

Índice

Crear es crear, por <i>Álex Rovira</i>	11
Introducción.....	19
PRIMERA PARTE. EL CAMINO DEL HÉROE	25
1. Bienvenidos al mundo de la incertidumbre ..	27
2. La balanza de la vida.....	35
3. La luz que poco a poco se apaga	47
4. La sutil chispa que enciende la pólvora	55
5. La sombra de la muerte	63
6. Es usted mucho más fuerte de lo que cree..	73
7. <i>Furia</i>	83
SEGUNDA PARTE. EL ENCUENTRO.....	91
8. Hablar para ser comprendido y escuchar para comprender	93
9. Cumplimiento y mentira. El peligro de la mente enjuiciadora.....	97

10. Conozco tu intención aunque no lo sepas...	105
11. ¿Hijos de nuestra historia o esclavos de ella?.....	113
12. Yo tengo razón, tú te equivocas	121
13. Tu rabia me aclara, tu ira me ciega	129
14. No me grites, que no te oigo.....	139
15. Cuando estoy mal, no esperes a que te lo cuente.....	151
16. Aunque me claves los dientes, no quedará en mi interior tu veneno	161
17. El poder que hay dentro de usted	167
18. La respuesta está dentro, no fuera	173
19. Por favor, necesito una dosis de risa, doctor.....	183
20. Una crisis es una oportunidad disfrazada	191
Epílogo.....	201
Agradecimientos	205

Prólogo

Crear es crear

«Las personas sólo cambiamos de verdad cuando nos damos cuenta de las consecuencias de no hacerlo».

MARIO ALONSO PUIG

Recuerdo bien el día en que conocí a Mario Alonso Puig. Me hablaron de él como un eminente cirujano, extraordinario profesional y gran persona. Subrayaron con vehemencia que era además un impresionante conferenciante, en cuyos discursos combinaba la medicina, la filosofía, la gestión empresarial, el diagnóstico social, la poesía, la literatura o la física, entre otras dis-

ciplinas. «Es un humanista», me dijo la persona que me lo presentó. Constaté de inmediato que todos aquellos calificativos no sólo eran ciertos, sino que asistir a una de sus conferencias era una experiencia de gran calado, reveladora, ya que uno salía de ella conmovido, provocado, en el mejor de los sentidos, y con la sensación de que se le habían abierto infinitud de puertas en la percepción de la realidad.

Sentí a Mario como un hombre profundamente bondadoso, lúcido y sabio, al día con los últimos descubrimientos e innovaciones, tanto en materia científica como de gestión, con una extraordinaria capacidad pedagógica, rigor, humildad y empatía, y capaz de mantener permanentemente en el punto álgido la atención de un inmenso auditorio con la reflexión filosófica, ya fuera mediante el pensamiento de un autor clásico, o un relato breve, o una explicación científica de primer nivel y, por supuesto, con la anécdota hilarante, que provocaba el estallido en risas de todo el auditorio. Escuchar a Mario, ya sea en la conferencia, en el consejo empresarial, en el curso universitario o en la conversación como amigo es aprender, crecer, cambiar, mejorar. Con el tiempo hemos devenido en grandes amigos y debo decir que, desde esa amistad, reconozco en Mario a un gran, gran maestro, de los que no abundan.

He querido comenzar este prólogo con una frase del que es autor del libro que ahora estás leyendo. Además de todo lo anterior, Mario es el ejemplo de lo

que comunica: su pensamiento alienta al cambio positivo, al bien común, a la generosidad, al poder llegar a ser lo que uno está llamado a ser, a crecer en el «yo» y en el «nosotros». Por ese motivo las páginas que vienen a continuación han sido escritas no sólo desde la erudición, sino desde la sabiduría que aporta la experiencia. Su lectura marca un antes y un después en la visión de la realidad y del potencial humano. Ese cambio de mirada se produce a partir de la invitación que nos hace el autor para cambiar las lentes a la hora de ver correctamente las dimensiones de nuestra realidad, para valorar lo que en realidad es importante. Es un libro escrito por un médico cirujano con un gran corazón, un científico que comprende y tiene en cuenta el lado humano de la enfermedad.

Mario, como el mejor acupuntor, nos pincha preventivamente en los puntos que despiertan nuestra consciencia desde la provocación lúcida y amena, y nos invita a activar dispositivos que nos protegen muchas veces de nosotros mismos; así desarrollamos lo que podríamos denominar como «inmunología emocional». Para ello nos propone el sistema ancestral del conocimiento, el que usaban los filósofos griegos o los maestros orientales: la reflexión que valora más la pregunta que la respuesta en la que los interrogantes son los protagonistas de nuestros diálogos.

En este libro nos acompaña, cual guía turístico, en un viaje por el interior de nuestro organismo, y tra-

za una ruta desde el pensamiento hasta la reacción física, combinando sencillez con amenidad, rigor con lucidez. Su descripción es tan nítida que por momentos nos sentimos como espectadores de esas modernas tomas simuladas de un recorrido por las arterias, realizadas magistralmente en las series de televisión —hoy tan de moda— que tratan temas médicos o forenses. Y en ese safari fascinante nos descubre maravillas impensables, como la existencia y el valioso aporte a la buena salud de nuestros hipocampos, o la buena noticia —hasta hace poco negada por los eruditos— de la capacidad de regeneración de ciertas neuronas.

Mario nos abre los ojos a la posibilidad de un redescubrimiento personal y nos invita a salir al ruedo y confiar en nuestras capacidades *ocultas* (o hasta ahora ignoradas), dejando de lado la costumbre de limitarnos a ser meros espectadores de lo que nos pasa; todo ello bajo el capote de la motivación y el compromiso con el otro que, como él mismo apunta, es algo que «nos hace inmunes al desaliento». Nos llama a tener valor frente al cambio personal, a sabiendas de que es el único camino —sin retorno, por cierto— que todos estamos llamados a recorrer si queremos llegar a realizar nuestro verdadero Ser. Deja, además, abierta la puerta a la práctica activa de alguna de sus teorías, presentándonos ejercicios simples y prácticos para aplicar en situaciones difíciles que encontremos en nuestro camino. Tan accesibles son de realizar que, por

ejemplo, sólo nos basta el adecuado manejo de la respiración y la imaginación para contrarrestar los efectos físicos de las emociones negativas. Porque la vía de las emociones positivas es una ruta sin costosos peajes y éstas actúan, literalmente, como energía sanadora.

Mario nos recuerda, tal y como lo hacía Antoine de Saint-Exupéry, que «lo esencial es invisible a los ojos», sobre todo a la hora de valorarnos y especialmente cuando se refiere al poder del lenguaje verbal al dirigirnos a nosotros mismos. Nos invita a buscar la raíz de los problemas y a no estancarnos en las consecuencias para poder de este modo regar correctamente el árbol de nuestra existencia y no pasarnos la vida haciendo intentos para apagar nuestra sed rociando apenas las ramas y las hojas con placebos inútiles, o con la tan mentada «paz barata».

La gran aventura es la de descubrirnos a nosotros mismos, revelar nuestras potencialidades hasta ahora invisibles pero reales. Por ello nos anima a desaprender conductas falsamente protectoras del riesgo al cambio y a aceptar la incertidumbre. Desde aquí el universo de temas que veremos en este libro es amplio, profundo y fascinante. Su comprensión y las herramientas que nos brinda nos permitirán disponer de recursos para diferentes dimensiones de nuestras vidas: desde la relación que tenemos con nosotros mismos, con nuestros afectos hasta en nuestra esfera profesional.

Para ello Mario nos muestra cómo el miedo a lo desconocido, fundado en el desconocimiento de uno mismo, puede paralizarnos y hacernos perder la aventura de descubrirnos como los seres poderosos que somos. Nos enseña cómo las palabras son armas a veces demasiado peligrosas en la comunicación, aunque no son las únicas. Y que las actitudes, aparentemente inofensivas, no lo son tanto.

Y es que la comunicación humana no es algo sencillo y menos aún porque implica, en la mayoría de los casos, desaprender conductas de reacción equivocadas que surgen de erróneas lecturas de la intencionalidad del otro. Mario propone cambiar la forma de ver el mensaje que nos llega, para ampliar el horizonte hasta la zona interna de nuestro interlocutor, donde radican sus verdaderas emociones, y no quedarnos sólo con la superficie, con las formas. Para ello propone el cultivo de la confianza a través de la atenta escucha, como puente que una las orillas desconectadas en una *conversación de sordos*. A la hora de comunicarnos cabalmente con el otro, nos sugiere partir más del papel de *explorador* que del de *experto*. De este modo, sugiere, ampliaremos los horizontes de nuestra visión de la realidad y siempre se verá enriquecida en el marco de un intercambio basado en la humildad y la honestidad. «Muchas veces lo esencial no es convencer sino comprender», señala lúcidamente Mario.

Nos recuerda que la calidad de nuestro pensamiento condiciona la de nuestra realidad. Y debido a que, en buena parte, lo que creemos se convierte en lo que creamos es imprescindible el dominio de nuestra conversación interior para alcanzar las metas que realmente deseamos, como él afirma: «ante los desafíos, concentrémonos en lo que queremos, no en lo que tenemos». Y añade «cuando simplemente reaccionamos a las circunstancias, nos convertimos en esclavos de ellas. Cuando en lugar de reaccionar respondemos, nos convertimos en generadores de nuestras propias circunstancias». Porque la inercia tiene sus peligros y parece mentira lo esclavos que podemos llegar a ser si nos dejamos llevar por nuestra emotividad impulsiva, o cuando enterramos nuestros sentimientos más profundos. Lo más grave, como dice Mario, es «la falta de destreza en la gestión de nuestras emociones», y agrega además que «es una de las principales causas por las que enfermamos». Buscar hechos y no juzgar, exponer claramente las emociones y pedir ayuda sin exigirla, mirar más allá de la ira del otro son algunas de las sugerencias para alcanzar una comunicación saludable con nuestro interlocutor en cualquier circunstancia y en cualquier ámbito, tanto en lo personal como en lo profesional.

Nuestra meta debe apuntar hacia el «comprender para conectar» y no hacia el «convencer para dominar», y eso es lo que magistralmente consigue este

libro: revelar, desvelar, convencer, emocionar, impulsar a la acción transformadora. Por ese motivo es un lujo tenerlo en esta colección, y por ello también celebro y te agradezco profundamente, querida lectora, querido lector, que de nuevo nos encontremos aquí, en el papel, que es donde la mayoría de los sueños comienzan a convertirse en realidad.

Con sincero afecto y amistad,

ÁLEX ROVIRA CELMA

Introducción

Éste es un libro escrito por un médico apasionado con la idea de realizar aunque sea una mínima contribución, para reducir el sufrimiento que de forma innecesaria padecemos los seres humanos. En mi opinión la medicina ha de experimentar un giro que no sólo nos ayude a eliminar la enfermedad, sino que además nos sirva de guía a la hora de saber cómo podemos generar una verdadera salud y un auténtico bienestar. La Organización Mundial de la Salud habla de ésta no sólo como la ausencia de enfermedad, sino también como el bienestar psicológico, emocional y social del ser humano. Creo que daríamos un paso de gigantes si perdiéramos un poco de miedo a la muerte y ganáramos un poco más de auténtico amor y pasión por la vida. Muchas veces cuando nos levantamos no sentimos ese inmenso regalo que es la vida, y nos movemos a lo largo de nuestro día como si la existencia fuera algo más

cercano al soportar y al sufrir, que al disfrutar. La muerte y la vida están estrechamente unidas, pues el día que nacemos empezamos a morir y al dejar de respirar emprendemos otra vida en otro espacio, en otra dimensión. Por eso, me parece mucho más triste que el hecho de morirse, el no saber cómo vivir. Cuando a una persona le dicen que tiene una «enfermedad terminal», y que le quedan escasos meses de vida, empieza a aprovechar el tiempo de un modo completamente distinto. En el momento de nacer todos adquirimos de alguna manera una «enfermedad terminal» que aunque puede prolongarse durante muchas décadas, no tendría que evitar el que nos diéramos cuenta de que vivir es un asunto urgente.

Hace muchos siglos, el mundo occidental emprendió un viaje hacia fuera para intentar conocer y gobernar la realidad exterior. Sus avances son innegables, y muchos de ellos han traído un gran bienestar y un excepcional confort a nuestras vidas. Occidente ha aplicado el análisis para estudiar su entorno, ha fraccionado las cosas para reducir su complejidad y así poderlas estudiar mejor y, sin embargo, en el proceso se ha olvidado de algo esencial, y es que todo está conectado y forma parte de una singular e inmensa unidad.

El mundo oriental, en cambio, empezó un viaje hacia dentro. Cuando uno penetra en su propio interior, las leyes cambian y ese nuevo territorio por descubrir se resiste al análisis, pero no a la observación, al

ruido, porque sólo ofrece silencio, y se mantiene alejado del pensamiento, porque cuando existe consciencia, cuando uno se da cuenta de lo que pasa, pensar se vuelve algo superfluo y por tanto innecesario. El mundo oriental se ha dado cuenta de la íntima conexión que hay entre todo lo existente, y los hallazgos actuales en Mecánica Cuántica muestran a nivel científico lo que esos mismos maestros orientales expusieron a nivel filosófico. Por todo ello, ya no tiene sentido aislar e independizar nuestros pensamientos y nuestros sentimientos de lo que ocurre en nuestro cuerpo. La investigación existente en este sentido ofrece unos resultados tan aplastantes que mejor que negarlos podríamos utilizarlos para disfrutar de la vida que queremos. Hoy, médicos, psicólogos y filósofos de Occidente trabajan con maestros de Oriente en algunos de los centros de investigación más importantes del mundo para aunar ambas perspectivas y reflejarlas en una nueva manera de vivir, mucho más ilusionante, sana e inteligente. Es una invitación a que al final de nuestros días podamos decir al igual que aquel gran escritor: «Confieso que he vivido».

Muchos de nuestros esquemas mentales, de los cuales no somos conscientes, afectan de una manera tan profunda a nuestra percepción de la realidad, a aquello que es capaz de registrar nuestro cerebro, que precisamos revisar algunos de ellos, porque el mapa mental, aquellas ideas, conceptos y creencias que nos

fueron útiles en el pasado, puede que ya no lo sean para llevarnos hacia el futuro que buscamos. Nosotros somos mucho más que lo que nos dice nuestro pasado que somos. El pasado es una fuente de información y de experiencias, y no una bola de cristal que determina nuestro porvenir. Entre lo que estuvo en el pasado y lo que estará en el futuro actúan nuestra libertad, nuestra capacidad de apasionarnos y de elegir.

Si bien es cierto que en este libro trataré a fondo el mundo del estrés y, cómo gestionarlo de manera adecuada, también atenderé con hondura el mundo de la comunicación, tanto la que mantenemos con nosotros mismos como la que establecemos con los demás, ya que al estar todos estos elementos íntimamente relacionados, se influyen mutuamente. Si este libro se convirtiera en un amigo del lector, que lo invitara a reflexionar sobre aspectos cruciales de su vida y lo ayudara a trazar ese mapa hacia una nueva tierra de oportunidades, yo me encontraría más que satisfecho. Si este libro supusiera para el lector un espacio donde reencontrarse con lo que necesita para hacer frente con alegría, ilusión, tranquilidad y confianza a los desafíos que la vida le presenta, yo me sentiría emocionado. Soy de los que creen que no existen los momentos ordinarios, sino que cada uno de ellos es mágico si tenemos la visión de contemplarlo así; que la naturaleza no es muda, sino que somos nosotros los que estamos sordos; que la vida es un milagro continuo y que

nosotros estamos demasiado ciegos como para darnos cuenta de ello. Un momento de reflexión, un sencillo descubrimiento pueden mover la trayectoria de nuestra vida unos humildes grados y, sin embargo, con el tiempo esta mínima desviación es capaz de conducirnos a un nuevo y apasionante destino.

PRIMERA PARTE

El camino del héroe

«Sienta orgullo por hasta dónde ha llegado.
Tenga fe en hasta dónde es capaz de llegar».

1

Bienvenidos al mundo de la incertidumbre

Las personas nos solemos sentir más cómodas en cualquier entorno que podamos controlar y en el que podamos prever de antemano lo que vamos a encontrar. Algunos seres intrépidos, grandes exploradores fueron, sin embargo, un ejemplo de lo contrario y se atrevieron a poner sus pies en tierras nuevas y desconocidas. Su coraje abrió para el resto de nosotros entornos insospechados.

El mundo en el que hoy en día vivimos nos pide que también desarrollemos ese espíritu de aventura. Muchas veces la aventura no consiste en viajar a una selva o a un inmenso desierto, sino en atrever-

nos a explorar y a desarrollar nuestro verdadero potencial.

Joseph Campbell, el gran erudito del «camino del héroe» investigó a lo largo de su vida las grandes tradiciones y los mitos tanto de Oriente como de Occidente. En sus libros nos habla del proceso de transformación interior que se produce en el ser humano cuando al enfrentarse a sus miedos en un universo desconocido, empieza a descubrir en su interior unos recursos, fortalezas y posibilidades que jamás soñó poseer. Es como si más allá de la idea que tenemos de nosotros mismos existiera un gigante dormido que estuviera deseando despertar para mostrarnos todo lo que podemos lograr. La belleza del camino del héroe consiste en que uno aprende a verse a sí mismo desde una perspectiva completamente diferente y aprende a quererse y a valorarse de otra manera. En cierto modo nos vemos reflejados en un tipo de espejo completamente diferente y, por tanto, contemplamos otra realidad.

No existen recetas para avanzar por el camino del héroe, lo que sí existen son guías que nos pueden ayudar de una manera muy notable en nuestro propio despertar. Para poder comprender y utilizar esas orientaciones con la máxima eficiencia, precisamos conocer antes ciertos aspectos de la naturaleza humana y descubrir la forma en la que los seres vivos nos relacio-

namos con el mundo de la incertidumbre. Las guías han de ser sencillas, porque de lo contrario no se utilizarán a diario, y el empleo sostenido de éstas será clave, porque nos va a permitir entrenarnos a fin de crecer y evolucionar.

Para poder desarrollar y ejercitar esas orientaciones necesitamos conocer en profundidad algunos aspectos de nuestra mente y de la manera en la que se comporta en ciertos entornos. Por todo ello, las páginas que siguen están enfocadas en este sentido.

Muchos de nosotros hemos experimentado en más de una ocasión que cuando el corazón late muy deprisa, nuestro cerebro no funciona bien. Entender con hondura la relación existente entre los procesos mentales y el mundo emocional va a ser ahora nuestro objetivo.

En primer lugar necesitamos establecer una relación diferente con la palabra estrés porque no pocas veces se utiliza de una manera incorrecta al asociarla de entrada con algo negativo y por tanto indeseable. Aunque lo que voy a decir puede llamar la atención a más de un lector, existe mucha documentación en el ámbito de la investigación científica que corrobora que si los seres humanos careciéramos de los mecanismos de estrés, no podríamos sobrevivir durante mucho tiempo. Una cebra pasta tranquilamente en la llanura africana hasta que el viento cambia y huele a una leona. En ese instante son los mecanismos de estrés los

que pueden salvar la vida de la cebra. Por eso, cuando leo frases como «Elimine el estrés de su vida», no puedo menos que sorprenderme, ya que suprimir el estrés de la vida implica deshacerse de un mecanismo esencial para la supervivencia. El estrés es consustancial a la vida y, por tanto, eliminarlo lleva antes o después a suprimir la vida.

Deshacerse de una idea fija no es sencillo y por eso necesitamos mantener la mente abierta, porque se nos invita a revisar algunos supuestos que tal vez durante mucho tiempo hayamos dado por ciertos. Esta revisión no se facilita en el contexto social en el que nos movemos al ser cada vez más numerosas las noticias que nos alarman sobre la manera en la que están subiendo los niveles de estrés en la población mundial y sus implicaciones sobre todo en lo que se refiere a la salud mental. Da la sensación de que dentro de poco, si no hacemos entre todos algo al respecto, los especialistas más solicitados serán los psiquiatras.

¿Dónde está, pues, el punto medio?, ¿dónde podemos encontrar el equilibrio? Creo que la respuesta sólo la podemos encontrar si llegamos a comprender con hondura que la clave no es eliminar el estrés, sino gestionarlo adecuadamente, y que para poder hacerlo, es importante conocer su naturaleza, sus causas, sus orígenes y aquellas consecuencias que se derivan de no lograrlo. Cuando algo nos queda claro de verdad y vemos sus implicaciones en nuestra vida, nos

sentimos obligados a emprender ciertas acciones en nuestras vidas a fin de adquirir mejores resultados de los que hasta ahora habíamos obtenido. Una de las maneras más efectivas de generar cambios en la conducta es conocer las consecuencias de no hacerlos. Por eso vamos a exponer y revisar con gran detalle y de una manera que sea a la vez sencilla y profunda los efectos de una gestión inadecuada del estrés. Si consiguiéramos de verdad darnos cuenta de hacia dónde nos lleva el no tomar un papel más activo en ciertas cosas, tengo pocas dudas de que sin vacilación alguna tomaríamos ese papel.

En una ocasión le preguntaron a Albert Einstein sobre lo que él haría si le dijeran que la Tierra iba a ser destruida en sesenta segundos. Él contestó que emplearía los primeros cincuenta y nueve segundos en hacerse una pregunta y el segundo restante en contestarla. Tal vez el mensaje que nos quiso transmitir fue que la clave no está en el tipo de respuestas que se obtienen, sino en el tipo de cuestiones que se formulan. Las preguntas abren en nuestras conciencias espacios nuevos de exploración que ni siquiera habríamos imaginado.

Siguiendo las sugerencias de Einstein, en lugar de empezar a dar respuestas a un mundo estresado, vamos a hacernos una serie de preguntas para descubrir lo que muchas veces permanece velado a nuestros ojos.

¿Cuál es la naturaleza del estrés?, ¿qué es?, ¿cómo puede describirse?, ¿a qué se parece?

¿Qué es lo que desencadena el estrés, cuáles son sus causas?

¿Qué es aquello que nos hace especialmente vulnerables a que ciertos elementos actúen como causas que desencadenan en nosotros una reacción de estrés?

¿Cuáles son las consecuencias del estrés? ¿Cómo afectan a nuestra salud, a nuestros niveles de energía y a nuestra eficiencia personal?

Hechas las preguntas, basta que una persona conozca las respuestas para que los niveles de estrés puedan gestionarse, ya de entrada, de una manera mucho más adecuada. La razón es sencilla, pero no simple. Cuando sentimos o experimentamos emociones y no somos capaces de verbalizarlas, no las podemos expresar con palabras, no las podemos describir por medio del lenguaje, resulta mucho más difícil poderlas gestionar. Cuando una persona se identifica con lo que otra persona describe, dice sorprendida: «Eso es justo lo que me pasa a mí».

Entonces curiosamente esa persona empieza a sentirse mejor. La explicación a todo esto no parece ser otra que para poder verbalizar algo, para poder articularlo necesitamos el hemisferio izquierdo del cerebro, el lugar donde se encuentran los centros del lenguaje. Éste, además, es la vía de las emociones positivas, es decir, que al filtrar la experiencia emocional y describirla por medio del lenguaje elimina mucha de la negatividad que esa emocionalidad pudiera conte-

ner. Por eso, las personas que expresan sus emociones en un diario personal suelen gestionar mucho mejor su equilibrio emocional y además, según algunos estudios, pudiera ser que incluso aumentaran su longevidad y redujeran la posibilidad de padecer una enfermedad de Alzheimer.

Por todo ello, adentrarnos en la respuesta a las cuestiones anteriormente formuladas nos va a ser de una imprescindible ayuda para conseguir una capacidad en la gestión del estrés muy superior a la que habitualmente se tiene.