportunidad a que el libro nos muestre hasta dónde puede llegar.

La postura que te estoy proponiendo podría resumirse en la expresión:

Vamos a ver qué pasa.

- Tengo una cita, y aunque no creo que sea la mujer de mi vida, voy a ir a disfrutar y a ver qué pasa.
- Me encantaría viajar alrededor del mundo durante un año. Voy a empezar a ahorrar y a mirar cosas para ese viaje y vamos a ver qué pasa.
- Tengo 45 años y soy administrativo, pero lo que más me gusta son los perros. Voy a estudiar la carrera de veterinario para disfrutar aprendiendo y vamos a ver qué pasa.
- Soy actriz y hoy tengo un *casting* junto a 52 personas más. Voy a disfrutar con la experiencia y vamos a ver qué pasa.

No se trata de creer a ciencia cierta que lo vas a conseguir. Este libro no va de eso. Tampoco se trata de hacer las cosas con actitud pesimista, sino que más bien es un «voy a dar un paso disfrutando y a ver qué pasa». Cuando adoptas esa actitud, te centras en la experiencia en vez de en las anticipaciones y en las expectativas. De golpe, lo más interesante es ver qué pasa. Eso es curiosidad.

Con esta actitud, los límites se desdibujan, ya no son importantes, puesto que priorizas la experiencia en vez del resultado.

Por ejemplo, la persona de 45 años a la que le encantan los perros podría pensar en estos límites: «Con cuarenta y cinco años es muy tarde para estudiar una carrera»; «Aunque la estudies no vas a cambiar de profesión»; «Tal vez los perros no se te den tan bien como crees»; «Lo mejor sería que los perros fueran un *hobby*», etc. Pero en vez de darle importancia a esas afirmaciones y creencias limitantes, ha decidido estudiar la carrera de veterinario para disfrutar y saber más sobre lo que más le apasiona. Después ya veremos qué pasa. No se ha centrado ni en anticipaciones ni en expectativas, solamente en la experiencia. De momento, lo más importante para él es el siguiente paso, vivirlo, disfrutarlo. Sin anticiparse de forma pesimista y sin crearse expectativas que deba cumplir. Es libre de disfrutar el momento sin sus límites.



ANTICIPACIONES Y EXPECTATIVAS

La anticipación y las expectativas te alejan del «lugar» en el que TODO ES POSIBLE, pues son el indicador de que nuestra mente no está abierta.

Anticipación: pensamiento negativo respecto al futuro.

Expectativa: pensamiento positivo respecto al futuro.

La anticipación

Tener la capacidad de anticiparse a posibles adversidades o malos resultados, valorando diferentes escenarios (¿qué podría salir mal?) y planificando estrategias para afrontarlos, puede ser una gran virtud en el plano profesional. Sin embargo, en nuestra vida diaria no usamos la anticipación en ese sentido, sino que lo hacemos en cosas como las siguientes:

- Llamas a tu hijo/a por teléfono y no contesta. Empieza una pequeña duda en tu cabeza, pero te dices: «Seguro que no pasa nada, en cuanto vea la llamada me la devolverá». Pero han pasado veinte minutos y no dice nada. Vuelves a llamar, pero otra vez no contesta. Empiezas a sentir nervios y tu cabeza te ofrece todo tipo de imágenes de desastres. Sin darte cuenta, tu cuerpo ya está agitado, al igual que tu mente, y ya estás empezándote a sentir y a actuar como si estuviera ocurriendo algo malo. Eso es anticiparse a los acontecimientos.
- La próxima semana tienes que presentar una reunión. Desde el mismo momento en que te dicen que vas a presentar esa reunión, tu mente ya empieza a ofrecerte todo tipo de imágenes preocupantes. Pasas la semana intentando tranquilizarte, pero a medida que se acerca el día, los nervios aumentan. Le haces caso a lo que piensas y te da la impresión de que tu presentación saldrá mal.

Obviamente, la anticipación es una virtud que, usada de forma útil, puede ahorrarnos problemas y tener previstas algunas soluciones a los posibles escenarios. La anticipación que estamos viendo aquí no es la que nos ayuda a prepararnos en caso de tener que

afrontar una adversidad, sino la que nos hace creer que las cosas están yendo o van a ir mal.



La anticipación útil te da seguridad, te permite prever ciertos riesgos y pensar en soluciones, te da tranquilidad. Pero anticiparte de forma negativa en tu mente te crea preocupación, inseguridad, miedo, bloqueo... Ocurre cuando tienes pensamientos del tipo «¿y si...?» o cuando imaginas lo peor.

Las expectativas

Curiosamente, puede darte la impresión de que a lo largo del libro te estoy invitando a aumentar tus expectativas respecto a tu vida. Tal vez interpretes que «TODO ES POSIBLE» se refiere a que es posible conseguir, ser o tener eso que quieres... pero esa no es mi intención en este libro.

Seguro que tú también has experimentado el dolor que se siente cuando no se cumplen tus expectativas... La intensidad de sus consecuencias depende de cuánto te hayas esforzado por conseguirlo y de cuánto hayas creído en su cumplimiento. Cuanto más claro tenías que el resultado iba a ser el deseado, más fuerte es el impacto si no se cumple.

Cuando esa conmoción es intensa, se vive como un «tortazo» que no esperabas, como un jarro de agua fría que te deja en un estado de no comprensión, de fragilidad; parece que te hundes en una especie de miseria interna... Te sientes triste, lloras, te apenas de ti mismo, te invade la confusión durante unos días. Entrás en un estado de «autocompasión» y confusión. Pero en ese momento también están ocurriendo cosas MUY INTERESANTES EN TU INTERIOR.

He observado que hay grados de expectativas: las necesidades y las preferencias.

Cuando crees que DEBE suceder eso que te has propuesto porque estás «haciendo todo para que ocurra», porque «tu vida depende de ello», porque «sí, va a ocurrir y punto», porque «serás feliz cuando lo tengas», etc., has convertido un posible resultado en una NECESIDAD. ¿Y sabes qué? Que cualquier resultado que no sea exactamente el que habías imaginado te generará sufrimiento, será un «golpe», una estrepitosa caída, una gran decepción. Tardarás más o menos tiempo en volver a levantarte, en función de si tienes un carácter resiliente (capacidad de reaccionar ante la adversidad).

Si estás en modo «necesito que ocurra», experimentas mucho estrés y preocupación, pues a la vez que decides que quieres que ocurra eso, aparecen tus miedos y resistencias asociados. Es automático. Casi con toda probabilidad te resultará muy intenso, conflictivo y agotador el camino para conseguirlo. Y, además, aunque actúes de un modo proactivo y te esfuerces, nunca podrás saber a ciencia cierta cuál será el «resultado».

Cuando simplemente eres consciente de que tienes PREFERENCIAS, puedes incluso caminar hacia un objetivo que te llame la atención, pero sin la presión de que si no ocurre, habrás fracasado o serás infeliz. Puedes caminar con la mente siempre abierta a que ocurra lo que tenga que ocurrir (reconociendo que tú no sabes lo que es) y DISFRUTANDO DE CADA PASO EN EL CAMINO, pues es el sentido que tiene «caminar».

Cuando basas tu vida en conseguir el resultado final, te pierdes el viaje que supone andar hacia él. En vez de disfrutarlo, lo sufres preocupado por lo que pueda ocurrir, analizando constantemente si todo está saliendo según tu plan... Te pierdes el trayecto.

¿Y sabes qué me ha parecido descubrir? Que la vida es, básicamente, un trayecto.

He crecido en una sociedad que educa en la expectativa y en la importancia de los resultados, así que me he visto a mí misma inmersa en un exigente bucle por conseguir todo lo que me propusiera. He tenido la «suerte» de tener un carácter que ha lidiado bien con la decepción, y eso me ha ayudado a levantarme más o menos rápido después de estrellarme con mis expectativas. Pero en mi sociedad te aplauden cuando ven que te caes y vuelves a levantarte porque todos damos por supuesto que es así como se vive: te caes y te levantas. «La vida es dura», dicen, y hay que ser fuerte para sobrellevarla.

¿Seguro que esta forma de vida es inevitable? ¿Es una condición humana o es cultural?

Lo que voy a decir ahora no es una verdad ni está extraído de ningún libro de psicología. Es simplemente un descubrimiento propio que tal vez sea erróneo. Te lo planteo igualmente para que tú te observes y puedas extraer tus propias conclusiones.

Me he decantado por una forma de estar en la vida en que **PRIORIZO EL TRAYECTO**. Esto ha supuesto un giro de 180 grados en mi vida. De repente ya no me enfoco en los resultados, sino en el camino.

Voy a poner el ejemplo de alguien que quiere escribir un libro:

Una **PERSONA ENFOCADA EN LOS RESULTADOS** vivirá una de estas situaciones:

- Escribirá el libro preocupándose de si se lo van a aceptar, si lo va a vender. Estará ansiosa por acabarlo y eso hará que no se sienta inspirada (por tanto, más nervios). El proceso de escritura será difícil, estresante, con sensación de bloqueo, etc., aunque logre acabarlo.
- Escribirá el libro, con la convicción de que se lo van a aceptar, de que lo va a vender, de que será un bestseller. El proceso de escritura estará lleno de motivación, aunque resultará estresante por las altas expectativas creadas.



Aparentemente, la segunda opción es mejor que la primera, pues socialmente relacionamos la primera opción con una baja autoestima y la segunda, con autoconfianza. Pero la segunda oculta algo que todos sabemos: tarde o temprano te hundes con tus expectativas, porque en algún momento, el «sí» que esperas será «no», y como «has subido tanto», la caída es estrepitosamente dolorosa... Tal como subas, en algún momento vas a caer desde allí.

Una PERSONA ENFOCADA EN EL TRAYECTO escribirá un libro disfrutando de escribirlo. Nada más y nada menos.

Gozará del proceso de escribirlo porque le encanta escribir y pretende que sea una experiencia placentera. ¿Qué ocurrirá con ese libro? ¡No lo sabemos! Me centro en escribirlo y ya se irá viendo el paso siguiente. No necesito saber lo que va a ocurrir con el libro ni si vale la pena o no escribirlo. Solo lo escribo porque siento el impulso y el goce de hacerlo. Sin más.

Vivir así es una constante SORPRESA. No esperas nada en concreto, te centras en el camino y haces en función de lo que tienes delante en este momento. El futuro ya se irá abriendo a medida que camines. A cada paso se sucederá el paso siguiente; a veces será de forma consciente, otras veces no.

Así, no escribes un libro para que sea un bestseller, sino que lo escribes por el placer de escribirlo. Te lo pide el cuerpo y piensas disfrutar de la experiencia más inmediata, escribir. Lo que ocurra después, YA SE VERÁ.

A vivir sin anticiparse y sin expectativas no se aprende en un día. Es una decisión que irás tomando cada vez que tu mente te invite a adelantarte a los acontecimientos o a centrarte en los resultados. Ya que ambas cosas son hábitos de nuestra mente, cambiarlos será progresivo y necesitará que estés alerta para volver a centrarte en el trayecto, en la experiencia.

A menudo me pillo anticipándome o aumentando mis expectativas. Ahora bien, no me culpo cada vez que me doy cuenta de que lo estoy haciendo, porque puede que anticiparnos a los acontecimientos sea cosa de nuestro cerebro y nuestro instinto de supervivencia y protección, y generarnos expectativas esperando resultados concretos puede que sea una cuestión de la cultura occidental. Probablemente todas las personas hemos sido educadas así, hemos aprendido desde pequeñas a anticiparnos a lo que pueda pasar y a crearnos expectativas.

La recomendación es no agobiarse, tener mucha paciencia con nosotros mismos e ir probando a centrarnos en el trayecto cada vez que nos pillemos anticipándonos de forma pesimista o exigiéndonos expectativas demasiado optimistas. Volver a un «Lo hago porque me llena el corazón y luego ya veremos qué pasa», «Me apetece mucho hacerlo

y ya veremos qué pasa», «A mí lo que me encanta es hacerlo; me hace muy feliz y lo que ocurra con eso ya se verá», etc.

Yo tengo mucha experiencia en eso de generarme expectativas. He visto cómo muchas se cumplían y también me he estrellado con ellas algunas veces... Mi experiencia me dice que es muy satisfactorio cuando consigues lo que te habías propuesto, pero que esa satisfacción solo dura unos minutos, porque inmediatamente aparecen las siguientes expectativas hacia las que dirigirse... No se acaba nunca.

Me he cansado de perseguir resultados, así que en este momento me siento más relajada centrándome en el camino, disfrutando de mi vida sin expectativas concretas.

Esto ni siquiera es un consejo; es como el vídeo del oso que te he explicado en el apartado «Es fácil perderte lo que no estás mirando». Ahora que has leído esto, te darás cuenta de cuándo te estás anticipando y cuándo te estás generando expectativas. También te darás cuenta del miedo y la preocupación que se siente cuando nos anticipamos a los acontecimientos, y del nerviosismo y el miedo al fracaso que se despiertan con las expectativas. TE DARÁS CUENTA. Y en cuanto lo veas, podrás decidir si quieres seguir haciéndolo o no.

Recuerda: paciencia.

¿A dónde quiero llegar con todo esto?

- **A invitarte a hacer las cosas que quieres hacer y que te sientes empujado a hacer sin pensar tanto en los resultados**, porque no están en tu mano. Puede que tengas éxito o puede que no, pero tú vas a dar lo mejor de ti cada día porque eso es lo que te pide el cuerpo y ya se irá mostrando el futuro.
- **A invitarte a aceptar que las cosas pueden salir como tú querías o no**, pero aun así las vas a hacer porque eliges tener tu propia experiencia. Toda vivencia es útil y de todo se aprende.
- **A invitarte a que disfrutes del camino y de la experiencia**. Que no solo valores el llegar a la meta, porque puede ser que llegues o puede que no.

- **A invitarte a que te anticipes lo justo y a transformar tus expectativas en simples preferencias.** Lo importante es vivir el trayecto, centrándote en cada paso, viviendo cada paso plenamente. Así, puede que un día te sorprendas dándote cuenta de que ya no te preocupan los resultados y de que te sientes preparado para afrontar lo que venga, así como relajado, sin la presión de que todo salga como tú quieres.

Deberías ver el día a día como un camino, como un proceso. Ninguna situación (agradable o desagradable) es el desenlace, porque TODO CONTINÚA. Cualquier cosa que ocurra no es el final del camino, sino que la vida sigue, y lo que parecía una mala noticia en ese momento entendemos que nos resultó útil para la siguiente situación, o vemos el aprendizaje y el crecimiento que nos ofreció esa situación dolorosa...

Y así, paso a paso, podemos recorrer largas distancias.



MISMA SITUACIÓN, DISTINTAS EXPERIENCIAS

Una situación puede vivirse de múltiples maneras, puede que infinitas.

Un día hablaba con una amiga que perdió a su padre hace muchos años. Me explicaba cómo vivió su muerte y cómo la vivió su hermana. Al escucharla, me hizo reflexionar y darme cuenta de lo que son las creencias y la influencia que tienen en nuestra realidad.

Vivieron un duelo muy diferente la una de la otra. Su hermana tenía la certeza de que su padre estaba en un lugar mejor, lo sentía cerca incluso habiéndose ido, y aunque sentía tristeza, estaba tranquila sabiendo que la energía de su padre seguía allí y que él estaba en paz.

Muy diferente a mi amiga. Ella no cree en eso, sino que cree que cuando nos morimos, se acaba todo. No hay más. Y sintió el desgarrador vacío de la pérdida total, del final de su padre. Ella vivió un duelo muy doloroso.

¿Cuál de ellas tiene razón y conoce la verdad? ¡Ninguna! Aun así, las creencias de cada una condicionaron completamente sus duelos.

Intenta llevarte esto que se hace muy evidente en este ejemplo para darte cuenta de que tus creencias condicionan completamente tu experiencia. Son el filtro a través del que miras, son tus gafas.

Los «racionalistas cartesianos» dirán que la hermana está equivocada y que sus creencias metafísicas son una tapadera para no admitir la verdad: «la muerte es el final». Pero, en realidad, ninguna de las dos opciones puede descartarse aún. De hecho, si lo piensas bien, después de haber leído que estamos hechos de átomos, que somos más «nada» que «algo», que los colores y los olores solo existen en nuestra mente, que todo lo que hay fuera de nosotros es información y energía... no podemos afirmar con rotundidad que la muerte física sea el final. Tampoco lo contrario. Por tanto, ninguna de las dos conoce la verdad porque nadie la sabe, pero las creencias de cada una hacen que piensen, sientan y actúen de una forma determinada. Ese es el poder de las creencias.



SIEMPRE VES TU PASADO

En realidad, no solo ves el pasado cuando miras hacia arriba para contemplar el cielo nocturno, sino que...

Siempre ves tu pasado,
mires donde mires.

Puede que te rebeles contra esta idea, pero quiero invitarte a que lo observes en primera persona.

¿Cada día cambias de opinión sobre tu jefe? No. Cuando hoy lo veas, no lo verás como si fuera la primera vez, sino que lo verás igual que como lo viste ayer.

Las interpretaciones que hacemos de las situaciones tienen que ver con nuestro pasado. Nunca vemos las cosas sin connotaciones del pasado, es decir, NUNCA MIRAMOS CON OJOS NUEVOS.

Las interpretaciones que hacemos de lo que vemos, sean cosas, personas, situaciones, etc., siempre están relacionadas con la información que ya tenemos. Interpretamos el presente a través de nuestras experiencias pasadas. Todo pasa por el filtro de lo conocido y de ahí surgen nuestras conclusiones, por comparación y asociación con lo que «sabes».

¿Es posible ponerse frente a las cosas, las personas y las situaciones como si fuera la primera vez que las vemos?

Cuando te permites hacer eso, empiezas a VER a la gente tal y como es HOY, en este momento, en vez de como decidiste que eran. Cambias de «gafas», y en vez de mirar a través de tus juicios (fundados o no), decides mirar de nuevo, como si no supieras nada. Si tienes hijos, pruébalo con ellos... te van a sorprender.

No nos damos cuenta de que las «gafas» con las que vemos la vida están llenas de pasado y NO NOS DEJAN VER EL MOMENTO PRESENTE TAL Y COMO ES.

¡Quítate las gafas hoy para practicar un poco!
¿Te atreves a mirar tu vida con ojos nuevos?

Cada día. Con ojos nuevos eres libre.

Sin prejuicios, TODO ES POSIBLE.



¿DÓNDE ESTÁS DURANTE EL DÍA?

No me refiero a lo que haces durante el día ni al lugar donde realizas tus actividades cotidianas... Me refiero a algo más sutil, pero que, si te fijas, podrás detectar claramente: o «estás» en lo que ocurre en tu vida, o «estás» en tu mente, presa de tus pensamientos. ¡Fíjate bien!

Estoy casi segura de no confundirme si te digo que vivimos mucho más tiempo enredados en nuestros pensamientos que en lo que ocurre en nuestra vida a tiempo real. ¿No me crees? Ahora mismo te lo demuestro.

Haz la prueba

Siéntate unos minutos y mira lo que tienes alrededor; no importa si es un hermoso paisaje o uno mediocre, porque va a ocurrirte lo mismo.

Observa lo que tienes enfrente, las cosas que hay, las personas que hay, los ruidos, los aromas... Observa únicamente lo que está ocurriendo, la «realidad» tangible de tu vida.

En unos breves instantes te darás cuenta de que estás mirando hacia afuera, pero te dominan tus pensamientos, como una voz en *off* que habla dentro de tu cabeza y te ofrece imágenes. Parece que estés observando lo que ocurre en tu vida, pero en realidad, no te estás enterando. Puedes observar que hay como dos «pantallas»: una muestra las cosas que tienes delante, tu vida, tu realidad. La otra está entre esa realidad y tú, y se trata de pensamientos que se cruzan e imágenes que se superponen y que roban tu atención.

Fíjate en la pantalla de pensamientos que tienes delante mientras observas ese lugar. Es como si hubiera dos profundidades: una más cercana, «tus pensamientos» y una más lejana, detrás, el paisaje.

Si dejas que el paisaje colme tu atención, no hay pensamientos, y si son los pensamientos los que te absorben, no «ves» el paisaje. Lo miras, pero no te estás enterando de lo que ves.

Puedes experimentar en primera persona que cuando estás en tus pensamientos, te dejas llevar por tus películas mentales, no te enteras de lo que tienes enfrente. Suelen dejar de prestar atención a lo que está pasando en tu vida y te pierdes en el monólogo constante que tienes en la cabeza. Así, puedes estar sentado frente a un hermoso lugar o incluso estar en una bonita situación con personas y ser incapaz de disfrutarlo; casi no puedes ni verlo porque estás atendiendo y reaccionando a tus pensamientos.

Fíjate y verás, porque solo hay dos «lugares» en los que se puede «estar»:

- **EN TU VIDA «REAL»:** el lugar físico en el que estés, respirando lo que hay, viendo y oyendo lo que hay, reaccionando a lo que te rodea realmente.
- **EN TUS PENSAMIENTOS:** dentro de tu cabeza, atendiendo a la voz que te narra constantemente lo que ocurrió o lo que podría ocurrir; ese lugar donde repasas una y otra vez las imágenes de algún suceso que te desagradó o que te encantó. Dentro de nuestra cabeza vivimos gran parte del día, en el mundo de los pensamientos.

No me creas, obsérvate.

¿Por qué le doy importancia a esto? Porque VIVIR LO QUE ESTÁ OCURRIENDO evita que reacciones constantemente a los pensamientos que surgen sin parar en tu pantalla mental. Esos pensamientos siempre te hablan del pasado, son los que interpretan lo que estás viendo y no te permiten mantener tu mente abierta a que lo que ocurra te sorprenda. Esos pensamientos te invitarán a anticiparte negativamente a los acontecimientos, a llenarte de prejuicios a través de su interpretación o a fantasear generando expectativas concretas... Esa pantalla mental llena de parloteo no te permite VIVIR COMPLETAMENTE EL MOMENTO TAL Y COMO ES ni descubrir todo su potencial.

Descartes dijo: «Pienso, luego existo». Y yo, modestamente sugiero: «Pienso, luego no estoy AQUÍ».

Te interesa estar «aquí», pues es un lugar libre de prejuicios, libre de pasado y de futuro, completamente inmerso en el presente: EL LUGAR DONDE TODO ES POSIBLE.

T-O-D-O ES POSIBLE

«Todo es posible» es TODO. No hay posibilidad que no esté incluida.

Tener conciencia de esto te invita a permanecer siempre con la mente abierta, a no cerrarte a un solo resultado, ya sea para creer en él (y generarte expectativas) o para temerlo (y vivir con miedo anticipándote a que ocurra).

«Todo es posible» no solo incluye los resultados que tú imaginas (en el mejor y el peor de los casos), sino TODOS, todas las posibilidades que existen... tal vez infinitas.

¿Cuántas veces has creído que las cosas solo podían ser de una manera y la vida te ha sorprendido mostrándote resultados inesperados e inimaginables? Muchas. Piensa en alguna de ellas para concienciarte de que es así. La mayoría de las veces creemos saber lo que pasará; esa idea está basada en nuestras creencias y experiencias anteriores. Si lo que creemos que pasará es «bueno», nos relajamos, y si es «malo», empezamos a preocuparnos y a sentir miedo.

Cada vez que crees que sabes lo que va a pasar, te cierras a las infinitas posibilidades y, sin darte cuenta, tienes una reacción emocional, un estado de ánimo, unas reacciones concretas... Lo que piensas te afecta a ti y a lo que haces. Además, cada vez que crees que sabes lo que va a pasar te mientes, estás viviendo una hipótesis como si fuera una verdad.

No pretendo que enloquezcas planteándote todas las posibilidades que existen, ¡no! Quiero que sepas que las posibilidades que contemplas son pocas comparadas con las que hay y que aferrarte a unas pocas (ya sea para temerlas o para desearlas fervientemente) no te permite abrirte a TODO LO QUE PUEDE SER.

A priori puede parecer que aferrarse a las posibilidades positivas es mejor que hacerlo a las negativas. Pero desde mi punto de vista, el «problema» es AFERRARSE.



Vamos a ilustrarlo con un ejemplo sencillo. Imagina que alguien lleva años queriendo montar un restaurante. De entrada mostrará una de estas dos maneras de pensar:

- «Me gustaría montar el restaurante, aunque seguramente lo acabe cerrando, como la mayoría de los restaurantes. Hay mucha competencia, la inversión es muy grande, tienes que ser muy bueno y tener cocineros conocidos.»
- «Voy a abrir un restaurante que va a ser un éxito total. Me da igual lo que hagan los demás porque yo soy especial y mi restaurante llegará a tener estrellas Michelin.»

La propuesta de este libro es una tercera opción:

- «Hace años que quiero montar un restaurante. Me encanta cocinar y me apetece mucho hacerlo para los demás. Quiero hacer que la gente disfrute y apasionarme por mi trabajo. Voy a dar lo mejor de mí cada día, y el futuro de mi restaurante ya se irá viendo. Sé que la inversión es grande y que estoy arriesgando mis ahorros, pero aunque sé que podría ser que no funcionase, yo sigo queriendo cocinar y vivir mi propia experiencia.»

Escuché una entrevista a uno de los mejores cocineros del mundo en la que le preguntaron: «¿Qué hay que hacer para tener tantas estrellas Michelin?». ¿Sabes qué dijo? «No cocinar pensando en las estrellas Michelin. Disfrutar haciendo lo que te gusta y dar lo mejor. El resto viene solo» (no es una respuesta textual, pero es lo que recuerdo que dijo).

¿Entiendes la postura que te propongo? No me aferro a ninguna hipótesis porque soy consciente de que todo es posible, de que lo más importante es el CAMINO, vivir tu propia experiencia en cada cosa que emprendes, sea en el ámbito profesional o en el personal. Insisto: VIVIR TU PROPIA EXPERIENCIA.



AMPLÍA LA PERSPECTIVA

¿Cuántas veces en tu vida te has dado cuenta de que lo que pensabas no era correcto?

Te voy a poner un ejemplo: «Tengo un jefe que no valora nada de lo que hago. Creo que no le caigo bien desde que dije que no podía hacer horas extras». La persona que afirma eso lo vive como un hecho, no como una interpretación. Pensar de esa manera hace que sienta inseguridad frente a su jefe. No le saldrá ser espontánea ni natural porque cree que no le cae bien. Cree que su jefe la juzga por su decisión de no hacer horas extras.

No estoy diciendo que no pueda ser verdad, solamente que QUIZÁ NO LO SEA. La diferencia entre pensar de una manera u otra es muy grande y condiciona no solo lo que piensas y sientes respecto a tu jefe, sino también tus decisiones y reacciones.

Hay muchas variables que se le han escapado a este trabajador: ¿Es verdad que no te valora NADA? ¿Es cien por cien cierto que le sentó mal que te negaras a hacer horas extras? Si estaba de mal humor, ¿seguro que era por ti?

Una forma de ampliar la perspectiva es preguntándole directamente: «Tengo la impresión de que usted no valora nada de lo que hago, ¿es así?» o «Me pareció que usted se enfadaba porque no me iba bien quedarme a hacer horas extras, ¿estoy en lo cierto?». De esta forma, recibirá más información para ajustar su interpretación del asunto. Le responda la verdad o no, su perspectiva se ampliará, puesto que ya no estará cerrada a una única forma de verlo.

Sabemos cómo interpretamos la situación, pero no sabemos cuál es la realidad de la situación.

Vemos las cosas, no como son, sino como somos nosotros.

INMANUEL KANT

La interpretación que haces de tu realidad NO ES LA REALIDAD. Por muy acertada que te parezca. Pero nos la creemos como si lo fuese y actuamos como si lo fuese. Nos

montamos unas películas en nuestra cabeza para que coincida la realidad de la situación con nuestra interpretación de la situación.

Sigo con el ejemplo... Como yo creo que a mi jefe no le caigo bien, interpretaré cada mirada y gesto de disconformidad por su parte. Les daré mucha importancia y, por supuesto, me pasarán desapercibidos todos los gestos amables que no concuerden con mi afirmación de que le caigo mal.

Le daré mucha importancia a las veces que no me saluda y no le daré ningún valor a las que sí lo haga o incluso pensaré que lo hace para disimular. Me fijaré en todo aquello que justifique y alimente mi interpretación y pasaré por alto todo aquello que la contradiga o no se corresponda con ella. Así, cada cosa en la que me fije será una reafirmación: «¿Lo ves? Le caigo mal. Tengo razón».

Un gesto tan sencillo como cuestionarte tu interpretación hará que no solo le des valor a los gestos de tu jefe que te reafirman, sino también a los que no.

Tu reacción frente a tu jefe será muy diferente si tienes la certeza de que le caes mal o si no estás seguro. Tus reacciones, tu actitud y lo que esperas recibir (expectativas) serán diferentes. Sin darte cuenta, te abrirás a más opciones y estarás eligiendo **SORPRENDERTE EN VEZ DE TENER RAZÓN**.

En unos días tendrás la sensación de que te han cambiado al jefe: «¿Qué le ha pasado?». En realidad, a él no le ha pasado nada... **HAS SIDO TÚ**. Has cambiado tú.

«COMPRANDO» CREENCIAS

¿Crees que existe algún animal inmortal? La medusa trasparente *Turritopsis nutricula* lo es. Es capaz de revertir su edad. Es «biológicamente inmortal».60

¿¿Te lo puedes creer??

Pues la respuesta no es «sí» o «no», sino «depende de quién lo diga». Si a quien lo dice le das credibilidad, lo creerás, y si no se la das, no lo creerás. Esto nos pasa con todo. Lo que creemos depende de si damos credibilidad a la fuente de la que obtenemos la información.

Durante nuestra infancia dimos total credibilidad a lo que decían nuestros padres, absorbiendo como esponjas sus creencias. Después lo seguimos haciendo con nuestras amistades y con la gente que sale por televisión y escribe en los periódicos, con los gurús espirituales, con el personal médico, con los terapeutas, etc.

Vamos a ver con un ejemplo cómo adquirimos las creencias ya después de la infancia. A este proceso yo lo llamo «he comprado esa creencia» porque sucede de forma parecida a lo siguiente:

- Alguien dice algo que encaja con lo que tú piensas y te oyes a ti mismo diciendo: «Sí, eso es verdad» (ya has comprado esa creencia).
- Alguien dice algo que difiere o cuestiona lo que piensas, pero a quien lo ha dicho le das más credibilidad que a tu persona: «Ah, pues seguro que tiene razón» (ya has comprado esa creencia).
- Escuchas las creencias de gente a la que no cuestionas, como los telediaros, el personal médico, la comunidad científica, los terapeutas, los maestros o gente que sale por televisión. Les crees incluso aunque no demuestren lo que dicen: «Debe ser tal como dicen» (compras sus creencias directamente).
- Sacas una conclusión a través de tu propia experiencia. Acabas de romper con tu pareja y ha sido muy doloroso. Conclusión: «Las rupturas duelen» (ya has comprado esa creencia). Crees que todas las rupturas duelen y aunque otras

personas te digan que no sufrieron con sus rupturas, tú no las creerás. A no ser que te lo diga alguien cuyas creencias aceptes por encima de las tuyas.

Esto ocurre así. No es ni malo ni bueno, es lo que es. No sé si se puede ir por la vida sin creencias porque tenemos una mente y esta necesita un marco de pensamiento para guiarse, pero sí puedes ser mucho más flexible con tu sistema de creencias y darte cuenta de las veces que compras afirmaciones de otras personas que ni siquiera contrastas. Las das por válidas y en la siguiente conversación te pillas repitiendo como un loro las creencias que le compraste a aquella persona.

Veamos un ejemplo:

—El universo es plano —te dice un niño.

Al instante, a tu mente le vendrá la imagen de algo plano, como un folio de papel, y lo compararás con tu idea del Universo (todo esto ocurrirá en menos de un segundo). Probablemente, responderás con cariño y condescendencia:

—¿Ah, sí?

«Qué cosas tiene este niño», pensarás.

Pero si abres un libro de ciencia y lees: «El Universo es plano», dicho por Albert Einstein, probablemente a tu cerebro vuelva la imagen de algo plano, y aunque no encaje con tu idea de la forma del Universo, aceptarás la afirmación de Einstein. «Es así.» Y esa creencia perdurará hasta que otro científico al que le des más credibilidad que a Einstein diga otra cosa.

Compramos creencias constantemente. Por ejemplo, tienes una conversación con un compañero de trabajo y te dice que no soporta al jefe porque es un engreído. Si ese compañero es muy amigo, y aunque tú le digas: «Ah, pues a mí me cae bien», te darás cuenta de que en otra conversación que tengas con otras personas, te sorprenderás diciendo: «Mi jefe es un poco engreído». ¿Qué ha pasado? Sin darte cuenta has «comprado» la creencia de tu amigo, incluso sin estar de acuerdo. Y así es como acabamos pensando más o menos igual que la gente con la que nos relacionamos habitualmente, con la que pasamos más horas. Nos vamos mimetizando...

Sin darnos cuenta, en nuestra cabeza ya hemos decidido lo que es posible, lo que es imposible, lo que es demasiado difícil, lo que no va a funcionar, lo que es verdad, lo que es mentira, con lo que estoy de acuerdo y con lo que discrepo... Y es una lista que varía para cada persona, puesto que está directamente relacionada con las creencias que ha ido comprando a lo largo de su vida: primero las de sus padres y, después, las de sus amistades, su sociedad, su cultura, los medios de comunicación... y su propia experiencia.

Ya sé que lo he dicho varias veces a lo largo de este libro, pero insisto: no me creas, no compres mis creencias sin más.

Todo este libro es una invitación a que te prestes atención y seas consciente de cómo una mente cerrada y rígida es un obstáculo para VIVIR una vida de posibilidades. Y si el obstáculo es la cerrazón, entonces solo hace falta apertura, no creencias nuevas.

La mente es como un paracaídas, solo es útil si se abre.

ALBERT EINSTEIN



TUS LÍMITES SON TUS CREENCIAS

Las creencias son pensamientos que has dado por válidos, son verdades para ti. De hecho, te negarías a decir que son creencias: «No, no. Yo pienso así, no es una creencia».

Las has aceptado como válidas y yacen en tu inconsciente, ya sea porque a base de escucharlas te las has creído (las que adquiriste en la infancia y las que compras de otras personas) o porque son conclusiones basadas en tus experiencias (las interpretaciones que has hecho de aquello que te ha ocurrido).

Si no tienes conciencia de que ves a través de unas gafas que interpretan la realidad a su manera, acabarás creyendo que tus gafas son la realidad y que el resto de las gafas están equivocadas. Si alimentas mucho la creencia de que tus gafas son la realidad, te verás haciendo y diciendo cosas que no quieres hacer ni decir, pero que te saltan en piloto automático. Serás un títere de tus «gafas».

Una creencia no es simplemente una idea que la mente posee, es una idea que posee a la mente.

ROBERT BOLT

El primer paso que puede dar quien desea liberarse del yugo de sus creencias (sean las que sean) es DARSE CUENTA de que lo que expresa como verdades son creencias. Y lo que expresa el resto de la gente, también.

Gran parte de lo que llamamos razonamiento consiste en encontrar argumentos para seguir creyendo lo que ya creemos.

JAMES HARVEY ROBINSON

Tu interpretación de las cosas, las situaciones y las circunstancias siempre va a encajar con lo que ya piensas, sea útil o sea limitante.

Normalmente, la gente no está dispuesta a sentirse desafiada. Nos resulta muy incómodo estar en una mesa rodeados de personas que no se ajustan a nuestra forma de pensar. Si nos encontramos en esa situación, primero intentaremos escuchar. Luego, viendo que no estamos de acuerdo, cerraremos la mente y fingiremos escuchar, pero en el fondo estaremos pensando: «Esta persona no tiene razón, yo sí, pero no voy discutir con quien no quiere oír». Qué paradoja: nos cerramos porque no queremos oír a quien no quiere oír...

Durante un tiempo creí que la solución para escapar de la prisión de mis creencias limitantes era cambiarlas por unas útiles, así que me esforzaba por repetirme hasta la saciedad afirmaciones en las que quería creer. Algunas me resultaron fáciles porque se parecían y encajaban bien con mi sistema de pensamiento, pero cuando lo que quería creer no encajaba, sentía un conflicto interno: pretendía creer una cosa, pero en el fondo, creía otra (y se me iba haciendo cada vez más evidente esa brecha).

Si uno es honesto consigo mismo, se dará cuenta de algo: una cosa es lo que dices hacia fuera (lo que quieres pensar o incluso lo que crees que piensas) y otra, la «verdad verdadera».

¿Quieres conocer tu «verdad verdadera»?

Esto es el equivalente a la escena de la película *Matrix* en la que Morfeo le enseña a Neo dos píldoras, una roja y otra azul, y le dice que si se toma la azul, olvidará lo que ha visto y seguirá viviendo dentro de Matrix como si fuera la realidad, pero si se toma la roja, ya no podrá dejar de ver la verdad, será consciente de la ilusión de *Matrix*.



Entonces, si te estoy diciendo que «compras» creencias, que quieres creer una cosa pero crees otra, que muchas son inconscientes, que si intentas cambiarlas de golpe, puedes

experimentar un conflicto interno y fuertes resistencias... y además te digo que ESAS CREENCIAS SON TUS LÍMITES, ¿qué solución tiene esto?

¿Qué hacemos con las creencias que son un obstáculo?

VIVIR EN MODO
«TODO ES
POSIBLE»



DISUELVE TUS LÍMITES MENTALES

Todo individuo considera que los límites de su propia visión son los límites del mundo.

ARTHUR SHOPENHAUER

La propuesta que voy a hacerte no es una solución, lo siento. No es una fórmula mágica.

Es una forma de andar por la vida con la mente abierta y flexible, sin necesidad de tener razón. Un caminar abierto, modesto, no tan estructurado, abierto a la sorpresa, sin tomarte en serio tus prejuicios ni tus ideas preconcebidas...

Así pues, no te planteo que cambies tus creencias limitantes por otras útiles, ya que en un tiempo, las que hoy te parecen útiles pasarán a ser limitantes y volverás a la casilla de salida. Mi propuesta es que acabes con la rigidez mental, ya que es la causa de nuestros conflictos con nosotros mismos, con los demás y con el mundo. Es la causa de que decidieras que algo no podía ocurrir y ahora no puedes contradecirte. Es la causa de que te veas haciendo cosas en las que ya no crees, pero que las haces porque tus creencias se han adueñado de ti.

La propuesta de este libro es que TE FLEXIBILICES, que todo tu sistema de creencias se flexibilice (tanto las creencias útiles como las limitantes), para que así goces de una mente que fluye en ese juego del pensamiento donde constantemente suceden cambios. Que no te tomes tan en serio lo que piensas y crees. Que sepas soltar un prejuicio cada vez que tu experiencia te muestra que no estás en lo cierto, lo cual, si prestas atención, sucede muy a menudo, todos los días varias veces.

¿Cómo se hace eso de flexibilizarse?

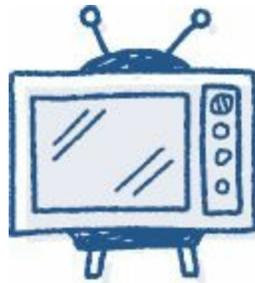
Escucha (no finjas que escuchas) de vez en cuando a gente que no opina como tú.

Si solo hay pequeñas diferencias de opinión, es más cómodo, pero no tan eficaz. Aunque es mejor eso que nada y que vivir en tu burbuja de pensamiento único. Pero si quieres

comprobar el muro que pones, atrévete a escuchar a alguien con quien no estés nada de acuerdo. Es muy difícil escucharlo, sentimos rabia de que piensen así.

Si te identificas mucho con lo que piensas, vivirás una experiencia profundamente incómoda, pero sin darte cuenta te abrirá la mente. No para creerlo, por supuesto que no lo harás, pero sí para que tus creencias se flexibilicen y pierdan rigidez, lo cual hará que se dibujen tus límites progresivamente.

La verdad es que recomiendo hacer esto frente al televisor, eligiendo un canal que nunca veas porque no te gusta lo que dicen. Cuando hayas «entrenado» tu rabia (porque te aseguro que la verás salir), ya podrás estar frente a quien sea escuchando todo tipo de opiniones y perspectivas, sin comprarlas, simplemente permitiendo que las tuyas se muevan y se aireen, sin miedo a que tu perspectiva se abra. Si tus creencias no son rígidas, tus límites tampoco.



Cuestionate lo que piensas

Imagina que estás saliendo con un chico que te gusta, pero no haces más que buscarle pegos. Te centras en sus defectos y piensas: «Este chico no es el hombre de mi vida» (por cierto, esta creencia, la del «hombre de mi vida», puede ser bastante limitante). Pero a pesar de lo que piensas, sigues quedando con él. Te atrae. Cuando estáis a solas, se te pasan las horas, no piensas en nada, te fundes en él. La «verdad verdadera» podría ser «tengo miedo de enamorarme de este chico», y usas el rollo de que «no es el hombre de mi vida» para no correr el riesgo de enamorarte y volver a sufrir.

Si tu opción es flexibilizarte, entonces no deberías creerte lo de que no es el hombre de tu vida, pero tampoco decidirías que sí lo es. Simplemente, seguirías viviendo lo que

vaya ocurriendo con él sin anticiparte al fracaso ni fliparte con el éxito. Si vives lo que vaya ocurriendo día a día, se irá mostrando el paso siguiente y, después, el siguiente...

Vive el momento, solo eso. Viviendo así, todo se hace muy evidente; en caso de no ser la persona adecuada para ti se producirá una ruptura. No hace falta anticiparse y dejar de disfrutar del camino.

Suelta las creencias limitantes

Todas las creencias limitantes que tenemos hoy nos resultaron útiles en el pasado. Nunca asumimos una creencia limitante como tal, sino que en el momento en que las «compramos» nos eran útiles (ya fueran para protegernos o para reafirmarnos en un momento dado). Cuando cambian las circunstancias, deberíamos poder soltarlas para no sostenerlas si no nos sirven.

Si somos conscientes de esto y podemos vivir con ello, nos daremos cuenta de que nos volvemos más flexibles de pensamiento y dejamos de necesitar aferrarnos a nuestras creencias. Simplemente las usamos mientras nos son útiles y las soltamos cuando ya no nos sirven, sin más.

Imagina que durante mucho tiempo has pensado que las personas de una determinada ideología política son unos radicales egoístas. Piensas eso y tienes la certeza de que es así porque lo has visto en la televisión y te lo han dicho terceras personas.

Un día te presentan a alguien con quien conectas al instante y te pasas la cena hablando con esa persona y riendo. Estás feliz de haberla conocido. Intercambiáis los teléfonos. El siguiente día que os veis habláis más sobre vosotros y descubres que pertenece a esos «radicales egoístas». ¿Qué haces? Si estás muy identificado con lo que piensas, aparecerá un muro, se enfriará la conversación y no volverás a llamar a esa persona. Si eres flexible y no te aferras tanto a tus creencias, te sorprenderá, pensarás que no encaja con la idea que tenías preconcebida y, sin darte cuenta, al seguir hablando con la persona y quedando con ella, habrás abierto tu mente, habrás crecido y transformado algo en tus creencias, habrás disuelto un límite.

En realidad, es un efecto dominó. Por cada creencia de ese tipo (estereotipos, ideas preconcebidas, prejuicios, etc.) que sueltas, en realidad estás soltando una más gorda: «No siempre tengo razón en lo que pienso». Esto es... guauuuuuuuuuuu. Ahí tienes ese espacio en el que TODO ES POSIBLE.

Aceptación para hoy e inocencia para mañana

La situación en la que estás ahora es el PUNTO DE PARTIDA, NO EL FINAL del trayecto. Acepta tu situación como la «casilla de salida»: aceptación para hoy.

A veces confundimos aceptación y resignación, pero no son en absoluto lo mismo. La aceptación dice: «Vale, esto ES así»; la resignación dice: «Esto VA A SER así, tengo que asumirlo». La primera es la observación y la asunción del momento presente; en cambio, la resignación se anticipa al futuro y pronostica la continuación de la situación.

La resignación no puede ir acompañada de inocencia (apertura mental en la que no anticipas ni generas expectativas concretas), pero la aceptación sí. La aceptación y la inocencia son importantísimas a la hora de caminar con la mente abierta a las posibilidades.

La aceptación es el primer paso: asumes tu situación, tus circunstancias... No niegas ni rechazas lo que estás viviendo, no haces esfuerzos por autoengañarte. Simplemente aceptas lo que hay en este momento presente: «Aquí estoy hoy».

¿Y a qué me refiero con «inocencia»? A no hablar de forma determinista, dando por hecho que mañana será igual que hoy. Tampoco damos por supuesto que la situación cambiará.

No damos nada por supuesto.

La inocencia es, más bien, una postura mental neutra en la que reconoces que no tienes ni idea de lo que pasará mañana. No dices: «Mañana seguro que estaré bien». Simplemente dices: «Hoy me duele la cabeza, mañana no lo sé».



Por ejemplo, la resignación diría: «Tengo depresión». La aceptación junto con la inocencia diría: «Hoy estoy triste, siento que todo me cuesta mucho, mañana no lo sé». La primera opción es determinista e implica cargar con una etiqueta limitante durante días, meses, años... La segunda opción no va a curarte, pero te permitirá llevar una vida más ligera, asumiendo tu momento presente sin condenarte a que así sea tu futuro. Permaneces con la mente abierta a vivir día tras día, solo sabes lo que estás viviendo hoy, mejor dicho, EN ESTE MOMENTO. No sabes nada más, yo tampoco.

También puedes ver cómo se disuelven poco a poco tus límites acercándote a ellos y parando justo en el momento en que empiece el miedo. Al estilo *kaizen* («mejora continua»). En el siguiente apartado te lo cuento.

Todos estos recursos pueden resultarte útiles en tu propósito de flexibilizarte.

Pero te aviso: no son pastillas mágicas ni recetas que seguir con devoción y disciplina. Son ideas para explorar y experimentar en primera persona.

ACÉRCATE POCO A POCO A TUS LÍMITES, *KAIZEN*

Solemos pasar muchos años construyéndonos una zona segura. Intentamos eludir la incertidumbre al máximo creándonos un contexto en el que nos sintamos a buen recaudo, a salvo de los imprevistos. Nos rodeamos de personas y lugares en los que nos sentimos cómodos. Es la denominada ZONA DE CONFORT. Se llama así porque, como su nombre indica, es confortable. Y acercarse a sus límites a menudo comporta miedo, incomodidad, nerviosismo, preocupación, etc.

Cuando nos planteamos grandes cambios, tendemos a encontrarnos con nuestras propias resistencias. Esto lo sabes si has fumado y te has dado cuenta de lo que pasa cuando decides dejarlo: automáticamente sientes un gran deseo de fumar. Empieza el conflicto.



Cuando nos enfrentamos de forma radical a uno de nuestros límites o miedos, nos suele ocurrir que los días antes de afrontarlo vivimos una lucha interna: «¿Es necesario hacerlo?», «En realidad no es tan importante»... La mente nos da un montón de motivos por los que no hacerlo. Y una de dos:

- Si decidimos seguir adelante a pesar del miedo, tendremos una experiencia «reveladora», porque al vernos haciendo eso que tanto nos asustaba, nos sentiremos muy bien, libres y satisfechos con nosotros mismos. Creeremos que lo hemos superado, nos sentiremos felices, pero cuando queramos repetirlo, lo más probable es que vuelva a ocurrirnos: miedo-resistencia seguir adelante-satisfacción.
- Si decidimos plantarnos y no hacerlo, sentiremos frustración e irá mermando la confianza en nosotros mismos y en nuestra capacidad de afrontar situaciones desafiantes.

Ninguna de estas dos opciones permite un proceso armonioso y fluido, sino que producen MIEDO (lucha y resistencia) y CULPA (postergación y frustración). La buena

noticia es que ¡hay otra forma de hacerlo! Existe una manera de afrontar los cambios, ya sea un cambio de hábitos o la disolución de un miedo, un límite, etc., que no despierta ni miedo ni culpa.

Tenemos por costumbre proponernos cambios radicales y bruscos, porque nos gusta ver resultados inmediatos. No soy antropóloga, pero podría ser algo cultural de nuestra sociedad. Todo lo queremos «¡ya!», y necesitamos obtener frutos instantáneos de aquello que hacemos. Pero esta forma de hacer nos genera mucho conflicto interno, resistencias al cambio y miedo.

La esencia del problema es que cuando nos planteamos un cambio, superar un miedo, disolver un límite, cambiar un hábito o incluso conseguir una meta, eso supone salir de la zona de confort, algo que puede llegar a ser muy emocionante o bien muy desestabilizador (aunque los cambios que nos propongamos sean positivos).

Se la denomina «zona de confort» porque es el terreno que nos resulta conocido, y aunque no sea satisfactoria, nos resulta confortable. Salir de ella nos hace sentir incomodidad. Y según cómo gestionemos la incomodidad, así será nuestra experiencia cada vez que nos planteemos salir de la zona de confort.

Si la incomodidad y la incertidumbre no son un problema sino un desafío, lo viviremos como una aventura. Si simplemente las asumimos como un *impasse*, sentiremos más o menos tranquilidad mientras vemos cómo va avanzando la situación. Si nos aterroriza lo desconocido, sentiremos ansiedad y dudas constantes, nuestra mente nos exigirá a gritos que demos un paso atrás y volvamos a la zona protegida. Existen tantas reacciones a la incertidumbre y la incomodidad como personas habitan la Tierra...

En lo conocido nos sentimos a salvo y en lo desconocido nos sentimos en peligro. Por eso, frente a la incertidumbre o al hacer algo a lo que no estamos acostumbrados, SENTIMOS MIEDO (con mayor o menor intensidad, desde el nerviosismo al pánico).

La forma de cambiar que te invito a probar es no salir de manera brusca de esa zona cómoda, sino con micropasitos, tan pequeños que tu cerebro no vea peligro. No estarás saliendo de la zona de confort, sino que la estarás ampliando con cada pasito. Al no salir de lo conocido, el cerebro no ve peligro y, por tanto, no aparece el miedo.

De esta manera, puedes cambiar hábitos y traspasar límites sin luchar contra tu mente, sin miedo, y además de un camino agradable, conseguirás resultados duraderos. Cuando optamos por cambios drásticos, descubrimos que muchas veces no son duraderos, no logramos sostenerlos, nos falta voluntad para llevarlos a cabo y solemos volver a la tendencia que teníamos, incluso con gran «efecto rebote».

Por el contrario, cuando lo haces con pasitos muy pequeños, te das cuenta de que van creciendo las ganas de seguir dando pasos. Esta forma de avanzar está basada en el *kaizen*, un término procedente de la cultura japonesa que significa «mejora continua» y que podría resumirse así: Un viaje de mil millas empieza con un paso.

El *kaizen* es muy sano, es un camino relajante y satisfactorio, porque al proponerte pasos tan pequeños, es muy difícil que no los lleses a cabo. Eso supone una dosis de satisfacción personal y autoconfianza, incluso aunque lo que acabemos de hacer sea «insignificante».

La clave del *kaizen* es que los pasos sean realmente muy pequeños. Sabrás que no son lo suficientemente pequeños si:

- No los llevas a cabo.
- Despiertan tu miedo.

Sabes que los pasos que te estás proponiendo son lo suficientemente pequeños porque notas que crecen en ti las ganas de seguir dando pasos, aumenta el deseo por ese nuevo hábito que intentas adquirir o por seguir acercándote más a lo que tanto te asusta (en el caso de querer trascender un miedo, un límite).

De hecho, si de repente te impulsa el deseo de avanzar más rápido y das un paso más grande, verás que tu cerebro te avisa a través del miedo o la pereza. En ese caso, si no te apetece lidiar con ellos, da un paso atrás y haz el paso lo más pequeño posible. Tu miedo o tu pereza serán el aviso de que estás corriendo demasiado.

Cualquier objetivo puede trocearse en muchos micropasitos insignificantes

¿Cómo son los pasitos al estilo *kaizen*?

- Si quieres dejar de fumar, coge el paquete, quita un trocito muy pequeño de la punta de cada cigarro y tiras esos trocitos. Ahora te fumarás los cigarros así, un poco más cortos. Después de unos días, cuando te hayas acostumbrado a la nueva medida, aumenta mínimamente el trocito que cortas, pero muy poco. Que casi no haya diferencia.
- Si te da miedo montar a caballo, primero ve de vez en cuando a ver caballos. Cuando sientas ganas, acércate un poco y párate justo en el momento en que aparezca el nerviosismo (miedo). Otro día avanza hasta donde te pida el cuerpo, sin prisa, sin forzar. En unas semanas o en unos meses te verás montando en el caballo sin ningún miedo. El límite es tu miedo. En cuanto veas que se asoma, para. Es contraproducente ir demasiado rápido.
- Si te propones aprender un nuevo idioma, por muy difícil que sea, aprende cada día una única palabra. Y cuando te lo pida el cuerpo, apréndete dos. Más adelante, aprende frases. Puede que tardes dos años en conseguirlo, pero ¿cuántos años hace que te propones aprender o mejorar un idioma? Más de dos seguro.
- Si te da miedo conducir, empieza sentándote en el asiento del conductor sin arrancar el coche durante unos días. Cuando te lo pida el cuerpo, lo arrancas, pero no circules. Luego arranca y circula 200 metros. Y así vas avanzando sin ver asomarse el miedo. Si se asoma, haz los pasos aún más pequeños.
- Si quieres dejar de comer dulces, empieza por quitarle un trocito pequeño al bollo antes de comértelo.

Quizá pienses que son pasos tan pequeños que tardarás una eternidad en llegar al objetivo, pero tu sorpresa será otra... Algo ocurrirá en tu cerebro: pasarás de temer o resistirte a ese cambio a desearlo y disfrutar con él. Empezarás muy poquito a poco, pero después ocurrirá que la inercia se encargará del resto. Es cuestión de probarlo e, insisto, vivir tu propia experiencia.

Lo sabes, te ha ocurrido: un día sales a correr porque te apetece y te sienta tan bien que dices: «Guauuuuu, voy a hacerlo cada día». Pronóstico: mañana no vas a salir a correr.

Un extraño mecanismo se activa cuando quieres introducir una nueva rutina, un cambio, algo nuevo. Aparece la PEREZA, que solo superarás con gran dosis de fuerza de voluntad.

Tendrás que trascender las excusas y autoimponerte el salir a correr. Un día y otro. Probablemente, no puedas sostenerlo de forma duradera. Fallarás un día y se acabó.

O también puede aparecer el MIEDO, que solo serás capaz de trascender si eres valiente y haces lo que pretendías, con miedo incluido. Hacerlo una vez no es suficiente para dejar de tenerle miedo, así que tendrás que vivir ese proceso muchas veces hasta acostumbrarte. Una vez que te familiarices con lo que te asusta, dejará de asustarte (la familiaridad y la zona de confort van juntas). Muchas veces no te sentirás capaz de ser valiente, así que no harás lo que te habías propuesto.

La forma *kaizen* de afrontar un cambio, un objetivo, un miedo o un límite es adecuada para aquellas personas que se sienten bloqueadas frente al miedo y la pereza. Puede que no sea útil para todo el mundo ni en todas las circunstancias. Hay gente que no reacciona mal frente al miedo, hay quien disfruta con él, pues la adrenalina y la sensación de peligro lo estimula y consigue transformar el miedo en motivación y entusiasmo energético.

Cada persona debe hacer lo que le siente bien

Obsérvate para ver cuál podría ser el mejor recurso para ti: cambios drásticos estimulantes o *kaizen* continuo y suave.

Toma conciencia

¿Qué cosas te despiertan miedo, nerviosismo o incomodidad?

Detrás de eso que te asusta y te incomoda está tu libertad. No es algo concreto, sino que es dejar de vivir sometido a tu cerebro programado para la supervivencia. Eso es LIBERTAD.

No todos nuestros miedos son igual de intensos. Lo interesante es que un pasito hacia algo que te asuste un poco (pero no mucho) repercutirá también en tu seguridad respecto a algo a lo que tienes terror. Se produce una especie de efecto dominó progresivo.

No me tienes que creer. Experimentalo tú, por favor.

A quién va usted a creer, ¿a mí o a sus propios ojos?

CHICO MARX, *SOPA DE GANSO*

BASTA CON SUSPENDER LA INCREDULIDAD

No es necesaria una fe ciega; de hecho, no te la recomiendo. Ni siquiera una gran proactividad y voluntad para traspasar tus límites o conseguir tus objetivos. Simplemente es necesario ser diligente contigo mismo, y que cada vez que te pilles diciéndote que algo no puede ocurrir o determinando lo que va a ocurrir, simplemente te digas: «Puede ser, pero puede que no», «Puede que me equivoque y no tenga razón», «Pueden ser muchas otras cosas, aparte de la que estoy imaginando», etc.

Toma conciencia

Te propongo algo tan simple como coger lápiz y papel y pensar en cualquier situación de tu vida que te genere intranquilidad. Responde AHORA:

¿Cuáles son tus preferencias? ¿Cuál es realmente el resultado deseado?

Pues ya está, ya has reconocido tus preferencias. Ahora sigues con tu vida como si no hubieras escrito nada y vives tu experiencia sin necesitar que ocurra lo que tú has elegido. Lo sueltas, te desapegas del resultado y vives la experiencia tal y como venga de la forma más genuina posible.

Con este sencillo ejercicio, ya te he dejado caer lo que creo que son las claves para mantener la mente abierta a lo POSIBLE:

- **Reconocer tus preferencias con honestidad.** Se trata de escucharte sin juzgarte, sin criticarte y sin cuestionarte, de expresarte con sinceridad y volcar en el papel lo que te cuece por dentro.
- **Pronunciarlas o escribirlas.** Eso equivale a decirles «Sí».
- **Dejar de necesitar que ocurran. Soltarlas.** Tus objetivos y deseos deben ser preferencias, no necesidades. Sabes que puedes vivir sin ellos e incluso ser feliz sin ellos. Una vez escuché que «puedes conseguir cualquier cosa que no necesites» y hasta hoy, mi experiencia así me lo confirma. Cuando creemos que necesitamos

algo, nos tensamos, nos estresamos, nos preocupamos si no lo tenemos, nos aferramos a que eso ocurra, y mientras no sucede, sentimos frustración y disgusto.

Fíjate en tu propia experiencia. Cuando te «obsesionas» por conseguir algo, el trayecto para llegar hasta ese objetivo es muy duro, con muchos altibajos, con mucho miedo de que no ocurra, con mil fantasías terroríficas en la cabeza. Y luego, al conseguirlo, sientes un vacío inexplicable, sin entender por qué haberlo conseguido no te hace feliz.

- **Suspender la incredulidad o el entusiasmo ciego.** La incredulidad es la actitud del «no puede ser» y la fe ciega (o el entusiasmo ciego) es la del «va a ser así, como yo diga, lo sé». La primera opción no te permite fluir con la situación que tengas, no te permite escucharte, ni actuar con honestidad, ni dar un paso ni ver las oportunidades que tienes enfrente... La segunda te coloca en una posición de exceso de confianza en la que puedes llegar a creer que tú controlas la vida, que tú mandas. Puede que en algunas ocasiones se cumplan tus objetivos y tu entusiasmo ciego siga aumentando (tú lo llamarás empoderamiento o confianza), pero en algún momento, las cosas no serán como tú quieres y la caída será estrepitosa.

No te propongo ninguna de esas dos opciones porque ambas generan sufrimiento. No hagas suposiciones sobre lo que es posible y lo que no. Mantén la mente abierta a tu experiencia, vive lo que estás viviendo con humildad y curiosidad. Sé un observador de LO POSIBLE. No es necesario creer que es posible, solo dejar de creer que no lo es. Las verdaderas claves son la HUMILDAD frente a lo que mueve tu vida y la CURIOSIDAD por lo que va ocurriendo, sea lo que sea.

- **Visitar de vez en cuando ese lugar donde todo es posible.** Puedes leer páginas sueltas de la primera parte del libro para que te lleven allí. No es un lugar físico, sino una brecha (a veces pequeña, a veces grande) en tu mente por donde se cuelan el asombro, el cuestionamiento de tus creencias limitantes, la humildad frente a lo desconocido, etc.

Nada más te corresponde... Sigue tu vida como si no hubieras escrito esa lista.



CEREBRO MOLDEABLE

Todo ser humano, si se lo propone, puede ser escultor de su propio cerebro.

SANTIAGO RAMÓN Y CAJAL

El «yo soy así y nunca cambiaré» es una declaración de intenciones más que una realidad. Hace años, esta afirmación tenía sentido porque se creía que el cerebro, sus conexiones y sus rutas neuronales se mantenían fijas a partir de los 7 años de edad. Se creía que el cerebro no podía cambiar y, por tanto, nuestra personalidad y nuestro carácter tampoco.

Nuevos conceptos y descubrimientos sobre la relación «mente-cuerpo» ponen en jaque las premisas sobre las que nos habíamos acomodado, así que sí, puedes cambiar lo que quieras de ti. De todas formas, te recomiendo no cambiar la superficie, sino el «lugar» desde el que vives, la mente reactiva.

Los hombres deben saber que el cerebro es el responsable exclusivo de las alegrías, los placeres, la risa y la diversión, y de la pena, la aflicción, el desaliento y las lamentaciones.⁶¹

HIPÓCRATES

Hoy en día, se sabe que hasta las palabras que usamos modifican la estructura de nuestro cerebro y, por ende, las conexiones entre neuronas, nuestra forma de pensar, nuestras emociones, nuestras reacciones, nuestro carácter, nuestro estado de ánimo, nuestra personalidad...

Se sabe que rodearnos de personas a las que queremos y que nos quieren tiene la capacidad de cambiar nuestro cerebro. También se sabe que hacer cosas por los demás produce una avalancha de hormonas que nos hacen sentir plenitud.

Hoy sabemos que sonreír a menudo (incluso sin ganas), tener el hábito de practicar deporte, hacer cosas de forma altruista, hacer malabares, aprender un idioma, meditar diez minutos al día (o incluso menos), etc., tienen la capacidad de construir nuevas rutas neuronales que se traducen, progresivamente, en una nueva manera de ser y, por tanto, en una manera diferente de estar en la vida.

Ahora bien, si intentamos cambiar rasgos de nuestra personalidad porque no nos gustan, pero seguimos viviendo al dictado de una mente reactiva, con el tiempo nos daremos cuenta de que nuestros esfuerzos por cambiar fueron en vano.

¡Esta no es una descripción teórica ni científica, solo una observación: una mente reactiva es una mente que se mueve detrás de los impulsos emocionales (en esos momentos no puedes ni pensar, solo actuar) y que se deja arrastrar por ellos; impide que la persona sea capaz de esperar a reflexionar, hace que actúe en «caliente», sin poder esperar a tener mayor claridad. Habitualmente, no se calma hasta que no actúa. Casi siempre se acaba arrepintiéndose de su reacción. Entonces pasa de la intensidad del impulso de reaccionar frente a algo que no le gusta a la culpa de haber reaccionado de forma poco acertada. Es un bucle de malestar que nos mantiene en tensión.

Con una mente reactiva es fácil sentirse amenazado. Cualquier incomodidad, una expectativa que no se cumple, un malentendido con alguien, etc., será motivo de que se enciendan nuestras alarmas. En «modo supervivencia» no podremos sentirnos felices ni satisfechos. Siempre estaremos alerta, preocupándonos por algo, torturándonos mentalmente con algo que ya pasó y reaccionando con automatismos. No nos dará tiempo a decidir «cómo queremos reaccionar» y lo haremos de forma impulsiva cada vez que algo amenace nuestro confort, autoimagen, estatus, seguridad, etc.

¡¡Y eso ocurre casi cada día!!

Una mala mirada de alguien, un comentario crítico, un WhatsApp que no te responden, una contestación de tu hijo o hija, una palabra firme de tu jefe o jefa, un gesto de desaprobación, un mes flojo de ingresos... son «tonterías» que pueden activar (y lo hacen) nuestro mecanismo de lucha o de huida. A unas personas les da por gritar, a otras

por hundirse en la miseria, a otras por marcharse indignadas... Cualquiera opción que no hayas elegido después de reflexionar será una reacción automática.

¿Has visto alguna vez a un perro que ladra como loco cada vez que pasa alguien por delante de su casa? Eso es una mente reactiva, para la que todo es una posible amenaza; no le da tiempo a evaluar si la amenaza es real o no.



El sofisticado mecanismo de supervivencia que tienen nuestro cerebro y nuestro cuerpo no es el problema. Es muy útil y debe seguir operando como siempre (de hecho, eso no depende de ti). El problema es que de tanto reaccionar a peligros que no son reales, sino psicológicos, hemos «atrofiado» el sistema, y este se activa frente a cualquier indicio no solo real, sino mental. Y, además, permanece alerta aunque el indicio haya pasado, lo cual prolonga el periodo de estrés.

Lo sano es que nuestro mecanismo de alerta y de «relax» (por llamarlos de alguna manera) se vayan activando y desactivando según las necesidades reales, cumpliendo así sus funciones y facilitándonos la vida. Si conducimos de noche, necesitamos que se active nuestro sistema de alerta para estar más despejados y focalizados, pero si estamos en el sofá leyendo, debemos poder relajarnos.

Cuando uso el concepto «modo supervivencia», no me refiero al mecanismo momentáneo que tiene el cuerpo para sobrevivir, sino a un estado sostenido en el tiempo que se convierte casi en una forma de ir por la vida: quejas constantes, preocupaciones por el futuro, lamentaciones por cosas que ya han ocurrido, múltiples temores, irritabilidad, necesidad de tener la razón, no soportar la desaprobación, etc. Todos experimentamos esas cosas; la cuestión es si nos «secuestran» durante un tiempo prolongado o si las experimentamos pero no nos dejamos arrastrar.

La base de nuestra tensión y preocupación constante puede ser que creemos vivir en un mundo hostil en el que debemos estar alerta para evitar que nos hagan daño. Es un bucle, puesto que ese pensamiento está relacionado con un cuerpo activado para sobrevivir. Pensamientos, emociones y síntomas físicos están estrechamente conectados entre sí. Se retroalimentan. ¿Cómo pararlo? Todo va tan rápido...

En «modo supervivencia» es muy difícil reír; ningún animal disfruta el momento en que está frente a un depredador ni siente gratitud, lógicamente... Así que puedes esforzarte mucho por sentir agradecimiento por lo que tienes y ser positivo, pero en «modo supervivencia» te resultará complicadísimo. Una vez desactivado el estado de alerta, sentirás gratitud, vitalidad, ilusión y serenidad sin nada de esfuerzo, dado que estos sentimientos son fruto del propio mecanismo del cuerpo relacionado con el «relax».

Reaccionamos de la misma forma a una amenaza a nuestra autoimagen que a un peligro real, aunque no siempre lo hacemos con la misma intensidad.

¿Alborotas y te enojas al discutir? Luego no tienes razón.

SANTIAGO RAMÓN Y CAJAL

Si estamos en «modo supervivencia» y nos sentimos cuestionados, lo más probable es que reaccionemos «alborotando y enojándonos», pues es una forma de luchar contra una amenaza.

Si estamos en «modo supervivencia» y algo nos asusta de alguna forma, lo más probable es que evitemos la situación o encontremos una excusa para irnos. Es una forma de huir.

La persona que es soberana de sí misma no queda atrapada en sentimientos de culpa, vergüenza, ansiedad, resentimiento, frustración, impotencia o desesperanza. Recordemos que la clave no es no tener ese tipo de sentimientos, sino el no quedar atrapados en ellos.

DOCTOR MARIO ALONSO PUIG

Paradójicamente, el cambio del «modo supervivencia» al modo «todo es posible» (adaptación a la incertidumbre) se produce al darte cuenta de cómo funcionas cuando estás en el «modo supervivencia».

Podrás observar que:

- Cuando te cuestionan, te enfadas en vez de escuchar los argumentos del otro.
- Cuando no te dan la razón, crees que no te están entendiendo.
- Estás permanentemente preocupado por cosas, y aunque se resuelvan, siempre aparece algo por lo que preocuparte.
- Evitas constantemente encontrarte con personas y situaciones que te incomodan.
- Por tu mente pasan muchas imágenes indeseables, desastres, tragedias... con más imaginación que algunos guiones de cine.
- Temes lo que pueda ocurrir. Aunque no sabes el qué, no te atreves a dar pasos hacia delante. Buscas excusas para justificar el no hacerlo.
- Reaccionas de forma impulsiva por medio de un arrebato casi irrefrenable. Tienes un impulso tan fuerte de actuar que lo haces de forma automática. La mayoría de las veces te arrepientes, sientes que te has precipitado. Pero en el momento, el impulso te ha podido.
- Te sientes hastiado, sin ilusión, con mucha pereza de vivir... Esto tal vez sea una forma de evitar un posible fracaso, una decepción.
- Tienes pensamientos de los que llaman «negativos» y te enganchas a menudo a las emociones relacionadas con ellos: tristeza, desánimo, rabia, miedo, irritabilidad... Cada una de estas emociones podría ser una forma de evitar el «peligro» del que te avisa tu cerebro. Estas emociones, aunque te parezcan desagradables, te protegen de las amenazas; unas están relacionadas con la lucha y la huida, otras con evitar posibles «peligros», otras nos mantienen en el recuerdo de lo que sufrimos en el pasado para que no se vuelva a repetir, etc.

Todo esto tiene muuuuucho sentido si sabemos que cuando nuestra amígdala detecta una amenaza (ya sea real o psicológica), activa toda una serie de mecanismos fisiológicos centrados en la huida y la lucha (principalmente). Esto supone «dejar de pensar» tal y como lo conocemos. Nuestro cerebro no está para reflexionar, sino para actuar con

mucha rapidez, y lo hace, con automatismos inconscientes. Por ejemplo, ¿alguna vez has ido conduciendo y has estado a punto de tener un accidente? ¿Reaccionaste rápido? ¿Decidiste cómo ibas a reaccionar o lo hiciste automáticamente? Está claro, giraste el volante casi en el mismo segundo en que dijiste «¡ostras!» y evitaste el choque sin darte cuenta. Este mecanismo inconsciente es infalible y no depende de «tú», sino que lo llevas de serie. Frente a un peligro real, tu «modo supervivencia» actúa de forma sublime y no necesita que tú permanezcas alerta de los posibles peligros para que funcione óptimamente.

Mantenernos en estado de alerta porque no confiamos en saber reaccionar frente a una amenaza no hace más que agotarnos, debilitarnos, enfermarnos, volvernos irritables, mermar nuestro sentido del humor, paralizarnos, deprimirnos, aumentar nuestra ansiedad, volvernos temerosos, etc., y todo por el aumento del tamaño de nuestra amígdala. Cuanto más grande, más peligros va a ver.

¿Cómo conseguir que nuestro cerebro vea retos en lugar de amenazas frente a las adversidades o pequeñas incomodidades?

¿Que sintamos serenidad y claridad en vez de ofuscación cada vez que algo nos altere?

¿Que dejemos de reaccionar impulsivamente y lo hagamos de forma reflexiva?

¿Que dejemos de vernos arrastrados por los torbellinos emocionales y sus torrentes continuos de pensamientos incontrolados?

¡Buenas noticias!

Existe un «botón» que algunas veces te parecerá casi mágico y otras te parecerá casi inútil. A veces se te hará muy evidente el resultado inmediato, pero a veces (si hay mucha intensidad) te costará un poco más «pulsarlo» y no te parecerá que haya funcionado. Pero cada vez que lo uses estarás despertando al sistema nervioso parasimpático encargado de devolver al cuerpo al estado de «relax», de confort.

Si lo haces a menudo cuando sientas que te desbordan las emociones o te aturullan los pensamientos, recibirás los beneficios inmediatos en muchas ocasiones, y en otras, «pulsar ese botón» de forma repetida transformará completamente tu cerebro. Siempre que lo «pulses» estarás haciendo UNA ELECCIÓN consciente y un acto que favorecerá la desactivación del «modo supervivencia» (relacionado con los pensamientos «negativos» y emociones «negativas»), no solo de forma puntual, «in situ» frente a algo en concreto, sino también en aquellos casos en que uno vive en constante estado de alerta y reactividad (instalado en la ansiedad, la depresión, la queja o el enfado).



Vernos reaccionando con templanza, con buen humor o con curiosidad frente a un desafío, una mala situación, una incomodidad, etc., significaría que estaríamos usando el «modo adaptación a la incertidumbre» (gracias a haber «reeducado» nuestra amígdala) o que a pesar de que se haya activado nuestro «modo supervivencia», habremos sabido dominar nuestra mente reactiva durante los minutos suficientes para que se desactive el mecanismo.

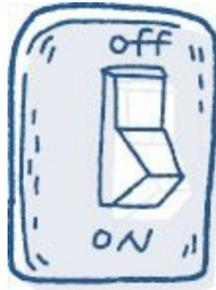
Es un «botón» tan simple que corres el riesgo de no aceptar su potencial, de no darle valor a algo profundamente valioso, pero eso ya no me corresponde a mí.

**¿Quieres saber
cuál es ese «botón»?**

Prestar atención a tu respiración

Si estás muy alterado, te darás cuenta de que respiras rápido y de forma superficial (se mueve el pecho). Unos segundos después de observarte verás que las respiraciones se van haciendo un poquito más largas. Aunque te cueste al principio, intenta respirar inflando el abdomen, aunque sea poco. Por lo visto, este botón favorece la secreción de

hormonas asociadas con el bienestar: las endorfinas y la serotonina. Pronto verás que te vas calmando, y tu mente también.



Algunas veces que lo hagas te quedarás pasmado con el resultado y otras veces no. Los efectos serán sutiles (nuestra amígdala irá entendiendo el mensaje). Sin embargo, este botón tan sencillo tiene el poder de liberarte de las garras de tu mente reactiva, al instante o de forma progresiva.

Al disminuir la activación de nuestra amígdala, disminuye también nuestra reactividad frente a las situaciones que nos harían sentir «amenazados». Por tanto, notaremos que no nos activamos tan a menudo, que no nos enfadamos tanto, que se ha reducido nuestro grado de alerta, que nos sentimos relajados en más ocasiones que antes, que los pensamientos negativos relacionados con el «modo supervivencia» ya no nos agitan tanto... Eso significaría que estaríamos usando el «modo adaptación a la incertidumbre» (gracias a haber «reeducado» nuestra amígdala) o que a pesar de que se haya activado nuestro «modo supervivencia», habremos sabido dominar nuestra mente reactiva durante los minutos suficientes para que se desactive el mecanismo.

La mente reactiva no es una mente lúcida, pues va a remolque de los impulsos emocionales, arriba y abajo (cuando las cosas nos van bien y nos van mal, respectivamente). Aparte del «botón» asociado a observar la respiración abdominal, podemos usar otros recursos sencillos como:

- Preguntarnos cosas sobre la situación: «¿Tiene motivos para haberme dicho eso?», «¿Cómo me siento y cómo creo que se siente él?», etc. Al hacernos preguntas, metemos a nuestra mente pensante en la ecuación y así dejamos de estar totalmente poseídos por la emoción.

- Dejar el asunto a un lado por unos minutos: «Si después de quince minutos sigo pensando lo mismo, se lo digo». Casi nada es tan urgente que no pueda esperar un cuarto de hora. En ese tiempo haz otra cosa. Al pasar ese tiempo, ya no responderás lo mismo, tu reacción será más templada. Y cuanto más seas capaz de esperar, más claridad tendrás para decidir cómo actuar. Se podría decir que una reacción de serenidad y claridad frente a una situación de impacto emocional o posible amenaza (grande o pequeña) no es algo natural, sino el fruto de una especie de entrenamiento mental.
- Observar la emoción y los pensamientos que nos pasan por la cabeza, pero sin hacer nada. Sin actuar. Observarlos con curiosidad, como si estuvieras analizando todo lo que ocurre dentro de ti. Esta opción necesita algo de entrenamiento. Busca información sobre el mindfulness.

Solo tu experiencia y tu observación darán validez a lo que te estoy proponiendo. Esto no es cosa de un día o dos, no es una receta milagrosa, sino un camino hacia tu propio bienestar, sean cuales sean tus circunstancias.

UNA SOCIEDAD MENOS REACTIVA PODRÍA SER MÁS COOPERATIVA Y FELIZ. Está en nuestras manos.

El cerebro es un misterio fascinante...

Mientras el cerebro sea un misterio, el universo continuará siendo un misterio.

SANTIAGO RAMÓN Y CAJAL

«PUEDE SER, PUEDE SER»

Te voy a contar un cuento chino...

En un pueblecito vivía un anciano. Era un hombre amable y tranquilo, al que la gente del pueblo apreciaba mucho. Todos admiraban su templanza. Se decía que de joven había sido iniciado en los misterios de la sabiduría más antigua.

Un día, sus yeguas se escaparon del establo, asustadas por el estruendoso ruido de una gran tormenta. Se fueron lejos, hacia las montañas, dejando al anciano sin su medio de subsistencia.

La gente del pueblo se estremeció de pena e iban a visitarlo para mostrarle su tristeza:

—¡Qué desgracia, pobre anciano! ¡Maldita tormenta cayó sobre tu casa! ¡Qué mala suerte!

—Puede ser, puede ser —respondía el anciano.

GENTE DEL PUEBLO	ANCIANO
«Bajón»	«Puede ser, puede ser»
Tristeza, rabia, frustración, decepción	No sabe aún si lo que ha ocurrido es «bueno» o «malo»; quiere ver cómo sigue la historia

Al poco tiempo, con la llegada del invierno, empezó un fuerte frío, y para sorpresa del anciano, las yeguas regresaron a sus establos. Vinieron preñadas y en compañía de los caballos salvajes. De esta forma se vio muy beneficiado por la situación.

El pueblo se alegró mucho por él. Estaban encantados e iban pasando por casa del anciano para darle la enhorabuena:

—¡Qué buena suerte tienes! ¡Benditas las yeguas que escaparon aquel día y han incrementado tu manada! ¡Bendita aquella terrible tormenta!

—Puede ser, puede ser —respondía el anciano.

GENTE DEL PUEBLO	ANCIANO
«Bajón» y «subidón»	«Puede ser, puede ser»
Alegría, entusiasmo	No sabe aún si lo que ha ocurrido es «bueno» o «malo»; quiere ver cómo sigue la historia

«Puede ser, puede ser» es una forma de no juzgar las situaciones por las apariencias y de no reaccionar a ellas compulsivamente, basándote en tus interpretaciones limitadas sobre lo que es «bueno» y «malo».

En ese tiempo era una casa muy próspera. El joven hijo del anciano empezó a domesticar a los caballos salvajes, y una mañana, se cayó de uno de ellos. Tuvo tanta mala pata que se fracturó un brazo y varias costillas. Fue una caída terrible. El joven no podría ayudarlo en la hacienda durante un largo periodo de tiempo.

El pueblo estaba consternado por la tremenda noticia y, de nuevo, visitó al anciano para lamentar lo ocurrido:

—¡Qué desgraciado debes de sentirte! ¡Qué mala suerte, tu único hijo! ¡Malditos caballos salvajes! Hubiera sido mejor que nunca hubieran aparecido... Maldita tormenta la de aquel día...

El anciano escuchaba y respondía:

—Puede ser, puede ser.

GENTE DEL PUEBLO	ANCIANO
«Bajón», «subidón» y «bajón»	«Puede ser, puede ser»
Decepción, impotencia	Abierto a que se siga mostrando lo que viene después. No saca aún conclusiones porque no sabe si lo que está ocurriendo es definitivamente «malo» o «bueno»

Pasó el verano. Entrando el otoño, empezaron fuertes tensiones políticas en su región, hasta declararse la guerra. Todos los jóvenes fueron reclutados... menos el hijo del anciano.

Los habitantes del pueblo estaban sobrecogidos por la guerra y perplejos por lo ocurrido. Se dirigían al anciano a decirle:

—Qué suerte la de tu familia. Bendito accidente el de tu hijo. El destino protege tu hacienda y tu familia. Bendita aquella terrible tormenta.

El anciano, con una templanza digna de quien sabe que la historia no ha acabado, simplemente respondía:

—Puede ser, puede ser. Mala suerte o buena suerte, quién lo sabe.

Reaccionamos enseguida a lo que nos ocurre. Decidimos inmediatamente si lo que está pasando es bueno o malo. Eso nos hace llevar a cabo acciones compulsivas y sentirnos muy bien o muy mal de forma instantánea. Lo que sintamos dependerá de nuestra interpretación de lo que está ocurriendo.

La actitud mental y emocional del «puede ser» es una postura templada y abierta. Eres consciente de que no sabes cómo sigue lo que estás viviendo y te abres a la posibilidad de que las cosas no sean como tú las estás juzgando. Eso te permite mayor estabilidad emocional y una actitud de curiosidad frente a la vida por ver el desenlace de las cosas antes de juzgarlas como «terribles» o «extraordinarias».

Esta actitud te saca de la montaña rusa, de las subidas y bajadas, y te permite adoptar un rol de observador de TODO LO QUE ES POSIBLE.

¿Cuántas veces habrás llorado por algo que te parecía terrible y un tiempo después te has alegrado por ello?

«Lo que me está pasando es insufrible.» Puede ser, puede ser... «Nunca voy a sentirme bien.» Puede ser, puede ser...

Añadir el «puede ser» detrás de cualquier afirmación limitante que te hagas abrirá una pequeña brecha de posibilidad de que las cosas no sean como tú estás pensando.

Poco a poco, esa brecha se irá haciendo más grande con el uso de esta forma de pensar. Progresivamente, lo que ocurrirá es que dejarás de afirmar cosas tajantes respecto a ti, a tu vida, a tus circunstancias y al resto de la gente. Mantendrás una actitud abierta. No sacarás conclusiones precipitadas, pero si lo haces, te darás cuenta.

Saber que ignoras cuál es el desenlace de lo que estás viviendo no siempre te aliviará el sufrimiento, pero sí lo atenuará y te mantendrá con una mente abierta a todas las posibilidades escondidas. Esto es lo más importante al principio. Después, quién sabe, tal vez te liberes del sufrimiento al ser capaz de vivir como el anciano del cuento. ¿Por qué no?

¿Puedes intentar no sacar inmediatamente conclusiones sobre las cosas que te ocurren?

¿Puedes permanecer a la espera de que se vaya mostrando adónde te lleva eso que ha sucedido?

¿Puedes usar el «puede ser»?

TODO ESTÁ EN CONSTANTE CAMBIO

No me digas que no has pensado muchas veces que estás mal de la cabeza... ¿Cómo puedo cambiar de opinión tan rápido? ¿Por qué me estoy poniendo de mala leche ahora? ¿Por qué le he dicho una cosa y estoy haciendo otra? ¿Qué me pasa?

Todos lo hemos pensado. Aquellas personas que son más honestas lo piensan de sí mismas, mientras que las poco honestas solo lo piensan de los demás... No te preocupes, que no solo te pasa a ti.

El primer grado de locura es creerse cuerdo y el segundo, proclamarlo.

ANÓNIMO

Es posible tener una maravillosa cena romántica con tu pareja y al llegar a casa, tener una discusión que os ponga al borde de la ruptura.

Es posible que tu hijo o hija te diga que eres la mejor persona del mundo y que justo después te mande a freír espárragos con cara de odio.

Es posible que alguien se relaje en una hamaca en la playa y de repente se ponga de mal humor.

Es posible tener miedo de nadar en el mar cuando hay olas y al cabo de un rato entrar en el agua casi sin pensárselo y bañarte con ellas.

Es posible que te hayas subido doce veces en el Dragon Khan y que a la treceava te entre miedo y no subas.

Es posible llegar a un bar diciendo que te apetece mucho una cerveza y que cuando el camarero te pregunta: «¿Qué quieres tomar?», respondas sorprendido: «Un café con leche».

Es posible que todo cambie en un instante. Es más, suele ocurrir.

Lo que está siendo una conversación agradable puede derivar en una disputa o viceversa.

Un juego lleno de carcajadas con tus hijos puede derivar en una explosión de llantos y gritos.

Sabes con certeza que amas a tu pareja y al instante siguiente te preguntas: «¿Qué hago con ella?».

Nos esforzamos mucho por aparentar que las cosas no cambian, que son estables, pero la realidad es que cambian constantemente... La cuestión es si vamos a reaccionar constantemente a esos cambios internos o vamos a permanecer en un estado «neutro» hasta que se haga evidente el paso siguiente.

Si vamos a remolque de nuestra montaña rusa emocional, viviremos en un estado de neurosis insostenible tanto para nosotros como para quienes nos rodean.



Podemos reaccionar a la montaña rusa interior de varias maneras:

- Reaccionando emocionalmente. Alimentando el conflicto y generando una lucha en tu interior y con los demás.
- Observando lo que sientes internamente. Poniendo conciencia y describiéndolo: «Me estoy poniendo como una moto», «Me estoy imaginando que le grito», «Tengo los puños apretados y la mandíbula también», etc. Solo hay que describirlo internamente, sin reaccionar hacia afuera. Verás que en unos minutos (que se hacen largos, te aviso), la intensidad habrá bajado y podrás tener más claridad para expresarte, desde la calma.
- Haciendo cada vez menos caso a tu montaña rusa, escuchando menos a tus pensamientos y manteniendo la mente abierta a que lo siguiente que tenga que ocurrir ocurra. Deja paso a lo siguiente, para ver adónde te lleva (se trata de la misma actitud que la del viejo en el cuento chino).

Cuando observas que tu rollo interno siempre te lleva de arriba abajo y de abajo arriba, llega un momento (tal vez por la edad) en que ya no te crees... No es un acto intelectual, no se trata de decir «ya no me tomo tan en serio y no me creo lo que pienso», sino que sabes que no te crees porque ante la bajada de tu montaña rusa tomas aire, observas lo que estás pensando y sintiendo, y aun así, no reaccionas. Simplemente, no sabes por qué, pero no reaccionas.

Esto no es lo mismo que tragárselo y callar ni es lo mismo que autoengañarse diciendo «todo está bien» mientras internamente hay una explosión de emociones que te dicen que no es verdad. Tampoco es lo mismo que negar las emociones que se generan en las distintas circunstancias. No es negar ni reprimir ni rechazar. Es observar, aceptar, soltar y seguir adelante. No me preguntes cómo se hace, no es una técnica. Simplemente hazlo.

Los efectos de esa montaña rusa se van suavizando a medida que no la alimentas reaccionando compulsivamente. Es posible dejar de sufrirla.

Aunque las bajadas seguirán siendo bajadas y las subidas seguirán siendo subidas, ya no te arrastrarán con ellas: ni abajo, al pozo de la depresión instantánea, ni hacia arriba, al entusiasmo ciego y la sobreexcitación nerviosa (antesala de la siguiente bajada).

LEVANTA TU ALFOMBRA

Nos atrae lo que es afín a nosotros. Nos gusta la gente que piensa igual que nosotros.

Puede que creas que no es verdad, que tienes amistades que no piensan como tú. Pero, sinceramente, ¿cuántas veces quedas con esas personas? Pocas... No pasa nada por reconocerlo. Si son personas que conocemos desde hace muchos años, conservamos su amistad porque, aunque no compartamos ideas, las queremos mucho. Y es el amor el que permite que esa relación no se rompa y se aparten las diferencias. Sin embargo, habitualmente, buscamos rodearnos de personas afines, con las que nos sentimos más a gusto. No estoy juzgando este hecho, simplemente es una observación.

A las personas que no nos gustan ahora las llamamos «tóxicas». Son personas que tienen una opinión radicalmente diferente a la nuestra, que nos desafían con lo que dicen y hacen, a las que deseamos expulsar de nuestra vida, de las que nos molesta su presencia y actitud, etc., pero son gente que trabaja con nosotros, o pertenece al grupo de padres y madres del colegio, o a la asociación en la que participamos, o son familiares, como nuestros hijos, nuestra madre, etc.



Desde mi punto de vista, ninguna persona es «tóxica» (concepto demasiado de moda para mi gusto). Todas las personas sirven y enriquecen. Unas lo hacen mostrándote la rabia que escondes en tu interior (las que no te gustan y desterrarías de tu vida) y otras te muestran el amor que llevas dentro. Si en vez de rechazarlas las usamos de «mensajeras», podremos darnos cuenta, gracias a ellas, de la rabia, la frustración, la impotencia, etc. que escondemos en nuestro interior, bajo la alfombra de nuestro inconsciente.

Alguien te lo tiene que decir: esas personas no son la causa de tu rabia, sino el efecto. Vienen a mostrarte la rabia que ya tenías dentro de ti. Esas personas son la chispa y tú eres el combustible. Si en tu depósito no hubiera combustible, te aseguro que por más chispas que caigan, no te inflamas.

Hasta que lo inconsciente no se haga consciente, el subconsciente seguirá dirigiendo tu vida y tú lo llamarás destino.

CARL JUNG

Seguir creyendo que el responsable de tu enfado o de tu rabia es el otro no hace más que seguir llenando tu depósito. Cada vez aumenta más tu inflamabilidad. La manera de reducir la cantidad de combustible que has acumulado es HACERTE RESPONSABLE, dejar de culpabilizar a otras personas de tus reacciones emocionales y verlas como «levantadoras de alfombra». A través de esas personas puedes ver lo que tienes escondido y, por tanto, dejará de ser inconsciente. Así se irá limpiando tu depósito.

Si tienes el depósito muy lleno, lo sabes porque REACCIONAS EMOCIONALMENTE a todo lo que no te resulta agradable y esto no te permite tener una vida relajada ni una mente abierta a las posibilidades.

En el modo «TODO ES POSIBLE» no evitas mantener en tu vida o conocer a gente que no piensa como tú porque eso implica limitar tu propia experiencia y tu apertura mental. Las personas que te incomodan son un reto apasionante, hacen que saques todos tus recursos, te hacen crecer...

Cada vez que escuchas a alguien con el que estás de acuerdo, tienes que saber que no estás aprendiendo nada. Aunque es una sensación muy agradable y cómoda la de rodearte de gente que piensa y siente como tú, en realidad eso puede convertirse en tu propia «cárcel».

Cuanta menos relación tengas con gente diferente, más se irá cerrando tu mente, pues a base de repetición y de escuchar siempre lo mismo ACABARÁS CREYENDO QUE LO QUE TÚ PIENSAS ES LA VERDAD y no aceptarás otros puntos de vista. Esto te limita. Es obvio, una mente cerrada no es una mente abierta.

Un ser humano es parte del todo que llamamos Universo, una parte limitada en el tiempo y en el espacio. Está convencido de que él mismo, sus pensamientos y sus sentimientos, son algo independiente de los demás, una especie de ilusión óptica de su conciencia. Esa ilusión es una cárcel para nosotros, los limita a nuestros deseos personales y a sentir afecto por los pocos que tenemos más cerca. Nuestra tarea tiene que ser liberarnos de esa cárcel, ampliando nuestro círculo de compasión para abarcar a todos los seres vivos y a toda la naturaleza.

Que conste que no digo que sea fácil... porque oír cosas con las que no estás de acuerdo, cosas que a tu mente le parecen barbaridades sin sentido y no saltar es difícil. Pero empieza por darte cuenta de las emociones que se te despiertan cuando alguien te contradice o expresa una idea contraria a la tuya, o simplemente si su presencia se te hace insoportable, etc.

Toma conciencia

Cuando estés en desacuerdo con alguien, recuérdate en ese momento: «Esta persona es la chispa; yo soy el depósito lleno de combustible». La responsabilidad de lo que siento ES MÍA. «Esta rabia que siento yo la tenía debajo de mi alfombra; esta persona ha venido y la ha levantado. Me está enseñando mi basura, y si sale hacia afuera, como está ocurriendo ahora mismo, dejará de estar escondida y así me iré liberando de ella.»

Observa tu reacción frente a cualquier persona o situación que te «inflame» y describe lo que observas: «Uf, me estoy mosqueando mucho», «La espalda se me está tensando», «Tengo ganas de irme ahora mismo», «¡Qué rabia que me da!», «No soporto a este tipo, es insufrible», etc. No hace falta que estés enfrente de esa persona, porque a los «levantadores de alfombras» los solemos tener en nuestra mente todo el día.

Poco a poco, gracias a los «levantadores de alfombras» y a tu disposición de hacerte responsable de tu reacción emocional, se irá vaciando progresivamente tu depósito. Sabrás que tus niveles de combustible van bajando porque te darás cuenta de que ya no reaccionas tan a menudo a lo que no te gusta, ya no te molesta tanto que otra gente exprese opiniones contrarias a la tuya, puedes trabajar codo con codo con cualquiera, tus emociones son menos intensas y no perduran en el tiempo, te da la impresión de que entiendes lo que dicen aunque no lo compartas, algo que despertaba mucha rabia hace dos días ahora te da risa o te da igual...

Vivir en modo «TODO ES POSIBLE» es vivir incluyéndolo TODO, sin rechazar nada ni a nadie. Porque todo le sirve a tu experiencia. No es fácil, pero el camino es apasionante y te llenará de curiosidad por ver todo lo que pueden mostrarte los demás.

Dejar de culpabilizar a otras personas es un gran paso, pero estar dispuesto a ver la basura que guardas es una verdadera revolución. Puede ser doloroso, pero es profundamente liberador.

A los «levantadores de alfombras» no hay que irlos a buscar, solo saber cómo actuar cuando aparezcan.

No puedes rechazar y huir durante el resto de tu vida de las personas que consideras «tóxicas», porque seguirán apareciendo y porque tus niveles de sensibilidad hacia lo desagradable aumentan, así que solo te sentirás bien en lugares y con personas que comulguen totalmente contigo. E incluso así, un día, alguien dirá algo o pasará algo, y entonces...

¡Bummmm! Explotarás.



Puede ser útil darse cuenta de que la reacción que tengo yo frente a esa persona no es LA PERSONA. Esa persona tiene hijos que la adoran, amistades que la aprecian, familiares que la quieren... Su entorno no la considera «tóxica», solo tú y el resto de personas que reaccionan a ella con sus depósitos llenos.

¿De quién es el problema entonces?

Nadie se escapa de la proyección de los demás. Es decir, a ti hay gente que te considerará una persona tóxica o no conveniente; a mí también. Y nada de lo que sienten cuando nos oyen o nos ven tiene que ver contigo o conmigo. Simplemente, somos sus «levantadores de alfombras».

Una velada en que todos los presentes estén absolutamente de acuerdo es una velada perdida.

ALBERT EINSTEIN

LA INCOMODIDAD Y LA CONFUSIÓN

Los crustáceos son unos animales que tienen el «esqueleto» por fuera, es su caparazón. Este les sirve de protección hasta que se les queda pequeño. Por lo visto, el cuerpo del crustáceo sigue creciendo, pero el caparazón es rígido y no se expande. Por tanto, lo que le servía de protección empieza a apretarlo, a oprimirlo, y aunque lo soporta un tiempo, hay un momento en que debe zafarse de su prisión. Busca un lugar seguro para protegerse de los depredadores, abandona su caparazón y espera hasta que se le forme uno nuevo adecuado a sus nuevas dimensiones.

El caparazón que hoy se forme le será útil una temporada, y al cabo de un tiempo se convertirá de nuevo en su cárcel, así que tendrá que volver a abandonarlo. A esto se le llama «muda». Así que los crustáceos experimentan varias mudas a lo largo de su vida.

Justo antes de la muda, seguramente el crustáceo se siente incómodo dentro del caparazón. Y cuando la presión ya es insostenible, empieza el proceso de romper su cuerpo rígido.

La rigidez no acompaña al crecimiento. Cuando el cuerpo topa con los límites del caparazón y el crecimiento continúa, solo hay una opción: romperlo.

¿Cómo «sabe» un crustáceo que debe mudar de caparazón?

Probablemente, siente su cuerpo demasiado apretado, está incómodo dentro del caparazón. Cuando la incomodidad y la presión son insoportables, empieza a deshacerse de él.

«El estímulo que permite a la langosta crecer es sentirse incómoda.»⁶²

Escuché a un rabino decir esta frase en un vídeo de YouTube. Me pareció una analogía estupenda.

Mientras sientas comodidad quiere decir que aún no has topado con los límites de tu caparazón: o bien porque tu caparazón es muy grande o bien porque tu crecimiento está inhibido y reducido al mínimo. Cada vez que sientas incomodidad significa que tu

caparazón empieza a apretarte. Hasta que la presión y la incomodidad no se hacen insoportables, la mayoría no nos decidimos a romperlo.

Y es que tienes la sensación de que sin esa estructura rígida vas a ser muy vulnerable y a quedarte sin protección. Te da miedo salir porque no sabes qué va a pasar. Por eso demoramos la decisión de hacerlo hasta que ya no lo soportamos más. Intentamos acomodarnos aunque nos apriete el caparazón, hasta un punto que es irremediable. Entonces rompemos nuestro caparazón y sentimos una gran liberación, a la vez que cierta vulnerabilidad. Se trata de un momento de gran potencial para toda persona. Pasas de estar sometido a una estructura rígida que creaste hace unos cuantos años a liberarte de ella. Por tanto, brevemente, permanecerás un tiempo sin estructura, hasta que se forme el siguiente caparazón que te será útil durante un tiempo.

Los dos momentos de este proceso que me resultan más fascinantes y que están más relacionados con la idea de este libro son los siguientes:

La incomodidad y la presión insoportable

Estas preceden a la destrucción del caparazón. Seguro que conoces esta sensación: sientes tanto estrés y tanta presión que parece que necesitas explotar.

La incomodidad es un indicador de crecimiento, así que alégrate por ti cada vez que la sientas. Sé que la mayoría de las veces no lo vemos así. En general, huimos de la incomodidad, salimos corriendo, nos desespera si se dilata mucho, pero si supiéramos que es precisamente ese estado la antesala de liberarnos de nuestra rigidez, nos podríamos relajar en lo incómodo y sentir curiosidad.

Solemos pasar media vida intentando evitar situaciones que nos resulten incómodas, pero entonces ¿qué estamos evitando en realidad, crecer?

¿Estás evitando crecer?

No estoy proponiendo que busques la incomodidad como un método para liberarte, sino que la aproveches cuando venga a través de las situaciones de tu vida. A veces serán pequeñas incomodidades cotidianas, a veces serán situaciones dolorosas, adversidades

importantes. Toda esa incomodidad y esa presión que experimentes son aprovechables; son un indicador de que tu caparazón se te ha quedado pequeño y de que en algún momento lo vas a romper para liberarte y seguir creciendo.

El *impasse* en el que se permanece sin caparazón, libre de rigideces

En este momento no existe rigidez, uno se siente profundamente frágil. La mayoría, cuando nos quedamos temporalmente sin caparazón, sentimos confusión. Nos da la sensación de no entender, de no saber. Es un momento muy tierno, pues nuestra armadura se ha resquebrajado, nuestras creencias que ya no nos sirven se desmoronan y nos quedamos con la sensación de que no sabemos qué pensar sobre las cosas. Nos resulta muy rara esa sensación mental, porque estamos acostumbrados a saber la opinión que tenemos de las cosas y a estar seguros de lo que pensamos, pero sin caparazón, la estructura de pensamiento se desdibuja levemente.

Y este, el *impasse* en el que aún no hemos construido otro caparazón mental es la postura MÁS CREATIVA. Es en esa mente donde TODO ES POSIBLE.

Puede que te suene a locura lo que voy a decir, pero... ahí va: ¡LA CONFUSIÓN ES BUENA! Es incómoda sí, pero buena.

Tienes la sensación de no entender, de estar en blanco. Si te preguntan «¿cómo estás?», ni siquiera sabrías contestar... Por eso, en momentos de confusión interna solemos «retirarnos», aislarnos un poco, pues nos sentimos vulnerables. Pero en vez de vivir esos momentos de forma serena, habitualmente decidimos luchar contra la confusión, para que se acabe ya. Eso es lo que nos hace sufrirla.

En nuestra sociedad no está bien visto sentir confusión. Se considera una debilidad. Sin embargo, todo el mundo, sin excepción, experimenta confusión en muchos momentos de su vida, y la mayoría cree que es una sensación negativa que hay que rechazar y evitar para restablecer cuanto antes la seguridad en uno mismo.

Nuestra sociedad aplaude el «yo sé», pero esa postura no es de aprendizaje, ni de humildad ni siquiera es realista... Toda la primera parte del libro la he dedicado a poner

sobre la mesa nuestra ignorancia sobre cómo son las cosas.

Nos incomoda profundamente no saber, pero ese estado es el de mayor potencial creativo.

NO SABEMOS. Por más que niegues esa realidad y te escondas tras un rígido sistema de pensamiento y categóricas afirmaciones, tarde o temprano te darás de bruces con ellas. Algo ocurrirá en tu vida (seguro que ya te ha ocurrido) que destruirá tu caparazón si no lo haces por iniciativa propia, porque estás «condenado» a crecer continuamente hasta que mueras, como cualquier ser vivo.

¿Y si en vez de defender nuestros caparazones y sufrir con este proceso de crecimiento inevitable asumiéramos y nos acostumbráramos a vivir sin entender? ¿Es posible?

No sé si la confusión es evitable, pero sé que ya no deseo evitarla, pues es:

- La antesala del crecimiento personal.
- El momento previo a la expansión de las ideas.
- El paso al pensamiento creativo.
- El caos que precede al orden y a la claridad.
- El momento en que desaparece el «yo sé» y se impone un «no sé», paso previo e imprescindible para aprender algo nuevo.
- El indicador de que se está produciendo un «reseteo» en tu sistema de pensamiento.
- La liberación de lo viejo y lo que ya no te sirve para ser renovado por algo más útil y nuevo.

Podemos dejar de temer a la incomodidad y a la incertidumbre mental, puesto que ese es el espacio mental donde «TODO ES POSIBLE», donde todo puede renovarse. Si nunca te ocurriese, seguirías con las mismas ideas que aprendiste de tus padres durante la infancia... Afortunadamente, incomodidad mental tras incomodidad mental, cuestionamiento tras cuestionamiento, ha ido cambiando tu sistema de creencias. Y así

debe seguir: fluyendo, cambiando, evolucionando... Sin «incomodidad» no hay evolución.

Si no sintiéramos incomodidad, no saldríamos de la zona de confort, no aprenderíamos nada nuevo, no nos moveríamos ni del trabajo, ni de las relaciones, ni de los pensamientos ni de las creencias... No creceríamos.

Efectivamente, es una obviedad: la incomodidad es muy incómoda. Puede ser incomodidad económica, emocional, laboral, en la relación de pareja, etc. Si sientes incomodidad, es señal inequívoca de que estás creciendo.

¿Te imaginas que a partir de ahora le dieras la bienvenida a la incomodidad y a la confusión?

Puedes vivirlas, no son estados peligrosos, sino estados incómodos que hacen visible y palpable el caos y la profunda ignorancia que tenemos. Nos hacen ser conscientes de que NO ENTENDEMOS NADA, pero no podemos darnos cuenta de que a nivel inconsciente está ocurriendo algo muy deseable: la limpieza de lo inútil y lo viejo, la destrucción del rígido caparazón que no te deja seguir creciendo.

¡Alégrate la próxima vez que sientas incomodidad o confusión!

Pero, sobre todo, no te creas esto porque sí. Prefiero que esto te sirva para observar tu experiencia cada vez que te veas inmerso en la incomodidad y la confusión, que puedas identificar cuándo te aprieta el caparazón y cuándo te has deshecho de él.

Déjame puntualizar aquí que, obviamente, me estoy refiriendo a la confusión temporal que experimentamos cuando no entendemos «la vida», no a la confusión mental o pérdida de memoria relacionadas con enfermedades serias. Tampoco me estoy refiriendo a la confusión que experimentamos cuando no sabemos qué elegir frente a varias opciones. Me refiero a la sensación de «no entender». Y aclarado esto, sigamos.

Asociamos el CRECIMIENTO a la expansión, a la liberación y a la evolución, pero nada de esto podría darse sin la presión, la incomodidad, el estrés, la confusión, etc., es decir, sin

ROMPER EL CAPARAZÓN VIEJO Y PERMANECER UN *IMPASSE* SIN CAPARAZÓN (mientras se forma el nuevo).

Preferiríamos evitar, o eliminar directamente, todo lo que nos «huele» a negativo, a dolor y a sufrimiento, pero no nos damos cuenta de que SUFRIR EL PROCESO ES UNA ELECCIÓN.

Sufrimos porque:

- Vemos que nos pueden la presión y la incomodidad.
- Nos resistimos a romper el caparazón.
- Una vez roto, sufrimos porque no queremos salir de él.
- Una vez que salimos, sufrimos porque nos sentimos confusos y vulnerables.
- Sufrimos hasta que tenemos un nuevo caparazón que nos dé seguridad.

Hay otra opción, en la que la incomodidad y la confusión están, pero el sufrimiento no: tenemos un caparazón que nos protege, pero no crece a la par que nosotros porque es rígido. En algún momento ya no cabremos dentro de él y la presión interna tendrá que aumentar lo suficiente para que pueda romperse. Asumimos esa presión, sabemos que será incómoda, pero necesaria. Una vez rota la estructura, debemos salir de ella. Nos sentiremos vulnerables, podemos aislarnos un poco. En ese *impasse*, en nuestra mente inconsciente están ocurriendo muchas cosas necesarias y útiles para nosotros. Permanecemos en calma y con la mente abierta hasta que nuestro nuevo caparazón esté acabado.

El sufrimiento siempre es proporcional a cuánto te resistes a lo que está ocurriendo.

El sufrimiento tiene más que ver con el «no debería estar ocurriendo esto» que con lo que está ocurriendo realmente.

EXPERIMENTALO TÚ



DATE UNA TREGUA

¿Te has dado cuenta del cansancio que tienes?

El agotamiento que sientes no te lo quitas con nada, no se soluciona yendo a un balneario ni haciendo un viaje de «relax». Es un cansancio interno, y la mayoría lo arrastramos.

En los momentos de alegría no te pesa, pero como esos instantes no son duraderos, te vuelves a encontrar con el cansancio, te cae como una losa. Es un cansancio que nada tiene que ver con el trabajo que haces, aunque te lo pueda parecer. La gente que está en paro y las personas jubiladas lo saben.

Lo que nos agota es lo que hay dentro de nuestra mente. Nunca para ni nos deja en paz. Es un parloteo que JUZGA CONSTANTEMENTE a los demás, a ti mismo, a lo que haces y a lo que no haces, a lo que dices y a lo que no dices, a las situaciones que vives (o se anticipa preocupándose por todo o genera expectativas que debe cumplir)... Todo el día tenemos a alguien en nuestra cabeza diciéndonos que deberíamos estar haciendo otra cosa, exigiéndonos la perfección, criticándonos si fallamos, también analizando lo que hacen los demás... Lo que cansa es todo esto.

Vivir en modo «TODO ES POSIBLE» reduce progresivamente ese cansancio, pues ya no irás detrás de conseguir las cosas, sino que te surgirá con naturalidad el apreciar las cosas que tienes y vives (tus objetivos solo serán preferencias, no necesitas alcanzarlos), y dejará de tener sentido analizar lo que hacen los demás, criticarlos o juzgarlos. Por tanto, los juicios irán perdiendo fuerza. En este sentido, también dejarás de juzgarte y, por tanto, dejarás de castigarte y de felicitarte demasiado. Empezarás a no juzgar tan rápido las cosas que te pasan y permanecerás con la mente abierta a nuevas perspectivas.

En este apartado me gustaría proponerte que te des una tregua para recuperarte de los niveles de cansancio interno que acumulas, fruto de la autoexigencia y del «conseguir» (ya sea para demostrarte o para demostrar a los demás). Basta ya.

Te invito a darte una tregua. Encuentra un momento tranquilo en el que tengas diez minutos para relajarte y haz la pequeña visualización guiada que te propongo a continuación. Podrás ver en primera persona cómo reaccionan tu cuerpo y tu mente

cuando les dices: «Se acabó, ya está, siéntate aquí mismo y descansa». Hemos vivido demasiado tiempo como guerreros o buscadores de felicidad, o siendo ambas cosas a la vez. Ambas cansan mucho. Agotan.

Experimenta

Cierra los ojos. Haz dos respiraciones que parezcan suspiros y nada más. Deja que tu respiración fluya sin pretender que sea profunda ni lenta. Que sea como es; no la juzgues y solo obsérvala. Repasa tu cuerpo mentalmente para descubrir zonas que estén tensas y contraídas; ni siquiera intentes relajarlas. Míralas con una suave sonrisa, nada más.

Imagina que eres un viajero que lleva muchos años recorriendo largas distancias. Has viajado mucho, durante muchísimos años. Llevas una mochila muy pesada porque has acumulado cosas de tus viajes. Imagina que te paras en el camino, te sacas la mochila, te sientas y te das cuenta de que «se acabó», ya no necesitas ir a ninguna otra parte. Siente que ya has llegado: «Ya he llegado, ya estoy en casa». Pronúncialo internamente y observa cómo reacciona el cuerpo al cesar la búsqueda.

Ya no hay ningún lugar al que ir. Permanece unos minutos observando la reacción de tu cuerpo y tu mente al proponerle este descanso interno.

Mi propuesta no se reduce a que hagas este pequeño ejercicio, sino que te propongas no exigirte más de lo que estés haciendo y dejes de perseguir objetivos y metas durante un breve espacio de tiempo.

¿Eres capaz de darte una tregua de unos días?

Hazte un favor, descansa.

EN TU VIDA TAMBIÉN OCURREN COSAS RARAS

A todo el mundo nos han ocurrido cosas inexplicables en la vida, cosas que hemos catalogado como «casualidades», «curiosidades», etc.

Siempre optamos por definir las como anécdotas aisladas porque desafían toda lógica. Las apartamos de nuestra cotidianidad porque no tenemos explicación racional, y si nos adentramos en ellas, podemos sufrir un desgarramiento en nuestra forma de pensar. Así que preferimos considerarlas anécdotas sin mayor importancia para no tener que plantearnos nada, para poder seguir pensando de la misma manera aunque acabemos de vivir algo que ponga en jaque todo en lo que creíamos, todo aquello de lo que creíamos tener certeza.

Si no chocamos contra la razón, nunca llegaremos a nada.

ALBERT EINSTEIN

Personalmente, no busco darles una explicación racional a esas experiencias, sino más bien no apartarlas de mi vista; ponérmelas todas enfrente, sobre la mesa (las que me han ido ocurriendo a mí y las que he visto en personas muy cercanas) para mantener un estado de asombro frente a la vida.

Todo el mundo hemos experimentado muchas situaciones que escapan de la lógica. Todo el mundo. Incluso aquella gente que se autodefine como «escéptica». La cuestión es si quieres seguir viviendo como si todo eso no te hubiera ocurrido o vas a abrirte a una vida que incluya todo eso, aunque no tenga explicación. ¡Tú decides!

El hombre está dispuesto siempre a negar todo aquello que no comprende.

BLAISE PASCAL

Mi intención con este libro es que se rompan tus límites mentales para que puedas abrirte a mirar la vida con ojos nuevos cada día del resto de tu vida.



Me sentiré muy útil si me dices que este libro te ha hecho plantearte todo aquello en lo que crees. Pero no te equivoques, no pretendo convertirte en un creyente de lo esotérico, ni en un aprendiz espiritual... ¡Ni mucho menos! Únicamente en una mente abierta que no necesite etiquetarse y que camine por su propia vida abierta al asombro de TODO LO QUE ES POSIBLE. Simplemente.

Déjame que haga una última anotación: no creas nada que no te haya ocurrido a ti. No te invito a tener fe ciega en lo que no has experimentado. Te estoy invitando a que pongas sobre la mesa todas esas cosas que has vivido o que has visto en personas cercanas y que has desechado porque no tienen explicación lógica. Si las juntas todas, puede ser que empieces a plantearte muchísimas cosas interesantes.

Muy débil es la razón si no llega a comprender que hay muchas cosas que la sobrepasan.

BLAISE PASCAL

CONVIVES CON LA INCERTIDUMBRE

«TODO ES POSIBLE» no es una idea que pretenda que consigas cosas que crees que son imposibles o muy difíciles, sino que es algo mucho más grande. Es una idea que describe el «lugar en el que existes».

Cuando sugiero que todo es posible, la gente suele agarrarse a esta idea solo por el lado le gusta, el que la motiva para creer que puede transformar su vida, pero esta perspectiva se queda corta porque también es posible que no pueda conseguir lo que quiere y también es posible que no se sienta bien ni aun cumpliendo sus sueños.

En el lugar en el que existes, ese lugar en el que se desarrolla tu vida, nunca tienes total certeza de nada. Cualquier certeza que hayas defendido a lo largo de tu vida seguramente ya no se sostiene... Has visto caerse muchas de tus verdades por su propio peso y otras se habrán ido transformando progresivamente de una forma imperceptible, pero ya no piensas igual que hace un año o que hace cinco. Y en algunas cosas, ni siquiera piensas igual que ayer.

«Todo es posible» es casi una filosofía de vida, y si la comprendes completamente, te permitirá:

- Descubrir tu propia ignorancia frente a la vida y sus límites.
- Caminar con modestia y humildad, puesto que sabes que no sabes más que nadie.
- Tener la mente abierta a las infinitas posibilidades desconocidas.
- No cerrarte a nada.
- Ver cómo se van desplegando las cosas frente a ti para vivirlas.
- Recuperar la inocencia para vivir el momento, apreciando cada instante y soltándolo después.
- Vivir con tranquilidad en la incertidumbre, con calma en la ambigüedad.
- Experimentar pensamientos y emociones moderadas respecto a tu realidad y lo que te rodea.
- Tener la sensación de que tus objetivos fluyen sin necesidad de forzar las cosas y, además, disfrutar tanto en el proceso como en la consecución.

¿Y por qué tengo que aprender a vivir así? Porque la incertidumbre es tu realidad, por mucho que intentes tener el control de tu vida, de tus circunstancias, de tus relaciones... Lo siento, no puedes controlar nada.



Cuando todo está yendo bien, te da la impresión de que es porque tienes un buen control de la situación, pero en cuanto crees que ya lo tienes todo controlado, ocurre algo (grande o pequeño) que te muestra que no es verdad, que el control es una ilusión, que no es real. Cada vez que ocurre esto tienes dos opciones:

- Volver a creer que controlas, un sentimiento que solo dura mientras las cosas te van bien.
- Aceptar la incertidumbre. Asumir que no tienes el control de tu vida, que en realidad nunca lo has tenido y que, probablemente, nunca lo tendrás.

La segunda opción da más miedo que la primera, pero es la realidad de la que nos damos cuenta cuando las cosas se giran por mucho que hayamos querido controlarlas.

Por supuesto que podemos influir en nuestras vidas con nuestras decisiones, nuestras acciones, nuestros sentimientos y pensamientos, pero INFLUIR NO ES CONTROLAR.

Todos nos hemos dado cuenta de la falta de control en muchas ocasiones, sobre todo en momentos adversos, pero poca gente decide asumirlo. La mayoría volvemos a intentar controlarlo todo a medida que nos sentimos con más fuerzas o más positivos, hasta que vuelve a ocurrir algo inesperado. Entonces caemos en un pozo de impotencia en el cual volvemos a rendirnos (que es lo mismo que «soltar») y, progresivamente, nos vamos recuperando. En cuanto nos sentimos mejor, volvemos a creer que estamos al mando. Y así vamos, subidos a una montaña rusa de emociones y acontecimientos.

Vivir no cansa, lo que cansa es vivir subidos a una montaña rusa.

Aprender a vivir en la incertidumbre me parece esencial, pues prácticamente pasamos nuestra vida en ese estado. De hecho, creo que, mayoritariamente, la vivimos con una ansiedad y una preocupación constantes, es decir, sufrimos la incertidumbre, cuando en realidad puede ser también un trampolín para la curiosidad, el asombro, la inocencia, la sorpresa...

Asociamos la palabra incertidumbre con inseguridad, no saber, desazón, desasosiego, etc, pero eso solo lo sentimos cuando nos relacionamos con la incertidumbre de una determinada manera.

La incertidumbre es ese espacio en el que nada es seguro y, por tanto, TODO ES POSIBLE.

EL MODO «TODO ES POSIBLE» RESUMEN

- Mantén un sano escepticismo que te permita no afirmar ni negar nada rotundamente.
- Ten una mente científica: sé consciente de que solo disponemos de «verdades» provisionales y valora el «descubrir» más que el «tener razón».
- No tienes que hacer posible lo imposible, abandona esa lucha. Solo se trata de no convertir en imposible lo que es posible. Quítate de la cabeza los «no puede ser» y también los «así va a ser», pues ambas actitudes son dañinas. Mejor haz lo que te sientes llamado a hacer progresivamente y hazlo porque te apasiona, porque te ilusiona. Hazlo por disfrutar del camino y mantén en tu cabeza un «ya se irá viendo».
- Ni «va a ser un desastre» ni «va a ser un éxito». Mantén la inocencia respecto al futuro y céntrate en disfrutar del camino.
- No des por hecho que algo no puede hacerse. Si tienes el impulso de hacerlo, empieza y que sea tu propia experiencia la que te muestre lo que es posible y lo que no. Pero mantente con la mente abierta por si ves que las cosas no fluyen y que estás forzando demasiado la situación. Tal vez descubras que algo no es posible para ti en este momento, y tampoco pasaría nada.

Somos individuos únicos, así que nuestras experiencias y resultados también lo son. Vive tu vida.

- Creer que algo es posible lo hace POSIBLE, pero no lo hace realidad. Tener la mente abierta a posibilidades no garantiza que se hagan realidad, sino que simplemente estarás dando vía libre, abierta y ancha a que las cosas puedan suceder sin ti como obstáculo.
- Muchas veces tendrás que elegir entre tener razón o dejarte sorprender. Y te aviso, en las cosas que te importan no será fácil elegir la sorpresa, la apertura ni el descubrimiento de una nueva perspectiva porque estamos muy apegados a lo que pensamos, nos identificamos con ello.

Aun así, hay que ir dándose cuenta de esto progresivamente. Cada vez te costará menos elegir **DESCUBRIR** algo que no sabías.

- Tus límites son todo aquello que crees saber «gracias» a tus conocimientos y experiencias. Tú decides si les sigues dando total credibilidad o tienes ganas de sorprenderte.
- Querer tener razón es casarte con tus límites. No es fácil dejar de querer la razón, pero es muy liberador y te coloca en un paradigma nuevo. Es un camino que precisa mucha paciencia con uno mismo. Estamos en la era de la razón, todos queremos tenerla. No es sencillo desapegarse de ella, pero sí es cuestión de práctica, de paciencia y de querer experimentar el gran regalo que ofrece.
- Te pierdes lo que no estás mirando, así que asegúrate de afinar tu foco de atención. Nadie ve la realidad completa, todos vemos una parte (sesgo) de ella. ¿Qué parte ves tú? ¿Te sirve lo que ves? ¿Le sirve a alguien lo que ves?
- ¿Lo que tú no ves no existe? No, por favor, no seamos tan engreídos. Tengamos modestia al hablar y humildad para reconocer que desechamos cualquier información que no encaje con lo que nosotros creemos.
- Si no nos centramos en anticipaciones pesimistas ni en expectativas exigentes, tendremos un camino lleno de espontaneidad, inocencia, curiosidad y fascinación. Estaremos permitiendo que las cosas ocurran sin nuestra resistencia, sin ser un impedimento. No quiere decir que conseguiremos lo que queramos, sino que podremos descubrir si lo que queremos es posible para nosotros; damos vía libre a lo que deba suceder.
- Aunque nos encante ponernos metas, la vida es básicamente un **TRAYECTO**. Tú sabrás lo que vas a priorizar. Si solo disfrutas con la consecución de tus objetivos, te pierdes todo lo que puede ofrecerte el trayecto. Te pierdes la vida, **TU VIDA**.
- Tendemos a ver el presente con unas gafas del pasado. Quitártelas significa olvidarte por un momento de lo que «sabes» para mirar lo que tienes delante como si fuera la primera vez.
- O estás viviendo en tu vida percibiendo lo que tienes delante o estás enmarañado en el mundo de tus pensamientos. Fomenta lo primero tanto como puedas.

- Cada vez que crees que sabes lo que va a pasar, te mientes. No es verdad, no lo sabes. Sacar conclusiones anticipadas es un pasatiempo inútil. Las posibilidades que contemplas son pocas comparadas con las que hay: infinitas.
- La interpretación que haces de tu realidad NO ES LA REALIDAD, así que ten más modestia y humildad a la hora de opinar o afirmar algo.
- Si no tienes conciencia de que ves a través de unas gafas que interpretan la realidad a su manera, acabarás creyendo que tus gafas son la realidad y que los demás están equivocados.
- Los límites de tu visión no son los límites del mundo, recuérdalo.
- Si en tu zona de confort estás a gusto y satisfecho, pues ¡no salgas! Aceptar los límites y vivir siempre dentro de ellos no tiene por qué ser una mala opción. Es algo que cada cual debe decidir. Ahora bien, si te das cuenta de que el problema es que no te atreves a salir porque te da miedo lo nuevo y desconocido, entonces la zona de confort deja de ser confortable y se convierte en una zona muy frustrante e insatisfactoria. En ese caso sí, ve aproximándote a los límites de tu zona de confort al estilo *kaizen*, muy poco a poco.
- Ahora no te conviertas en un creyente de estas ideas. Sencillamente, suspende la incredulidad respecto a ellas. Nada más.
- En vez de sacar conclusiones precipitadas, fruto de cómo interpretan la realidad nuestras gafas, usa el «puede ser, puede ser; buena suerte, mala suerte, ¿quién sabe?».
- La «verdad» que se nos muestra es que todo está en constante cambio. Todo y todos. Por dentro y por fuera. Relájate, no estás mal de la cabeza, o bueno, no más que los demás.
- Agradece la existencia de los «levantadores de alfombras», aunque sean realmente incómodos y saquen lo peor de ti. Si estás viendo a tu monstruo interior, míralo a la cara, sin desafiarlo, con curiosidad, como si lo estuvieras estudiando desde el punto de vista científico. Todo lo que seas capaz de ver no volverá a esconderse bajo la alfombra.
- La incomodidad es el estímulo que tenemos para crecer y la confusión es el umbral de los cambios en nuestro sistema de pensamiento. Cuando aparecen en nuestra

vida, es señal inequívoca de que estamos creciendo.

- Elimina el «buscar» y céntrate en andar el camino que tienes bajo tus pies. Ponte objetivos y metas si quieres, pero no vivas para ellas. La mayor parte de nuestra vida la pasamos en el trayecto.
- Asúmelo, la vida está fuera de tu control y en ella experimentas cosas fuera de toda lógica. Chocar contra la razón no debe darte miedo, pues de ahí surge lo creativo. No niegues lo que no comprendes, simplemente di: «No lo comprendo».
- La incertidumbre parece ser la esencia de nuestra vida. La incertidumbre y el «TODO ES POSIBLE» es lo mismo. La forma en que elijas vivir la incertidumbre marcará la diferencia: ¿miedo y resistencia al cambio, o curiosidad y espíritu explorador? La primera pondrá en marcha tu mecanismo de supervivencia (basada en tu creencia de que lo desconocido puede ser hostil y peligroso) y la segunda, tu mecanismo de adaptación (basado en la creencia de que en lo desconocido hay mucho que descubrir y puede ser apasionante).

Tienes que saber que esta es una decisión consciente. Tú eliges.

En pocas palabras:

- Mantén la mente abierta («puede ser»).
 - Enfócate en el trayecto.
 - Mira cada día con ojos nuevos.
 - Vive lo que está ocurriendo y deja de vivir colgado de los pensamientos.
 - Ve aumentando la flexibilidad mental.
-

Haz las cosas por el goce de hacerlas.

Suena raro, pero mi intención no es que te convenzas de que TODO ES POSIBLE, sino que te des cuenta de que NO SABES LO QUE ES POSIBLE. Por tanto, deja de poner impedimentos a la realidad. Deja de decir que «no puede ser».

Admite que la vida es un misterio extraordinario que nos muestra, día a día, lo IMPREVISIBLE que es.

Nuestra realidad es poco lógica y permanentemente cambiante. Por tanto, es difícil establecer criterios y juicios correctos duraderos. Puede resultar más sano no aferrarse a verdades categóricas porque sabes que, tarde o temprano, serán refutadas.

¿Puedes vivir sin verdades absolutas? Entonces puedes experimentar en primera persona LO QUE ES POSIBLE.

Y ahora...
saca tus propias conclusiones.

AGRADECIMIENTOS

Me faltarían páginas para dar las gracias a todas las personas que a lo largo de los años me han enseñado que las cosas más importantes de la vida no son «cosas». Y cuando lo olvidé, me lo recordaron con su presencia.

Gracias a toda la gente anónima comprometida con su comunidad, su pueblo, su ciudad... que no se conforma con dar lo mínimo, sino que vive entregada a hacer su trabajo (sea el que sea) dando lo mejor de sí misma. Esto puede hacerse desde cualquier lugar y profesión, allí donde vivan y allí donde trabajen.

A quienes intentan ser coherentes con lo que creen que es correcto, que crean espacios de encuentro y apoyo mutuo a su alrededor.

A las personas sencillas, personas que no hacen aspavientos de sí mismas, que viven vidas anónimas aportando todo lo que son a quienes tienen alrededor, solo por el gozo de hacerlo.

También quisiera agradecer el magnífico prólogo de Sonia Fernández-Vidal. Es una mujer a la que admiro no solo por sus éxitos en su profesión, sino por la humildad con la que camina por la vida. Es un gran regalo conocerla.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 «¿Cuántas estrellas hay en el cielo?», *El País*, 22 de julio de 2003, <https://elpais.com/sociedad/2003/07/22/actualidad/1058824803_850215.html>.
- 2 «¿Cuántas estrellas nacen al día?», *National Geographic*, 20 de febrero de 2017, <www.ngenespanol.com/el-mundo/dato-dia/17/02/20/-cuantas-estrellas-nacen-al-dia-/>.
- 3 «Galaxia», Wikipedia, <<https://es.wikipedia.org/wiki/Galaxia>>.
- 4 Martínez, Laura, «¿Cuántas estrellas hay en el universo?», *Muy Interesante*, <www.muyinteresante.es/curiosidades/preguntas-respuestas/cuantas-estrellas-hay-en-el-universo-501385116222>.
- 5 Extraído de un artículo sobre las observaciones de científicos que utilizaron el radiotelescopio Very Long Baseline Array (VLBA). «La vertiginosa velocidad de la Vía Láctea», *El Mundo*, 8 de enero de 2009, <www.elmundo.es/elmundo/2009/01/05/ciencia/1231181372.html>.
- 6 Fernández-Vidal, Sonia, *La puerta de los tres cerrojos*, La Galera, Barcelona, 2011.
- 7 «Estrellas de neutrones», *National Geographic*, 5 de septiembre de 2010, <www.nationalgeographic.es/espacio/estrellas-de-neutrones>.
- 8 «Estrella de neutrones», Wikipedia, <https://es.wikipedia.org/wiki/Estrella_de_neutrones>.
- 9 José María Martín Senovilla, catedrático de Física Teórica de la Universidad del País Vasco/EHU. Citado en «Regreso al futuro: Cómo construir una máquina del tiempo», *El Mundo*, 23 de noviembre de 2015, <www.elmundo.es/ciencia/2015/10/20/56253e72ca4741ea628b457c.html>.
- 10 Juan García-Bellido, profesor de la Universidad Autónoma de Madrid e investigador del Instituto de Física Teórica-CSIC. Citado en «Regreso al futuro: Cómo construir una máquina del tiempo», *El Mundo*, 23 de noviembre de 2015, <www.elmundo.es/ciencia/2015/10/20/56253e72ca4741ea628b457c.html>.
- 11 «Físicos confirman que Einstein tenía razón: el tiempo va más lento para un reloj en movimiento», *La Vanguardia*, 22 de septiembre de 2014, <www.lavanguardia.com/ciencia/20140922/54415292275/einstein-tiempo-lento-reloj-movimiento.html>.
- 12 Rafael Bachiller, director del Observatorio Astronómico Nacional (IGN). Citado en «Regreso al futuro: Cómo construir una máquina del tiempo», *El Mundo*, 23 de noviembre de 2015, <www.elmundo.es/ciencia/2015/10/20/56253e72ca4741ea628b457c.html>.
- 13 Entrevista a Yoji Totsuka, físico, «Estamos hechos de vacío», *La Vanguardia*, 1 de diciembre de 2003, <www.uv.es/~pou/docencia/Piloto0304/Neutrinos.pdf>.
- 14 Fernández-Vidal, Sonia, *Desayuno con partículas*, Plaza & Janés Editores, Barcelona, 2013.

- 15 Entrevista a Yoji Totsuka, físico, «Estamos hechos de vacío», *La Vanguardia*, 1 de diciembre de 2003, <www.uv.es/~pou/docencia/Piloto0304/Neutrinos.pdf>.
- 16 Kaku, Michio, *La física del futuro*, DeBolsillo, Barcelona, 2017.
- 17 Fernández-Vidal, Sonia, *La puerta de los tres cerrojos*, La Galera, Barcelona, 2011.
- 18 Maza, José María, *Somos polvo de estrellas*, Planeta, Barcelona, 2017. Premio Nacional de Ciencias Exactas 1999.
- 19 Departamento de Medicina Especializada, Diagnóstica y Experimental de la Universidad de Bolonia, liderado por Eva Bianconi. «Y tú, ¿cuántas células tienes?», *National Geographic*, 2 de diciembre de 2015, <www.nationalgeographic.com.es/ciencia/y-tu-cuantas-celulas-tienes_9939>.
- 20 «Cuerpo humano», Wikipedia, <https://es.wikipedia.org/wiki/Cuerpo_humano>.
- 21 «500.000 de sus células han muerto mientras lee esto», *El País*, 3 de mayo de 2017, <https://elpais.com/elpais/2017/04/19/buenavida/1492611746_017597.html>.
- 22 *Ibíd.*
- 23 «El cuerpo humano sólo tiene 10 años», *El País*, 21 de septiembre de 2005, <https://elpais.com/diario/2005/09/21/futuro/1127253601_850215.html>.
- 24 «Tu cuerpo segundo a segundo», *Quo*, 21 de enero de 2015, <www.quo.es/ser-humano/tu-cuerpo-segundo-a-segundo>.
- 25 José L. Bella, profesor de la Universidad Autónoma de Madrid, biólogo y experto en genética.
- 26 «Si pensabas que eras único, lo sentimos, eres un 99,9 % igual a los demás», *La Vanguardia*, 5 de junio de 2016, <www.lavanguardia.com/vivo/salud/20160603/402248123540/no-eres-unico-adn.html>.
- 27 *Ibíd.*
- 28 «Hombre y ratón comparten el 99 % de sus genes», *El País*, 5 de diciembre de 2002, <https://elpais.com/diario/2002/12/05/sociedad/1039042801_850215.html>.
- 29 *Ibíd.*
- 30 Kaku, Michio, *La física del futuro*, DeBolsillo, Barcelona, 2017.
- 31 *Ibíd.*
- 32 *Ibíd.*
- 33 Calderón de la Barca, Pedro, *La vida es sueño*, Espasa-Calpe, Madrid, 1997.
- 34 Masdeu, Marta, Instituto de Ciencias del Mar, «¿Por qué el agua del mar se ve azul y no transparente?», *La Vanguardia*, 10 de julio de 2017, <www.lavanguardia.com/ciencia/20170710/424029315944/preguntas-big-vang-por-que-agua-mar.html>.

- 35 Susana Martínez Conde, directora del laboratorio de Neurociencia Visual del Instituto Barrow (Phoenix, Estados Unidos). Citada en «La realidad con la que convivimos es una simulación de nuestro cerebro», *El País*, 31 de enero de 2016, <https://elpais.com/elpais/2016/01/29/ciencia/1454090720_023345.html>.
- 36 Morgado, Ignacio, «Fuera de nosotros no hay luz, gusto ni tacto», *La Vanguardia*, 26 de abril de 2012, <www.lavanguardia.com/ciencia/20120426/54285819437/entrevista-ignacio-morgado-psicobiologia.html>.
- 37 *Ibíd.*
- 38 *Ibíd.*
- 39 «Las percepciones sensoriales», *La Vanguardia*, 29 de junio de 2012, <www.lavanguardia.com/estilos-de-vida/20120629/54316673688/las-percepciones-sensoriales.html>.
- 40 Morgado, Ignacio, «Fuera de nosotros no hay luz, gusto ni tacto», *La Vanguardia*, 26 de abril de 2012, <www.lavanguardia.com/ciencia/20120426/54285819437/entrevista-ignacio-morgado-psicobiologia.html>.
- 41 Extraído de un artículo de la revista *Quo*. Manuel Martín Loeches, profesor de Neurociencias Cognitivas de la Universidad Complutense de Madrid, <www.quo.es/ser-humano/tu-cuerpo-segundo-a-segundo>.
- 42 «El falso mito del café; no ayuda a despertarse», *ABC*, 2 de septiembre de 2011, <www.abc.es/20110902/sociedad/abci-tomar-cafe-falso-mito-201109021454.html>.
- 43 Figueras, Albert, *Pequeñas grandes cosas*. Tus placebos personales, Plataforma, Barcelona, 2007.
- 44 «Sustancia placebo», Wikipedia, <https://es.wikipedia.org/wiki/Sustancia_placebo>.
- 45 Kaku, Michio, *La física del futuro*, DeBolsillo, Barcelona, 2017.
- 46 *Ibíd.*
- 47 *Ibíd.*
- 48 *Ibíd.*
- 49 «Blat, el perro que sabe quién tiene cáncer de pulmón», *La Vanguardia*, 2 de agosto de 2017, <www.lavanguardia.com/ciencia/20170802/43273609818/blat-perro-cancer-pulmon.html>.
- 50 Kaku, Michio, *La física del futuro*, DeBolsillo, Barcelona, 2017.
- 51 *Ibíd.*
- 52 *Ibíd.*
- 53 Alonso Puig, Mario, *¡Tómate un respiro! Mindfulness*, Espasa, Barcelona, 2017.
- 54 «Sufragio femenino», Wikipedia, <https://es.wikipedia.org/wiki/Sufragio_femenino>.
- 55 «Método científico», Wikipedia, <https://es.wikipedia.org/wiki/Método_científico>.
- 56 Fernández-Vidal, Sonia, *Desayuno con partículas*, Plaza & Janés Editores, Barcelona, 2013.
- 57 *Ibíd.*

58 Sánchez Pérez, Alicia, *El Experimento*, Ed. Olé libros, 2017.

59 <www.youtube.com/watch?v=HFtnhCLf8zQ&feature=youtu.be>.

60 «Turrítopsis nutricula», Wikipedia, <http://es.wikipedia.org/wiki/turrítopsis_nutricula>.

61 «Neurociencia», Wikipedia, <<https://es.wikipedia.org/wiki/Neurociencia>>.

62 <www.youtube.com/watch?v=HmDpqP3oHjI&feature=youtu.be>.

NOTA

* Estos tics te indicarán que ya has leído el apartado cuando llegues a esta página.

Todo es posible

Alicia Sánchez Pérez

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

© Alicia Sánchez Pérez, 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

Maquetación interior: Sacajugo.com

Ilustraciones de interior: © Shutterstock

Ilustración de la cubierta: Ne2Pi – Shutterstock

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Fotografía de la autora: © Archivo de la autora

Primera edición en libro electrónico (epub): marzo de 2018

ISBN: 978-84-08-18457-7 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

BIENESTAR



¡Síguenos en redes sociales!



Índice

Sinopsis	3
Portadilla	4
Dedicatoria	7
PRÓLOGO	8
CITA	10
NOTA DE LA AUTORA	11
ADVERTENCIA	12
INTRODUCCIÓN	13
PRIMERA PARTE: NO TENEMOS NI IDEA DE LO QUE ES POSIBLE Y LO QUE NO	16
1. El lugar en el que vives	20
2. Una realidad «surrealista»	37
3. El cuerpo es un misterio	64
4. Percepción y sentidos que mienten	78
5. Imposible en el pasado, pero hoy es realidad	105
6. Somos excepcionales	117
SEGUNDA PARTE: «TODO ES POSIBLE», UNA FILOSOFÍA DE VIDA	129
7. Una postura interesante	133
8. Experimentas tus límites	154
9. Vivir en modo «TODO ES POSIBLE»	192
10. Experimentalo tú	236
AGRADECIMIENTOS	252
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	253
NOTA	257
Créditos	258
¡Encuentra aquí tu próxima lectura!	259