

NEUROCIENCIA DE LAS EMOCIONES

UNA MANERA SIMPLE DE ENTENDER
LA MENTE Y LAS EMOCIONES



Ignacio Maggioni

1

—

NEUROCIENCIA DE LAS EMOCIONES

UNA MANERA SIMPLE DE ENTENDER
LA MENTE Y LAS EMOCIONES



Ignacio Maggioni

Neurociencia

de las

Emociones

■

Maggioni, Ignacio Neurociencia de las emociones : una manera simple de enter

■

Libella



Editado en 2022 por Ediciones Libella -

Editora Natalia Alterman

www.libellaediciones.com.ar

Diseño de tapa: Leonardo Solari

Hecho el depósito que marca la ley 11.723.

Esta publicación no puede ser reproducida, en todo ni en partes, ni registrada en o transmitida por un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, por fotocopia o cualquier otro, sin el permiso previo por escrito del autor.

Primera edición en formato digital: abril de 2022

Versión: 1.0

Digitalización: Proyecto 451

Neurociencia

de las

Emociones

*Entender de manera simple cómo funciona nuestra mente y las emociones
para desarrollar nuestro potencial.*

A mis hijos, Luca y Emma, grandes maestros emocionales de mi vida.

A Lili, mi compañera de caminos, tu amor siempre enaltece mi grandeza.

A mis padres, Ariel y Patricia, pilares fundamentales de mi existir.

A mis compinches de la infancia, Ana y Pablo, hermanitos de aventuras.

*A mis amigos y familia, ángeles que siempre estarán para apoyarme y reír
conmigo.*

Contenido

[Introducción](#)

[CAPÍTULO 1](#)

[Tres en uno](#)

[Si no lo usas, se pierde](#)

[Estimúlame](#)

[Liberemos espacio para lo que viene](#)

[Hasta el día en que me muera](#)

[Hacemos ejercicio](#)

[Las dos caras de la misma moneda](#)

[¿Dónde están las cosas mamá?](#)

Memoria

¡Alerta! ¡Alerta! ¡Nos atacan!

Espejito espejito

Pienso, luego pienso

¿Realmente decido?

¿Es posible?

Mis pensamientos, mi creación, mi salud

CAPÍTULO 2

Emociones

ABC, no son los hechos

Breve historia del apego

[¿Qué es el apego?](#)

[Estilos de apego](#)

[Se que está mal, pero...](#)

[¿Soy yo?](#)

[Pautas para comprenderme](#)

[Enemigo público](#)

[Ichigo-Ichie](#)

[Agradecimientos](#)

Introducción

Bienvenido a neurociencia de las emociones, a través de este libro quiero enseñarte (desde mi humilde posición) de manera sencilla, sin meternos en complejas explicaciones y definiciones sobre neuroanatomía cerebral, como funciona este órgano rey y las emociones. Con sus más de miles de millones de conexiones neuronales, sus estructuras básicas, como funcionan entre ellas, lo que sucede en cada etapa de crecimiento, no es lo mismo un cerebro infantil a un adulto por ejemplo. Quiero enseñarte cuales son las hormonas esenciales en las emociones y que producen. De donde nacen las emociones, tus miedos, tu intuición, tus decisiones, qué ocurre en tu organismo cuando alguna de ellas está presente. ¿Por qué crees que te gusta más el arte y menos las matemáticas? (o al revés), todas estas inquietudes las iremos descubriendo poco a poco a medida que te vayas adentrando en el libro.

Ten paciencia, te pido que vayas leyendo detenidamente y si algún concepto te llama la atención, te propongo que lo anotes e investigues, recuerda que no profundizaremos a un nivel médico ciertos temas por su complejidad (y no es el fin del libro tampoco), pero queda en tí, mi querido lector, que puedas ir más allá de las palabras y conceptos que aquí te dejo para que puedas expandir tu conocimiento.

Un poco de sinceridad siempre es buena, y dejame contarte que la mente humana no siempre me había interesado, debo ser sincero contigo que estás leyendo esto, y que vas a sumergirte en estas páginas que quedan por delante. Hace algunos años realicé unos talleres vivenciales en donde te introduces completamente en el autoconocimiento, son talleres donde estás cuatro días con un grupo de desconocidos, que al final del taller pasan a ser tu familia prácticamente. Durante estas vivencias, te dedicas (si te comprometes) a trabajar en tí, en toda tu vida, en

tus creencias, en quien sos, en quien querés ser, en trabajar de verdad!, porque claro que para llegar a responder todas esas preguntas hay que abrir la puerta de la habitación que nunca quisimos abrir, esa habitación donde residen todas aquellas preguntas del inconsciente, donde están mamá, papá, dónde está nuestra infancia, nuestras relaciones, nuestras metas, nuestras caídas más grandes que quieres esconder y que nuestro cerebro trata de anular para no sentir dolor y evitarlo. Pero una vez que abres esa puerta y decides hacerte responsable de lo que piensas y sientes, empiezas a actuar en la vida de otra manera, claro está que como lo dije anteriormente, debes comprometerte a realizar el trabajo, el trabajo más importante de tu vida quizás, trabajar en tu interior, como si fueses un especialista en sacar basura, un Sherlock Holmes de investigar tu mente. A este camino debo agradecer con mi más profundo amor a una persona que vió algo en mí, algo que podía transformar, que observó una grandeza en mí que yo todavía no visualizaba, esa personita se llama Sebastián, y es un primo de esos que consideras como un hermano, él fue el que me propició el empujoncito para arrancar en este camino, un camino maravilloso de estudiar, de entender, de seguir trabajando en mí (claro que nunca se termina esto), asique Seba querido, gracias!.

Luego de estos talleres me empezó a interesar el comportamiento humano, en la clásica pregunta ¿por qué hacemos lo que hacemos?. Algunos conceptos los tenía claro desde la psicología o de haber realizado los talleres, pero sabía que algo más allá había, lo que no me percataba era que estaba por adentrarme en un mundo tan gigantesco, que nunca dejo de sorprenderme ni maravillarte.

En ese momento, había nacido mi Ikigai, un concepto japonés muy hermoso, que no tiene una traducción literal, pero podría definirse como lo que hace que la vida valga la pena ser vivida, la razón de ser, el motivo que hace que te levantes cada mañana, tu propósito en este mundo.

Empecé a sentirme distinto, con otra mirada de la vida, y como dicen lo que nos motivan a encontrar el camino en la vida, cuando lo encuentras, te das cuenta enseguida, y eso pasó, porque antes estaba en un estado del ser que no entendía,

no sabía que quería, en realidad si, pero no lo vislumbraba. En cierto sentido, había encontrado la respuesta que buscaba Alicia cuando le preguntaba al conejo ¿qué camino tomar?, sabiamente el conejo le contesta a Alicia que si no sabe hacia dónde quiere ir, no importa el camino que elija, porque en sí, eso no importa tampoco.

Pero a pesar de haber encontrado mi ikigai, en estudiar el comportamiento humano, las emociones, y poder brindar a la sociedad estos conocimientos para un mundo mejor, las preguntas seguían, ya había encontrado el para qué estaba en este mundo, que era aquello que me apasionaba, pero debía responder todas las inquietudes que mi mente no dejaba de disparar (y que todavía sigue haciéndolo).

¿Qué sucedía con mi mente cuando procesaba una emoción? ¿Era ella capaz de orquestar hasta la más mínima comunicación con cada parte de mi cuerpo para que sintiera lo que sentía? ¿Quién era responsable de eso que ocurría? ¿Podía cambiarlo o gestionarlo? ¿Mi cuerpo escuchaba lo que pensaba? ¿Como el miedo podía paralizarme tanto? ¿Por qué olvidaba cosas tan simples algunas veces? ¿Por qué las personas olvidamos la importancia de las relaciones?

Todas estas preguntas tienen sus respuestas, no sólo en entender el funcionamiento del cerebro, sino en cómo vivimos y pensamos en consecuencia.

No es sencillo explicar cada pregunta sin abordar primero como funciona nuestro cerebro, de donde nace el miedo, que hormonas están presentes en algunas emociones, los tipos de memoria, cómo pensamos, etc. Pero te aseguro que será un viaje sorprendente para descubrir y entender (hasta lo que hemos descubierto al día de hoy) el universo que tenemos por dentro. Luego podremos pasar a las emociones en sí, a analizar el apego, los tipos de apego, como funcionan los cimientos emocionales de nuestra vida, por qué decimos que amamos como nos amaron, te brindaré algunos tips para todos aquellos que interactuamos con la infancia y la importancia de ciertos aspectos emocionales a

tener en cuenta y muchas interrogantes más.

Te invito a que busques un lugar cómodo y te permitas entrar en este fascinante mundo de la mente y las emociones.

Si bien hay un capítulo dedicado a cada uno de estos conceptos (cerebro y emoción), no voy a poder separarlos uno del otro, ya que están en relación constantemente. Y como verás más adelante, descubrirás que no somos seres racionales que sentimos ni seres emocionales que pensamos, más bien me gusta decir y pensar, que somos un perfecto equilibrio entre ambos, o al menos nos esforzamos por tenerlo.

Ahora si, después de haberte dedicado unas palabras, te dejo para que comiences este hermoso viaje de descubrimiento e investigación.

Te abrazo!.

Capítulo 1

Soy un cerebro Watson.

El resto de mí es un mero apéndice.

Arthur Conan Doyle, La piedra de mazarino

Tres en uno

Nuestro cerebro como todo en la historia del tiempo ha evolucionado constantemente (no al ritmo que te imaginas, el tiempo siempre será relativo). Antes de ser lo que somos hoy, fuimos animales, y antes de eso quizás meras estructuras celulares.

Si bien hay muchas teorías y fundamentos para explicar la evolución del cerebro humano. vayamos a la teoría que nos trae Paul MacLean (1) en la década de los 60 que explica la evolución del cerebro humano, la cual plasma en su libro "The Triune Brain in Evolution" de 1990, la que asumo será más fácil de entender (el cerebro triuno).

Paul afirma que nuestro cerebro es la sumatoria de tres capas que rodean el tronco encefálico y dichas etapas se relacionan con distintas etapas evolutivas animales.

Primero nos propone el cerebro de pez, que ocurre en la etapa prenatal y se encarga del funcionamiento de los órganos. Se encarga de algunos reflejos primitivos y su máximo desarrollo ocurre hasta los 6 meses (gestación).

El cerebro reptiliano es el más antiguo de todos (casi unos 500 millones de años), se encuentra en el tronco cerebral, justo encima del lugar en que la médula espinal accede al cráneo y se centra básicamente en la regulación de nuestras funciones más básicas, como la respiración, el ritmo cardíaco, presión arterial, sueño, orinar, llorar, etc (todo lo que hace un recién nacido), además despierta

nuestros instintos más básicos de supervivencia, defendernos, huir o paralizarnos -muchas veces es la mejor opción-, reproducción (junto con el cerebro límbico). Su maduración comienza cerca del año de edad. Este cerebro se pone en marcha cuando la homeostasis (capacidad de los organismos para mantener el equilibrio de sus condiciones internas, que se necesita para sobrevivir y funcionar correctamente) se ha roto en nuestro organismo y es en parte el encargado de “avisar” que estás saliendo de la zona de confort.

■

Este cerebro se pone en marcha cuando la homeostasis se ha roto en nuestro orga

■

El cerebro límbico o emocional (200 millones de años), es el encargado de los estados de supervivencia como correr o pelear y de la aparición de los estados emocionales como el miedo, la rabia o la felicidad. Sus principales actores son los núcleos amigdalinos (los disparadores de las emociones) junto con el hipocampo encargado de procesos de memoria (convierte memoria de corto plazo a largo plazo), hipotálamo (generación de hormonas y neurotransmisores) y el tálamo quién actúa como vigía de los sentidos. Este sistema es el encargado de decidir qué cosas merecen ser aprendidas y de qué modo quedan impregnadas en nuestra memoria dependiendo de si la experiencia ha sido placentera o dolorosa (ya veremos más adelante cómo funciona el principio de condicionamiento).

■

...somos seres racionales que sentimos, para ser seres emocionales que razonamos

■

He olvidado de mencionar una parte muy importante de este sistema, la corteza orbitofrontal, es la válvula de salida de las órdenes emocionales hacia las zonas del lóbulo frontal (encargado de estrategias, planificación, etc), en síntesis, es el que acalla los impulsos racionales (de vez en cuando).

El cerebro racional (neocórtex) apareció alrededor de 100 mil años atrás, es el cerebro humano más evolucionado y se encarga del procesamiento cognitivo, de la toma de decisiones razonadas y lógicas y de funciones ejecutivas como el habla por ejemplo. A su vez está dividido en dos hemisferios (derecho e izquierdo) unidos por un cuerpo calloso. El hemisferio izquierdo es el lógico, matemático, secuencial, estructural, y el hemisferio derecho es el emocional, holístico, musical y visual. Muchas estructuras neuronales están duplicadas para que haya una en cada hemisferio (núcleos amigdalinos por ejemplo).

Como te habrás dado cuenta, por el tiempo de evolución de cada cerebro, podemos decir que “rompemos” con el dicho popular que antes se creía, somos seres racionales que sentimos, para ser seres emocionales que razonamos.

Todas las decisiones de nuestro día a día están basadas en emociones, ya sea por experiencias viejas (recuerdos, memorias, emociones asociadas) o por experiencias nuevas (emociones nuevas), y la mayoría de ellas son inconscientes (algunos investigadores y autores estiman que alrededor del 94% de nuestras decisiones son inconscientes), es decir, ya las habíamos tomado antes de darnos cuentas o ser conscientes de ello. En simples palabras, nuestro mundo se rige más por las emociones que por la razón.

■

Todas las decisiones de nuestro día a día están basadas en emociones...

■

¿Cuántas decisiones crees que tomas en tu día a día basadas solamente en la razón? A medida que sigas leyendo lo descubrirás.

El libre albedrío es una ilusión. La gente siempre elige el camino de la percepción de mayor placer.

Scott Adams

■

1. Científico estadounidense interesado por el control de las emociones y el comportamiento humano.

Si no lo usas, se pierde

Existe algo en nuestro proceso de crecimiento y evolución como seres humanos que es la poda neuronal o poda sináptica. Voy a tratar en este capítulo de explicar lo más sencillo posible estos procesos que son extraordinarios y que entenderlos nos da la posibilidad de comprender cómo funciona la mente y el cuerpo a medida que crecemos.

En nuestro cerebro existe una enorme cantidad de redes neuronales que están formadas por millones de neuronas interconectadas que permiten el procesamiento de la información, siempre, a cada milisegundo, a cada instante, no tienen vacaciones ni descansos. Durante los dos últimos meses de gestación y hasta la primera etapa temprana de nuestro crecimiento, alrededor de los dos años, poseemos hasta 5 o 6 veces más de estas conexiones (lo que se conoce como sinaptogénesis), mucho más de las que necesitamos realmente en la vida adulta, pero todo tiene un propósito en la naturaleza.

Imaginate que necesita un recién nacido hasta sus dos o tres años, por si lo has pensado, es aprender, hay todo un mundo nuevo fuera de ese hermoso centro que lo protegió y cuidó durante nueve meses (o menos en algunos casos). Empiezan los aromas, las caricias, los sonidos, ver, explorar, sentir, escuchar y muchas cosas más, y todas estas experiencias nuevas para el infante irán generando información que recibirán estas redes sinápticas. Es como un disco duro en blanco, disponible para que ingrese toda la información disponible en el medio ambiente, para poder adaptarse, y luego a través de la consolidación de lo aprendido, formar las redes neuronales.

■

(...)alrededor de los dos años, poseemos hasta 5 o 6 veces más de estas conexione

■

Hacia los tres años, hay una enorme cantidad de conexiones y neuronas, y el proceso de poda (eliminación o destrucción) comienza, todas aquellas conexiones que no han sido utilizadas con frecuencia se eliminan. Imagínate que tienes múltiples caminos para llegar a tu trabajo, pero siempre utilizas dos caminos alternativos que tienes, lo que hace la evolución y la ingeniería de nuestra matriz, es eliminar los caminos que usaste una vez y no volviste a utilizar jamás, por una cuestión de ahorro de energía básicamente y almacenamiento. Ahora bien, esos aprendizajes que quedan, esa conexión sináptica utilizada, se refuerza y se fortalece con la mielinización (2), lo que hace que la información sea procesada más rápida y eficazmente.

■

...es eliminar los caminos que usaste una vez y no volviste a utilizar jamás...

■

A medida que seguimos creciendo, las conexiones neuronales siguen aumentando, en menor medida claro que en la edad temprana, hasta llegar a la adolescencia, donde comienza la poda a escala masiva.

Pero quiero realizar un apartado para algo tan importante en la infancia, algo que colabora con el correcto, y sano, desarrollo cognitivo-emocional de toda persona a lo largo de su vida.

Pasemos a lo que sigue...

■

2. La mielina es una capa aislante, que se forma alrededor de los nervios (axón-dendrita). Está compuesta de proteína y sustancias grasas. La capa aislante de mielina permite que los impulsos eléctricos se transmitan de manera rápida y eficiente a lo largo de las neuronas.

Estimúlame

La gran importancia de entender estos procesos (principalmente como padres, madres, maestros, o cualquiera que tenga interacción o vínculos con niños), es que, como en todo proceso, no siempre funciona de manera correcta o eficiente el mismo, pero esto depende de algunos factores.

Un factor importante es la falta de estimulación en la edad temprana, líneas atrás te explicaba lo que sucedía con las conexiones no utilizadas en la poda, imagínate un bebé o infante que ha tenido poca o nula estimulación de aprendizajes y consolidación de ellos, ¿qué piensas que pasará? La respuesta es clara, estos pequeños recibirán una poda mucho mayor de lo normal, lo que puede perjudicar la gestión de emociones, el lenguaje y la memoria, procesos cognitivos llevados a cabo por la corteza temporal, la cual se ve afectada.

Así mismo, los traumas durante la infancia pueden interferir en un correcto proceso de poda neuronal, lo que produce una red de neuronas muy tupidas. Algunos estudios sugieren que hay zonas del cerebro que se ven afectadas principalmente, como la corteza cingular anterior y la corteza orbitofrontal, encargadas entre otras cosas del control de emociones y la empatía.

Desde que encontré mi pasión por el estudio de las emociones y me he sumergido en las neurociencias he tratado de dejar en claro algo siempre que tengo la oportunidad de charlar sobre este tema. Somos en la vida adulta como nos trataron en la infancia, y esto es fundamental que lo podamos entender por dos vías, primero para entender quizás como funcionamos y caminamos en este plano (digo quizás, porque no sólo la infancia marca nuestra personalidad, en la

adolescencia ocurren grandes cambios también), y la otra vía es la de padres, madres, docentes, o cualquier persona que tenga un vínculo con cualquier niño, estos roles que tenemos nos dan la oportunidad de poder gestionar los aprendizajes en la infancia y poder dar una vuelta de rosca (un dicho popular para cambiar algo) cuando observamos niños con falta de estimulación.

■

Somos en la vida adulta como nos trataron en la infancia...

■

Y dicho esto, no quiero dejar pasar algo que me preocupa bastante en este mundo actual, lo cual detallaré más adelante cuando hablemos de las redes sociales. Los niños, desde bebés aprenden por tres vías, sonido, movimiento y luz. Por eso cuando tengas un bebé en brazos, cuando alguna de estas tres vías aparezcan delante de él (un sonido nuevo a su alrededor, el famoso “saco una manito, la hago bailar”, o una luz en un juguete) la atención del bebé se centra y se enfoca en eso. El problema de hoy en día, en esta hipervelocidad que llevamos en este mundo de excesos en demanda y consumo, es que los niños están creciendo con las pantallas, se la brindamos con tal de “tener un tiempo” para nosotros (padres), y quiero aclarar esto, no es que esté mal, pero como todo en la vida, el exceso puede ser muy perjudicial. Un niño que está de dos a cuatro o cinco horas al día con una pantalla, no sólo no estimula el aprendizaje a través del cuerpo y las sensaciones, sino que su cerebro genera chispazos de dopamina (hormona del placer, la cual conoceremos más adelante), lo que genera que cuando están aburridos, enojados, o frustrados, quieran recurrir siempre a la pantalla, no gestionando correctamente sus estados emocionales y anímicos. Por otro lado hay algo muy básico que perdemos de vista los adultos, una herramienta muy poderosa, transmitir, nuestros hijos aprenden por lo que transmitimos, y con esto te llevó a pensar un poco, si yo estoy todo el día con el celular, la tele u otra pantalla, ¿qué piensas que querrá hacer tu hijo? Si tu hijo ve que te gusta desconectarte de la tecnología cuando llegas a casa, agarrar un libro, pintar, tocar un instrumento, o jugar, ¿qué piensas que querrá hacer tu hijo? Para dar con estas respuestas, te dejo que observes y que quizás quieras hacer algunos cambios (o no) para generar aprendizajes y estimulación adecuados. Te dejo un tips, el juego siempre será una gran herramienta para aprender (lo veremos luego también).

“Todos los aprendizajes más importantes de la vida, se hacen jugando”

Francesco Tonucci

Liberemos espacio para lo que viene

Llegó la hora de la poda masiva, y esto ocurre en la adolescencia, o la edad del pavo como decían las abuelas. En esta etapa, en algunas zonas del cerebro se eliminan cerca del cincuenta por ciento de las conexiones neuronales, en otras áreas es un poco menos. Este mecanismo ocurre de las áreas posteriores del cerebro (cerebro reptiliano) hacia las áreas más evolucionadas y últimas en formarse (corteza prefrontal). Me gustaría contarte cómo afecta al adolescente en cierta manera esta poda neuronal.

Imaginate que todavía sigue existiendo un exceso de redes sinápticas al comenzar la adolescencia y al comenzar este evento masivo de poda, es normal que veamos ciertos cambios en el comportamiento de cualquier persona que atraviesa esta etapa de su vida. Estamos hablando de cambios en muchos aspectos y niveles: en la forma de pensar, de sentir, de comunicarse, que llevan al comportamiento promedio de la edad. A todo esto sumemosle los grandes cambios hormonales que conocemos, el desarrollo sexual (no en todos es igual, y es más tardía en los hombres que en las mujeres). Los cambios ambientales o nuevas experiencias del entorno al cual deben adaptarse, etc.

Algo interesante que quiero que sepas (para tranquilidad de muchos padres y madres) es que la amígdala y el hipocampo -tema que desarrollaremos más adelante- mejoran sus conexiones con el centro ejecutivo de decisiones (corteza prefrontal), por lo que por ejemplo, los impulsos automáticos derivados de emociones pasan poco a poco a ser “controlados”, se refuerza la memoria de corto a largo plazo por lo que colabora en la proyección de metas y objetivos.

■

Estamos hablando de cambios en muchos aspectos y niveles: en la forma de pens

■

Por otro lado a través de esta reorganización y reestructuración, se produce una cantidad mucho mayor de mielina, por lo contado anteriormente te darás cuenta que en nuestra bóveda se están reforzando todas las conexiones utilizadas con frecuencia para que la información sea más rápida, sincronizada y eficiente en la vida adulta.

■

(...)los impulsos automáticos derivados de emociones pasan poco a poco a ser “c

■

Pero no todo está perdido, no es que llegamos a un punto de no retorno donde nos quedamos con lo aprendido y al disco no le entra más información. Se ha descubierto algo extraordinario hace no mucho tiempo, que nuestro cerebro tiene la capacidad de aprender hasta el día de nuestra muerte, hasta que la máquina central se apague, y esto se conoce como neuroplasticidad (3) o plasticidad cerebral.

La adolescencia es una plaga en los sentidos.

Henry Rollins

■

3. Modo en el que nuestro sistema nervioso cambia a partir de su interacción con el entorno.

Hasta el día en que me muera

Te mencioné anteriormente que tenemos la capacidad de aprender hasta el día que morimos, pero déjame contarte cómo sucede este maravilloso proceso en nuestro cerebro.

La neuroplasticidad es la capacidad que tiene nuestro cerebro de adaptarse y reorganizarse a los cambios e información nueva que provenga del entorno, las experiencias y del ambiente, modificando los circuitos neuronales y regulando la expresión de nuestros genes (epigenética), plasticidad proviene del griego *plastikos* que significa “con forma o moldeado”. Durante gran parte del siglo XX, se creía que la neurogénesis (4) solo tenía lugar antes del nacimiento y durante los primeros años de la niñez, tras lo cual la estructura de nuestro cerebro quedaba fijada. Gracias a diversas investigaciones hoy sabemos que el cerebro se modifica a lo largo de la vida gracias a este proceso.

Facundo Manes, en su libro “usar el cerebro” nos trae dos investigaciones de científicos argentinos que me gustaría traerte como ejemplos para que puedas ver y quizás entender un poco mejor este concepto. El primero de estos investigadores es Fernando Nottebohm, y probó que el repertorio de cantos de los canarios, que dependiendo la época del año van variando, responde a los cambios que se van produciendo estacionalmente en distintas poblaciones celulares de su sistema nervioso y esto sucedía por la generación de nuevas poblaciones neuronales.

El otro científico es Alejandro Schinder, y junto con el Instituto Leloir nos trajeron otro gran aporte, esta población nueva de neuronas, tienen además la

capacidad de integrarse muy bien a circuitos ya existentes en nuestro sistema nervioso y ser funcionales. Imitan además el comportamiento de las neuronas vecinas y logran así cumplir la misma función. (5)

Como conceptos quiero que te quedes con las siguientes cuestiones, aprendemos hasta que nos morimos (todo dependerá de nosotros también), la nueva información crea nuevas sinapsis (conexión entre neuronas principalmente del Sistema Nervioso), algunas se fortalecerán (se almacenarán en nuestra memoria), otras se debilitan (algunas quedan en modo stand by para poder ser utilizadas) y otras, como ya hemos visto, se podarán o destruirán.

Otro detalle importante es que cuando ocurre un daño a nivel de algún hemisferio (derecho o izquierdo) el otro hemisferio (a veces, todo dependerá de la gravedad y seriedad del daño sufrido) puede reorganizar y cumplir la función de su par afectado. Existen conexiones poco funcionales, que al ocurrir el daño, el sistema las “reflota” organizando y creando así conexiones nuevas que puedan cumplir las funciones afectadas compensando en parte el daño.

El aprendizaje, si así lo deseas, puede ser un camino de grandes cambios en tu cerebro.

El hombre, si se lo propone, puede llegar a ser escultor de su propio cerebro.

Santiago Ramón y Cajal

■

4. Proceso mediante el cual se generan nuevas neuronas a partir de células madre neurales

5. Facundo Manes, “usar el cerebro” (2014) editorial Planeta

Hacemos ejercicio

Difícilmente podamos generar nuevos aprendizajes si siempre realizamos lo mismo cada día, en el sentido de ser autómatas y esclavos de nuestra rutina diaria, levantarse, desayunar, trabajar, ver alguna serie, cocinar, cenar, dormir, y esto se repite, algunos cambios más otros menos. Como te mencioné anteriormente la neuroplasticidad aparece para que nuestro cerebro se reorganice y se adapte a los cambios surgidos en el ambiente y en las experiencias nuevas, así que te imaginarás hacia donde te guío en este momento.

Hay infinidad de cosas que puedes hacer, dependiendo de tus gustos, lo que te de placer, lo que te interese o te de curiosidad, te voy a contar un ejemplo de una investigación que se realizó en los famosos taxistas de Londres. Estos taxistas pasan unas pruebas muy rigurosas para obtener su licencia, como conocer las calles, las rutas más rápidas y eficientes dependiendo del destino, etc. Imagínate realizar el ejercicio de aprender o memorizar terrible información, esto tiene grandes beneficios en nuestro cerebro, especialmente en el hipocampo, un centro para la formación de la memoria espacial. Una vez incorporadas las nuevas informaciones, las neuronas del hipocampo y sus sinapsis cooperan con las funciones de la memoria espacial (ya entraremos en este tema) e incluso llegan a causar un crecimiento del hipocampo, te habrás dado cuenta o has podido identificar que los taxistas poseen un hipocampo más grande, está demostrado también que el hipocampo (gran regulador de los núcleos amigdalinos que disparan las emociones de miedo por ejemplo) aumenta de tamaño con el ejercicio físico y la meditación por ejemplo.

Seguramente has escuchado la frase de “el cerebro es un músculo, si no lo entrenas no crece”, y nada más lejos de la verdad, aunque debo decirte que por hacer todos los días crucigramas no te volverás experto en física. Te dejo

algunos ítems para que puedas ejercitar tu cerebro, tanto en la atención, la memoria y la consolidación de aprendizajes.

No existen las multitareas, nuestro cerebro no puede tomar dos decisiones a la vez, intentando repartir la atención, desciende su rendimiento y se estresa. Para evitarlo, los expertos proponen enfocar el ocio en una única actividad. Leer, cocinar o hacer manualidades mejora la concentración y reduce el riesgo de sufrir deterioro cognitivo en casi un 50 %.

Actividad física, nuestro cerebro disfruta de un aumento de sangre cargada de oxígeno y nutrientes, y para esto no hace falta que te mates en un gimnasio o corras 40 kilómetros, con una caminata de 30 minutos diarios es suficiente.

Intenta evitar el consumo en exceso de azúcar, esto daña el hipocampo, el centro ejecutivo de la memoria y la gestión de emociones también. Sé consciente de tener un aporte sano en tus comidas, si no sabes como hacerlo busca ayuda con un nutricionista.

Aprender un idioma o algún instrumento musical, mantenernos en la rutina nos deja en una sensación de tranquilidad y sin estrés, pero esto no es bueno para las neuronas, aprender un idioma o un instrumento musical crea una revolución de conexiones sinápticas en tu sistema nervioso, con efectos profundos y duraderos.

Las relaciones interpersonales, socializar, conocer personas nuevas, salir con tus amigos, es un buen fertilizante para tu cerebro, además de generar oxitocina y serotonina en tu cuerpo.

Dormir y descansar, seguramente piensas o has escuchado a alguien decir “yo con dormir 4 horas estoy bien”, déjame decirte que fisiológicamente dormir y descansar es más importante que comer, el cerebro no se apaga cuando dormimos, sino que utiliza ese momento para consolidar y archivar los recuerdos (entre tantas cosas). Si no te propones descansar adecuadamente, te verás afectado en tu estado de ánimo, la percepción de las experiencias, los juicios que hagas, la química de tu cuerpo cambiará.

Realizar yoga o meditación, ya lo he mencionado, el estrés de este mundo velocista y demandante está realizando estragos en las personas por sus altos y nocivos niveles de cortisol, ábrete al descubrimiento de alguna de estas dos

disciplinas, verás los cambios enormes en tu mente y en tu cuerpo.

Rírte, reírse no solo dispara un cóctel hormonal en tu cuerpo de bienestar, se ha demostrado en varios estudios, donde gente de la tercera edad veía una comedia durante 20 minutos a la semana, cómo mejoraron sus síntomas de deterioro cognitivo, esto se debe a que una buena risa reactiva las conexiones neuronales.

■

...el hipocampo (gran regulador de los núcleos amigdalinos que disparan las emociones)

■

Aquí te dejo algunas recomendaciones que puedes o no seguir, seguramente hay muchísimas más (alimentación, ejercicios físicos, ejercicios cognitivos, etc) y cada una impactará en ti dependiendo de tus gustos, afiliaciones, cultura, etc, pero todo dependerá de tí.

Puedes esperar hacerte más viejo (inevitablemente) y más sabio (a tu elección)

J. Ignacio Maggioni

Las dos caras de la misma moneda

A simple vista, iguales, como dos gemelos, que si no sabes cual es cual, como son y cómo actúan, no sabes diferenciarlos. Te propongo en este apartado conocer y saber diferenciar dos áreas de nuestro cerebro, iguales pero diferentes, cada una de ellas con un objetivo, una misión y un trabajo diferente en tu día a día, el hemisferio derecho y el hemisferio izquierdo.

Seguramente has escuchado que un hemisferio es el emocional y el otro hemisferio es el lógico. Una forma sencilla de diferenciarlos claro, el emocional es el derecho y el lógico es el izquierdo. Pero vamos a adentrarnos un poco más en su rutina, en que hacen y cómo trabajan para que tu mente sea lo que es. Aclaro de antemano que mi idea no es escribir un apartado de neuroanatomía explicando al detalle los surcos, giros o circunvoluciones, pretendo realizar una explicación más o menos sencilla para que entiendas que ocurre dentro de la bóveda y quienes son algunos de sus protagonistas.

Te sorprenderá quizás saber que poseen una relación inversa con respecto al organismo en cuestión de trabajo, así es que, el hemisferio izquierdo controla la parte derecha y el hemisferio derecho contra la parte izquierda de nuestro cuerpo.

■

...el emocional es el derecho y el lógico es el izquierdo...

■

El hemisferio derecho es el que está relacionado con la comunicación o expresión no verbal, con la interpretación de las imágenes, es partícipe de la inteligencia espacial, la expresión de emociones y de captarlas, la intuición, recuerdos de melodías, reconocimiento de rostros y voces entre otras. Cuando recuerdas una cara y no recuerdas el nombre por ejemplo, está actuando tu hemisferio derecho, el izquierdo es el encargado de recordar el nombre. Hay personas que tienen más desarrollado este hemisferio (no quiere decir que sea dominante, sino que predomina), y podrás darte cuenta porque son muy imaginativos, creativos y tienen una gran capacidad y facilidad para estudiar con las imágenes. Otra característica de este hemisferio es que es sintético, y ¿qué quiere decir esto?, quiere decir que permite postular hipótesis y proponer ideas con la intención de contrastarlas. Una capacidad bien definida es que es holístico, no analiza de manera detallada y minuciosa uno por uno los detalles, lo hace de manera global e integrada, por este motivo sobresale en los procesos artísticos.

Ahora vayamos a su homólogo izquierdo, me gusta llamarle el lado Kowalski (por si no sabes quien es, es el pingüino calculador y analítico de la película Madagascar). Este hemisferio es el que predomina en la mayoría de las personas (la educación escolar que hemos recibido ha contribuido en gran medida), en contramedida de su vecino, este hemisferio se encarga de la parte verbal de la comunicación, de las partes racionales ejecutivas, matemáticas, la capacidad de análisis estructurados, de generar estructuras, de recordar los nombres, hacer deducciones, de la lectura y la escritura. Cuando ves símbolos por la calle, en alguna pantalla o una pared, se activa este hemisferio, ya que utiliza los símbolos para la representación de conceptos, por ejemplo la manzana de Steve Jobs. Tiene un procesamiento de la información lineal, como cuando tienes una operación matemática, no puedes empezar por el final, tienes que hacer todo paso por paso, lo que lleva a analizar cada detalle de una situación. A diferencia de su “hermano”, es muy objetivo y detallista cuando analiza una experiencia o pensamiento. Como lo mencioné más arriba, es temporal, es decir que ordena las cosas en secuencias temporales. El área de Brocca (habla y expresión oral) y de Wernicke (interpretación del lenguaje) se encuentran en este hemisferio.

■

Este hemisferio es el que predomina en la mayoría de las personas (la educación e

■

Si bien hemos marcado las diferencias entre ellos, esto no quiere decir que no trabajen en equipo, hay una comunicación constante la cual se da a través de millones de fibras nerviosas, lo que se denomina el cuerpo calloso. Se ha podido observar, que cuando uno de estos hemisferios recibe un trauma (lesión) y se ve afectado, la neuroplasticidad cerebral hace sus maravillas (no siempre y en todos los casos, se da principalmente en la infancia) y reorganiza el cerebro, pudiendo haber cambios en la localización de determinadas funciones donde el hemisferio sin lesión se puede ocupar de sus tareas.

Espero que estas simples líneas te hayan servido para entender de dónde proviene tu lado artístico o tu lado racional y analítico. Demás está decir que mucho de lo aprendido que te lleva a ser racional o artístico/emocional va a estar dado por tu crianza, tus creencias y tu forma de ver la vida.

Tú analizas, yo siento... Somos el uno para el otro, le dijo el lado emocional.

J. Ignacio Maggioni

¿Dónde están las cosas mamá?

Seguramente a todos nos ha pasado no encontrar algo que buscamos en casa, le preguntamos a nuestra madre y ¡pum! lo saca de delante nuestro como si fuese un magistral truco de magia, digno de David Coperfield. A todos nos ha pasado, decir ¡pero si lo busque diez veces por acá, ¿cómo no lo voy a ver?! En este apartado te explicaré qué pasa en nuestro cerebro que hace que no veamos las cosas por más que estén delante de nuestras narices.

Definamos sencillamente primero que es la atención, esta palabra proviene del latín *attentio* y significa “acción y efecto de tener en cuenta o de extenderse hacia el que está hablando”, en otras palabras, es el proceso cognitivo o la capacidad que tenemos (voluntaria o espontánea) de concentrar nuestra mente en alguna tarea o estímulo mientras se ignora todo lo demás (entorno-ambiente). La atención se encuentra muy vinculada con la concentración (algunos la denominan atención sostenida), y quiero que la diferenciamos juntos. La primera habla de dirigir nuestros sentidos hacia algo, puede ser un objeto, una tarea, pero que no perdura en el tiempo, la concentración es la capacidad de mantener la atención en una tarea por más tiempo sin distraerte. Por ejemplo, le puse atención a las flores hermosas que había en el parque, y luego de eso estuve concentrado en resolver un problema matemático que debía presentar.

La atención tiene tres efectos cognitivos principales, alerta: limita la actividad y la intensifica en un sector; orientación: todo lo que te rodea; control ejecutivo: mayor precisión en el procesamiento de la información, mayor exactitud y velocidad de respuestas.

También podemos decir que dependiendo los factores que influyen será el tipo de atención, los factores los podemos clasificar en factores de estímulos o factores del sujeto. Los factores del estímulo (lo que se denomina Exógena o bottom-up) se caracterizan por ser rápidos, inconscientes, automáticos, pasivos, están asociados a reacciones de orientación, al estado de alerta o vigilia, la intensidad del estímulo, el cambio del estímulo, tamaño, repetición, color, movimiento, posición, etc. Los factores del sujeto (lo que se denomina endógena o top-down) se caracterizan por ser conscientes, lentos, controlados, activos, asociados a procedimientos deliberados y estratégicos, un estado o nivel de autoconciencia.

Para darte un ejemplo, cuando jugamos un videojuego somos parte del acto, del “sujeto”, esto son factores del sujeto-endógena-top down, ahora bien, cuando observamos jugar a alguien, es un factor de estímulo-exógena-bottom up. Dependiendo si es un factor estímulo o un factor del sujeto, se activarán distintas áreas del cerebro. Vuelvo a insistir con esto, la idea del libro no es hacer una enciclopedia de neuroanatomía, pero sí creo importante algunos conceptos para que puedas entender algunas cosas de forma simple, te invito a que sigas investigando más sobre este tema.

Ahora bien, la atención es un factor muy importante para que la información llegue hasta el cerebro y, posteriormente, quede retenida (memoria). Hay diferentes y varias clasificaciones de atención, focalizada, sostenida, selectiva, alternante y dividida. Si quieres puedes investigar un poco más sobre las mismas. Para tí, me quiero centrar en dejarte unas líneas de mi pensamiento sobre cómo este mundo velocista e hiperdemandante ha hecho que pongamos la atención en cosas que lejos están de enfocarnos en nosotros mismos y en lo que nos rodea. Con esto quiero ir llevándote poco a poco a lo que trataremos en el capítulo 2 (emociones).

■

El verdadero arte de recordar, es prestar atención.

■

Nuestro día a día está lleno de estímulos, por no decir millones, pero sólo le damos importancia a aquello que nos interesa realmente, y con esto te dejo la primera pregunta para que puedas reflexionar, ¿ponemos atención a lo que realmente nos interesa?. Piensa en qué cosas son importantes en tu vida y si realmente le pones atención a ellas.

Nuestra experiencia diaria de buscar un objeto oculto, como comenzó este tema, nos lleva a pensar que no procesamos todos los objetos o estímulos de la misma manera o con el mismo nivel (todo lo que esté dentro de nuestro campo visual). Para esto hay un experimento divertido que quiero que hagas, en la nota al pie de página te dejo un link de youtube para que ingreses y realices el experimento (es un test de atención) y sigas las consignas (6).

■

La visión y el resto de nuestros sentidos, son bombardeados constantemente con i

■

¿Te animas a reflexionar un poco?

En un estudio realizado a un centenar de personas, se les preguntó cuáles eran las cosas más importantes en su vida (las cuales seguramente habrás pensado líneas atrás), y las respuestas fueron contundentes y no por eso sorprendentes. Las respuestas con más porcentajes fueron: mamá, papá, hermanos, familia (aquí entran las mascotas también) y amigos.

Ahora quiero que reflexionemos juntos, un poco, qué atención le damos a lo que realmente nos importa. Te propongo hacer una lista con lo que hayas pensado y/o respondido, de un lado coloca lo importante para tí y del otro lado con un signo más (+) coloques si verdaderamente le brindas atención, y con un signo (-) si no le brindas la atención que quisieras y que no te das cuenta en la velocidad del día y de la rutina (a todos nos pasa, lo bueno es poder identificarlo y hacer algo con esto). Es un sencillo ejercicio que te va a permitir volver a tener la atención en las relaciones, porque recuerda, en la vida no tenemos cosas importantes, tenemos relaciones importantes, ya hablaremos de esto más adelante.

Este ejercicio te puede servir para todos los planos de esta vida, relaciones, metas, proyectos económicos, y para ser más entendible y que puedas ver cómo funciona la atención te voy a invitar a que busques un video de la famosa plataforma de videos, donde hasta yo mismo cuando lo ví quedé sorprendido al ver los resultados. Este clip lo utilizamos mucho cuando trabajamos en organizaciones para que los empleados puedan visualizar cuantos detalles dejamos de lado si nuestra atención está enfocada en cosas que no tienen que ver con nuestro objetivo o metas.

La grabación la puedes buscar como “¿Quién es el asesino? Test de atención”

(7), para guiarte un poco y quedarme tranquilo que estás por visualizar el vídeo que te estoy comentando, verás a un detective haciéndole preguntas a una mucama, una jardinera, un policía y un mucamo. El film dura apenas un minuto cincuenta y cuatro segundos, pero habiendo leído todo lo que te explique sobre la importancia de la atención al mundo que te rodea, creo que tendrá un impacto en tí, como lo tuvo en mí.

Algo que colabora mucho en la atención es el S.A.R.A (sistema activador reticular ascendente), y te lo explicaré en las siguientes páginas, para que puedas entender porque a veces nos pasan las cosas que nos pasan.

*Si prestamos más atención, no llamaríamos
tanto a mamá.*

J. Ignacio Maggioni

■

6. <https://www.youtube.com/watch?v=PbVYH8FCLvo>

7. https://www.youtube.com/watch?v=j8bcu4_r_v4

Memoria

A este apartado, podríamos dedicarle muchas páginas, pero vamos a ir poco a poco para que juntos podamos sacar una idea general de este maravilloso proceso que ocurre en nuestro cerebro, que hace que recordemos nuestro primer beso hasta el día que morimos (suena muy romántico, lo se, soy de ese estilo).

La memoria es la capacidad que tiene la mente de almacenar, retener y recordar la información que ha sido adquirida en un momento determinado de nuestra vida. Como en la atención, podemos clasificar a la memoria en diferentes partes según el origen y su función:

Según la temporalidad: Corto plazo (memoria de trabajo) y largo plazo.

Según habilidades: operativa (hábitos y procedimientos) y declarativa

Según contenidos: Episódica o personal y semántica o proposicional.

Según la conciencia: implícita o explícita

Para que no te asuste con tantos nombres que quizás es la primera vez que lees y

son raros, te los voy a explicar para que puedas deducir que tipo de memorias intervienen en tu vida.

Según la temporalidad, cuando hablamos de memoria de corto plazo o memoria de trabajo, decimos que la información solo es guardada por un breve periodo de tiempo (de 7 a 40 segundos), al no ser datos relevantes se eliminan, pero si el dato (estímulo) que ingresa es muy persistente puede pasar a la memoria de largo plazo, algunos ejemplos de esta memoria son cuando te dictan un número de teléfono o una dirección. En la memoria de largo plazo (las cuales están la memoria explícita e implícita) la información puede ser guardada por minutos, años o décadas, como te mencioné más arriba, la memoria de corto plazo es como la puerta de entrada a la memoria de largo plazo. Algunos ejemplos de esta memoria son recordar operaciones matemáticas básicas, recuerdos de la infancia.

■

(...)si el dato (estímulo) que ingresa es muy persistente puede pasar a la memoria

■

Según las habilidades, dijimos que teníamos la memoria operativa de hábitos o procedimientos, esto sería el “saber cómo”, relacionado a las habilidades motoras, tareas o condicionamientos y se expresa en conductas. La memoria declarativa tiene que ver con el “saber qué” y se expresa en palabras (está asociada a la memoria explícita).

Según contenidos, la memoria episódica o personal, tiene que ver con la información autobiográfica y tiene un contexto espacio temporal, es decir, momentos, lugares, los recuerdos de tu vida. La memoria semántica, hace referencia a información general sin contexto espacio temporal, es decir, la información en general del mundo, por ejemplo conocer las capitales de países.

Según la conciencia, tenemos la memoria implícita (sin atención), está relacionada con la información inconsciente y sin esfuerzo cognitivo, por ejemplo manejar, andar en bicicleta. La memoria explícita (con atención, también declarativa), está relacionada con la información que tienes que recordar de forma consciente, por ejemplo cuando realizas un examen en la facultad o la escuela, datos que debes presentar en una reunión, etc.

El procesamiento de la información sería de la siguiente manera:

Fuente, codificación, almacenaje o eliminación, recuerdo.

Fuente (estímulo o experiencia)



Codificación (aprendizaje)



Almacenaje (depósito, huella) / Eliminación
(olvido)



Recuperación (recuerdo)

Una memoria que utilizamos para el futuro (suena hasta paradójico), es la de recordar lo que tenemos que hacer, por ejemplo recordar que tenías que poner la ropa a lavar, tiene mucho que ver con cosas del pasado (haber pensado o programado hacerlo), la memoria episódica.

Como habrás leído podemos clasificar a la memoria en muchos aspectos, pero quiero que nos detengamos en una en particular, la memoria emocional, que es sencillamente la capacidad que tenemos de fijar recuerdos a través de las emociones.

Momento + Emoción = Recuerdo

La información que se almacena en nuestra memoria relacionada a los recuerdos emocionales, se almacena de manera diferente a los que son “neutrales”, éstos se recuerdan mucho mejor, más nítidos y con mayor facilidad que los sucesos banales o triviales de nuestra vida, la mayoría de nosotros por no decir casi todos, no recordamos que cenamos la semana pasada, pero si recordamos como si fuese una película el día de nuestro casamiento, el día que nació tu hijo/a, el día que rompieron tu corazón, etc. Sea cual sea el evento, no importa si su emoción asociada es positiva o negativa (me rehusó a utilizar este término, cuando llegues al capítulo emociones sabrás porque), se genera el recuerdo. Algunos traumas o eventos fuertes (violencia, abuso, etc) pueden generar recuerdos especialmente fuerte y altamente consolidados, estos recuerdos pueden surgir frecuentemente durante toda la vida, por ejemplo generados en la infancia y recordados en la vida adulta, y otros son bloqueados por la mente y quedan en el inconsciente, generando creencias que modulan nuestra conducta sin ser conscientes de ello, pero esto lo trataremos más adelante.

■

La información que se almacena en nuestra memoria relacionada a los recuerdos

■

La estructura cerebral encargada de los procesos de memoria y que facilita los recuerdos es el hipocampo (forma parte del sistema límbico) y la respuesta a las emociones está dada por la amígdala, y hay una estrecha relación entre ellos, ya que el cerebro prioriza el almacenamiento de la información de los sucesos con alto impacto emocional a través de la asociación de estas dos estructuras. Para darte un ejemplo, imagina que vas caminando por la calle y un perro de raza rottweiler (aclaro que ningún perro es malo, todo dependerá de su crianza y amor, sólo pongo a esta raza a modo de ejemplo, podría ser un caniche también) te persigue y te muerde. Imagina esa emoción intensa que recorre por tu cuerpo en un estado de supervivencia mientras no paras de correr hasta que te alcanza, es una información que tu cerebro ha guardado (aparte del dolor, lo que manifiesta intensidad de la emoción), lo que genera que cuando otro día cualquiera vayas por la calle y te cruces con otro perro de ésta raza, tu memoria emocional se active, avisando que puedes estar en peligro, y el recuerdo haga que estés en alerta y sientas en parte la emoción que sentiste aquel día. Esto lo profundizaremos en el siguiente apartado sobre el sistema nervioso autónomo.

■

El cerebro prioriza el almacenamiento de la información de los sucesos con alto i

■

Un detalle para dejarte antes de terminar este apasionante tema que te dejo sólo con los primeros conocimientos y te vuelvo a invitar a que investigues, es que el lóbulo temporal es esencial para la consolidación de la memoria de corto plazo en memoria de largo plazo. Se ha visto y estudiado que la lesión en este lóbulo afecta en gran medida la conversión de la memoria de CP en memoria de LP.

Lo último que quiero decirte sobre este tema, la memoria recuerda como la última vez que trajiste ese recuerdo a tu mente, no como fue originalmente, quizás cambiaste el hecho, las palabras, y recordarlo de esta manera distorsiona el hecho original en si, por algo un mismo evento muchas veces dos personas lo recuerdan de manera diferente.

Este tema es más que interesante, y como te dije al comienzo, podría estar escribiendo hojas y hojas sobre la memoria y el olvido, recuerdos, déficits de memoria, amnesia, alzheimer, etc. Pero todo esto lo encontrarás en muchísimos lugares si así lo deseas para poder profundizarlos.

Todo está guardado en la memoria, sueños de la vida y de la historia.

León Gieco

¡Alerta! ¡Alerta! ¡Nos atacan!

Todos hemos tenido esa sensación cuando hemos presenciado un robo, una pelea, una corrida de un perro como en el apartado anterior, o un simple susto, y si recuerdas bien ese suceso podrás identificar varios patrones similares que ocurren en tu cuerpo, como aumento del ritmo cardíaco, aumento de la respiración (taquipnea, frecuencia de aumento de la respiración por encima de valores normales), sudoración, querer salir corriendo o paralizarse, etc. Todas estas expresiones del cuerpo están dadas por el sistema nervioso autónomo, encargado de todos los procesos involuntarios de nuestro cuerpo, como regular el ritmo cardíaco, la respiración, la digestión, etc., el cual a su vez se divide en dos: sistema nervioso simpático y parasimpático.

Ahora bien, todo lo que te comenté anteriormente sobre una situación de estrés, va a estar siendo procesado por el sistema nervioso simpático, que es el encargado de regular las respuestas corporales de activación, es decir, activa tu cuerpo para dar una respuesta. Todas las fibras, nervios y neuronas que pertenecen al sistema se encargan de poner en un estado de alerta fisiológico a nuestro cuerpo. Frente al estímulo de estrés, el cerebro envía una señal de alerta, el SNS (sistema nervioso simpático) se comunica con nuestros músculos y glándulas de nuestro organismo poniéndolos en marcha. En nuestro torrente sanguíneo empezará a liberar adrenalina a través de la glándula suprarrenal, dilatando las pupilas, acelerando la frecuencia cardíaca para que la sangre llegue más rápido a los músculos (lucha o huida), aumenta tu respiración para que el oxígeno aumente en la sangre, por una cuestión de economía inhibe el sistema digestivo para que toda la sangre disponible esté en las zonas principales (por algo frente al estrés pierdes el apetito).

■

Frente al estímulo de estrés, el cerebro envía una señal de alerta...

■

Todas esas respuestas de activación nos ayudaron a través de la historia a sobrevivir y poder evolucionar, claro que al hombre de las cavernas les era útil poder activar el SNS para cazar animales, defenderse de depredadores, etc. El problema de hoy, en el mundo en el que vivimos, es que no tenemos depredadores por las calles, no estamos en alerta constante por si nos ataca un león o un lobo. Aún así, el estrés es una de las patologías que se va haciendo camino a ser número uno dentro de unos años (principalmente el estrés laboral) y el SNS se activa más que nunca en las personas sin que ellas sean conscientes de este proceso, claro que lo sienten, pero no identifican una acidez estomacal por ejemplo con un estado de estrés prolongado, suelen echarle la culpa al mate, al café, a una comida salada (aunque a veces lo sea, entiendes el punto que quiero mostrarte), ahora te contaré bien en detalle este proceso.

En nuestra vida tenemos tres lados de igual importancia, el aspecto físico, el aspecto mental y el aspecto social. Una buena salud es, como supondrás, un buen equilibrio entre estos tres estados, ahora, ¿qué pasa cuando el equilibrio se rompe? La principal causa del desequilibrio viene dada por el aspecto mental. Como ya te he comentado, nuestro cerebro busca la supervivencia, y para eso no ha dotado de una emoción natural e instintiva, el miedo. En el momento en que sentimos algún peligro inminente, de inmediato el instinto del miedo despierta cada reserva y parte del cuerpo para la acción, tomando dos actitudes que ya he mencionado anteriormente, ataque o huida. Cuando el peligro ha pasado, volvemos a nuestro estado de “normalidad” como si nada hubiese pasado (eso gracias a nuestro sistema nervioso parasimpático, el que regula nuestro sistema para volver todo a la normalidad, ritmo cardíaco, respiración, digestión, etc). Si bien este instinto es primitivo y ha sido el artífice de nuestra evolución, hoy seguimos manteniéndolo.

■

La principal causa del desequilibrio viene dada por el aspecto mental.

■

En el momento en el que el cerebro percibe el peligro, el instinto del miedo recibe el mensaje y activa los núcleos amigdalinos (centro del miedo) produciendo una respuesta en cadena inevitable, por eso el miedo es la única emoción que no puede ser pospuesta, necesita tener una respuesta si o si. Además de la respiración, ritmo cardíaco, etc, hay funciones que se alteran que quiero mencionarte para que entiendas como funciona tu cuerpo y poder gestionarlo en consecuencia. El hígado sirve (entre tantas cosas) como depósito del azúcar de la sangre, y como respuesta la libera en cantidades masivas en el torrente sanguíneo para que puedas tener esa energía extra para luchar o huir. Las glándulas suprarrenales también aumentan su trabajo, liberando adrenalina y cortisol (hormona que trataremos más adelante), estimulando el corazón para un mayor bombeo. En los órganos de la digestión las arterias se contraen disminuyendo la sangre en dichas zonas, mecanismo económico de defensa, tus músculos necesitan más sangre y de algún lado deben salir, y el hecho de que la digestión no pueda realizarse correctamente por este motivo, lleva a la acidez estomacal o úlceras intestinales si este proceso es mantenido y se prolonga en el tiempo. Todo esto que te he contado, pasa en menos de lo que canta un gallo.

Por suerte, tenemos nuestro sistema nervioso parasimpático, quién es el encargado de conservar la energía y volver el equilibrio al cuerpo, además de regular el descanso y la digestión. Pero este sistema actúa cuando nuestro cerebro ha detectado que el peligro ha pasado. Luego desarrollaremos este tema que creo es importante para saber cómo hacer que se manifieste en nuestro cuerpo trayendo tranquilidad a la mente.

Ahora bien, ¿Qué pasa si vivimos en un estado constante de alerta y miedo?

El ser humano, a diferencia de los animales, tiene mucho más que instintos, posee una imaginación creativa y un intelecto superior, pero esta imaginación puede potenciar nuestro desarrollo o generar peligros irreales y desencadenar

miedos innecesarios activando nuestro cuerpo.

Seguramente te habrá pasado esto cuando estabas estudiando para rendir algún examen en la escuela o en la facultad, o donde sea. Empiezas con diálogos del tipo “ésta materia es muy complicada”, “al profesor/a le encanta pasearte por todos los temas”, “esta materia no me gusta, es muy difícil para mi, no me da la cabeza”, “no importa cuantos se presenten, siempre aprueba a dos o a tres”, “si repruebo no me voy a recibir”, “no importa lo que haga, no voy a tener éxito nunca en esta carrera”, y el ciclo de pensamientos y auto diálogos negativos que te llevan al estado de estrés o alerta, ha comenzado. Y todo esto, lo imaginario despierta en el cerebro todo lo mencionado más arriba, tu sistema simpático se ha activado, porque quiero aclararte algo muy importante, tu cerebro no distingue lo real de lo imaginario, por algo cuando nos vamos hacia el futuro imaginando algo que todavía no ha ocurrido podemos sentir en nuestro cuerpo todo lo que genera esa situación si fuese real, rendir un exámen por ejemplo.

■

El ser humano, a diferencia de los animales, tiene mucho más que instintos, posee

■

El problema surge cuando este miedo imaginario se mantiene por períodos prolongados de tiempo, debido a muchas cuestiones no resueltas, cuando nos tragamos las emociones por no dejarlas salir, cuando tomamos como personal actitudes de los demás, “mi amigo no me saludó, ¿le pasará algo conmigo? ¿habré hecho algo que le moleste? ¿no quiere ser mi amigo?”, pasamos por alto que cada persona es un mundo (con todo lo que eso significa) y juzgamos sus actitudes sin siquiera intentar comprender lo que les pasa, y lo tomamos como algo personal hacia nosotros.

Pero continuemos con este diálogo que comenzamos en nosotros mismos, “mi amigo no me habla, esto no puede quedar así, le voy a cantar las cuarenta (dicho popular)”, pero no te animas, entonces prefieres dejar de hablarle y tú dejar de ser su amigo, pero piensas en los años de amistad, en el grupo de amigos en común y te dices “si me peleo con él todo el grupo se va a separar quizás”, y desistes. El problema radica en que has estado preparando, sin saberlo, a tu cuerpo para un estado de lucha o huida, con un cóctel de preparados químicos (cortisol, adrenalina, etc) que empiezan a consumirte por dentro, y si ésta tensión que generaste se mantiene durante los períodos de descanso pueden darte resultados muy perjudiciales. Seguramente te quedarás pensando y pensando antes de irte a dormir (si puedes hacerlo bien), lo que interrumpe el proceso normal de regeneración del organismo. Si este estado de alerta sigue permanente, las arterias del estómago siguen contraídas (recuerda el principio de defensa del cuerpo), la pared interior del estómago carecerá de oxígeno, lo que produce que las células se desintegren, dejando a la segunda capa del estómago sin protección, entonces el ácido contenido en el estómago actúa sobre esa segunda capa, produciendo las úlceras (¿recuerdas que te había mencionado que las personas confundimos la acidez o las úlceras con las comidas y/o bebidas?). El páncreas por ejemplo genera insulina regulando los niveles de azúcar en nuestra sangre, pero cuando el estado de alerta es permanente, el hígado está constantemente generando azúcar y el páncreas no puede contrarrestar estos niveles, quedando mucha azúcar en sangre, trastornando la química del cuerpo. Y podríamos seguir y seguir, pero es casi infinita la lista de males y torturas que le generamos a nuestro cuerpo sin saberlo.

■

El problema radica en que has estado preparando, sin saberlo, a tu cuerpo para un

■

Para terminar quiero dejarte en claro algo, el 95% de los miedos, estados de alerta o peligros que hay en tu mente, nunca ocurrirán. Y si hay peligros reales, todos tienen solución (salvo aquellos donde esté en juego la vida, claro está), todo dependerá del sentido común que tengamos muchas veces, de no juzgar, preguntar, no dar las cosas por sentado, expresar lo que sentimos, etc., lo que contribuirá a un bienestar en la salud y en la mente. Este tema lo volveremos a tocar más adelante cuando te cuente sobre las creencias, que juegan un papel importante en tus peligros imaginarios.

El mundo real es mucho más pequeño que el mundo de la imaginación.

Friedrich Nietzsche

Espejito espejito

La empatía, algo que desarrollaremos en profundidad en el capítulo de emociones, es la habilidad de entender y compartir los sentimientos y las experiencias de las demás personas. Es imaginarte a ti mismo en la piel de otro. Sentir lo que sienten los demás, vernos a nosotros mismos y al mundo desde su punto de vista, pero en este apartado quiero que desarrollemos que pasa en nuestro cerebro para que ésta habilidad se manifieste.

Las protagonistas de este apartado son las neuronas espejo, son células especializadas del sistema nervioso encargadas de transmitir información mediante señales químicas y eléctricas. Déjame contarte cómo se descubrieron, porque algunas veces la ciencia tiene estos “golpes de suerte” por decirlo de alguna manera. En la década de 1990 Giacomo Rizzolatti (8) se encontraba realizando una investigación en la Universidad de Parma, Italia. Él y su equipo habían estado registrando la actividad eléctrica de las neuronas motoras en la parte frontal de los monos macacos, células que intervienen en la planificación y ejecución de los movimientos del cuerpo. La gran revelación asomó a vista de los científicos cuando uno de ellos tomó algunas de las pasas de uvas utilizadas como premio para los monos. Para sorpresa de todos los presentes, se dieron cuenta de que las células motoras de los monos se habían activado como si hubieran realizado el mismo movimiento que el investigador. Es decir, parecía que aquellas células tenían propiedades como de espejo; se activaban durante la ejecución de una acción y por la visión de otro que ejecutaba esa acción. No fue hasta el año 2010, donde un equipo dirigido por Roy Mukamel tuvo la posibilidad de registrar la actividad de cientos de neuronas en pacientes con epilepsia y pudieron identificar un subconjunto de células del tipo espejo en la corteza frontal que respondía tanto cuando el paciente efectuaba un determinado gesto con una mano o una expresión facial como cuando veía un video de otra persona realizando las mismas acciones.

■

(...)se activaban durante la ejecución de una acción y por la visión de otro que ej

■

Este descubrimiento le dio un vuelco a la manera de concebir el cerebro, se sabía que el cerebro se dividía en varias partes o estructuras, una parte para la visión, una parte para escuchar, una parte de la actividad motora, otra para pensar en ellas, etc., pero como mencionamos anteriormente, cuando un mono realizaba la acción o veía que alguien lo hacía se activaban las mismas zonas implicadas en la ejecución de la tarea, sin ningún movimiento, nada. Seguramente te ha pasado ver algunos videos donde personas tratando de hacer cosas extraordinarias (y muchas no tanto) se han golpeado o han tenido accidentes dolorosos, y tener una sensación o expresión de dolor casi como si te hubieses pasado a ti, ¿te imaginás quiénes son las responsables?.

Pero estas neuronas no sólo están en los momentos de ver videos, ver a tu equipo de fútbol y gritar un gol o maldecir al árbitro, vivimos día a día tratando de entender al mundo percibiendo las emociones de los demás y simulándolas en nuestro interior. Estas neuronas no descansan e interpretan hasta los más mínimos detalles y expresiones de las personas que nos rodean de forma automática, informándote de cómo se sienten a cada momento. Son como una red invisible que nos conecta con las mentes de los demás. A estas neuronas no les importa y no diferencian lo que haces tu en realidad, por ejemplo, no es lo mismo cuando tocas la guitarra, cuando escuchas a alguien tocar la guitarra o cuando pronuncias la frase “tocar la guitarra”, claramente no será lo mismo, pero frente a estos tres escenarios, se activan las mismas neuronas espejo, para ellas la división entre lo que hago yo y lo que hace el resto es insignificante.

■

(...)vivimos día a día tratando de entender al mundo percibiendo las emociones d

■

Al principio del libro te comente brevemente el área de Brocca, cuya finalidad - bastante general- es la del habla y la expresión oral, y dicha área está íntimamente relacionada con las neuronas espejo. Cuando hablamos con otras personas tendemos a gesticular con las manos, y de hecho es muy importante para la comunicación, interpretamos el lenguaje corporal del otro con el movimiento de sus manos. Imagínate cuando los seres humanos todavía no tenían el lenguaje que hoy tenemos, estas neuronas servían mucho para la comunicación no verbal, y no solo se activan cuando hago un gesto sino también cuando te veo hacerlas, así que crean una paridad, un canal de comunicación entre tu y yo. Otro caso sorprendente, es que las zonas cerebrales que se activan cuando hablamos, se activan también cuando escuchamos, como si estuviésemos hablando.

■

(...)para ellas la división entre lo que hago yo y lo que hace el resto es insignifica

■

Algo maravilloso es que las neuronas no sólo detectan el movimiento, sino las intenciones detrás de los movimientos. Por esto puedes detectar la tristeza y sentirte triste, el enojo, la felicidad, las risas y reírte. Pero desarrollaremos más este tema cuando hablemos de emociones.

Nuevamente te invito a que sigas descubriendo este maravilloso tema, no te quedes solamente con lo que aquí escribo, que son explicaciones sencillas para que puedas entenderlo, y quizás, apasionarte.

Sin las neuronas espejo, no existiría el cine o el teatro.

Autor desconocido

■

8. Giacomo Rizzolatti es un neurobiólogo italiano considerado el padre de las neuronas espejo.

Pienso, luego pienso

No, no leíste mal, seguro tu cerebro te jugó una mala pasada e interpreto por asimilación la frase y dijiste “pienso, luego existo”, pero quiero mostrarte algo que en la velocidad del mundo, hemos dejado de hacer.

Para este tema estaba en duda si ponerlo en este capítulo o no, pero creo importante entender el complejo proceso cognitivo de analizar y reflexionar sobre lo que pensamos, ya vimos con claridad en ¡Alerta! ¡Alerta! ¡Nos atacan! cómo influye en nuestro organismo la manera en la que pensamos.

Pensar sobre lo que pensamos, definición que nos trae Flavell (9), tiene un nombre, y se denomina metacognición, meta quiere decir “más allá” y cognición “conocimiento”, es decir, un proceso mental por el que tomamos consciencia de lo que estamos aprendiendo, mecanismos con el cual regulamos el funcionamiento intelectual. En simples palabras, es la capacidad de generar conciencia y control sobre los procesos de pensamiento y aprendizaje. Volvamos al ejemplo de una materia que no nos gusta, y comenzamos con los auto diálogos de “no puedo”, “no me va a salir”, “voy a reprobar”, etc., claramente no puedo darle lugar al aprendizaje, no tengo control sobre los pensamientos, lo único que hago es poner obstáculos a dicho aprendizaje. Nos volvemos sumisos a dichos pensamientos que no podemos ver o pensar otra cosa, pero hay una manera (que a mi me sirve, y espero que a tí también) de poder salir de este camino, y es parándote como un observador de tus pensamientos. Esto requiere hacerte algunas preguntas que te servirán de aplicación para mejorar este proceso de metacognición.

¿Cuándo aprendo mejor?

¿Dónde aprendo mejor?

¿Cómo aprendo mejor?

Puedes cambiar el “aprendo” por la acción o conducta que lleves a cabo, ejemplo “me relaciono”, “trabajo”, “disfruto”, etc.

■

Nos volvemos sumisos a dichos pensamientos que no podemos ver o pensar otra

■

El “¿cuándo?” hace relación a la línea temporal, si seguimos el ejemplo de aprender, no todos aprenden de la misma manera ni en el mismo tiempo. Por ejemplo cuando estaba en la facultad, a mi me era mucho mejor estudiar de noche, o despertarme muy temprano, hay quienes estudian por la mañana, otros por la tarde, lo que quiero que identifiques acá, es que para alguna actividad en especial, tenemos tiempos, donde quizás si la realizas fuera de ese horario no sea lo mismo para tí.

El dónde claramente hace mención al espacio físico, un lugar donde puedas concentrarte y no te disperses con facilidad. Cuando te contaba que me gustaba estudiar de noche, era por la tranquilidad del hogar, el silencio, la quietud. Algunas personas no tienen problemas en estudiar mientras su hermano está viendo un partido de fútbol al lado suyo con el volumen al máximo, aunque dudo mucho que esas personas puedan concentrarse, si lo hacen tienen una gran virtud. Quiero que pienses en qué lugares te sientes cómodo a la hora de estudiar, de hacer ejercicio o la tareas que vayas a realizar, recuerda que sentirte incómodo hará que tu cuerpo se tense, y tu cerebro entienda tu malestar provocando que no puedas concentrarte.

Y el cómo, habla de estrategias de aprendizaje, muchos de los bloqueos a la hora de estudiar una materia, principalmente una que no nos guste, es no tomar la estrategia adecuada para adquirir los conocimientos. Existen muchas de ellas, realizar mapas conceptuales por ejemplo, diagramas, hay quienes aprenden mirando videos explicativos, otros leyendo un libro, otros que un compañero o amigo les explique, otros pegando definiciones o explicaciones por toda la casa, con la ayuda de un profesor particular, en fin, infinitas maneras de aprender. Pero como la materia no nos gusta, nos bloqueamos, ponemos barreras fundadas en nuestros auto diálogos automáticos. Para esto quiero que abras tu mente y pienses en que manera de aprender te resulta más cómoda, más fácil, y que no sea una tortura para tí.

Esta explicación sencilla de pensar como pensamos aplica a todo en nuestra vida, desde cómo nos relacionamos con los demás (relaciones interpersonales), cómo nos relacionamos con nosotros mismos (relación intrapersonal), como gobernar nuestros estados de ánimo, en solucionar problemas. Pero para poder realizar esto, debemos parar, frenar, bajarnos de la bicicleta y reflexionar, algo que en la velocidad del día a día no nos permitimos. El frenar, esta asociado a “bajar las revoluciones” de nuestro cerebro, para poder tomar decisiones rápido, para poder mejorar el aprendizaje, debemos fomentar momentos de quietud, relajación y reflexión, no por nada las mejores ideas o pensamientos ocurren cuando nos estamos bañando, cuando salimos a caminar, o cuando estamos acostados.

La cuestión es que, esto nos lleva a la introspección personal también, a pensar en nosotros, algo que veremos más adelante, ¿quizás por esto el ser humano vive acelerado sin detenerse?

Los problemas significativos que enfrentamos no pueden resolverse en el mismo nivel de pensamiento que teníamos cuando los creamos.

Albert Einstein

▪

9. John Hurley Flavell es un epistemólogo, psicólogo y teórico cognitivo estadounidense, considerado como el pionero del concepto de Metacognición.

¿Realmente decido?

Al principio del libro hicimos una pequeña mención al libre albedrío, esa sensación que tenemos de poder decidir las cosas en base a nuestra libertad, aunque tiene sentido en cierto punto ya que obramos en consecuencia de nuestro accionar, no nos ponemos a pensar (metacognición) que nuestras acciones y pensamientos están determinados ya de antemano por varios factores.

Para explicarte mejor esto de manera sencilla, voy a empezar a contarte lo que el fisiólogo Ivan Pavlov denominó como condicionamiento clásico.

Este condicionamiento es uno de los principios básicos en el aprendizaje asociativo, es un aprendizaje que tiene lugar cuando dos elementos se conectan en nuestro cerebro, por ejemplo si asociamos fin de año con irnos de vacaciones, descubriremos por qué nos agrada esta fecha del año, lo mismo si asociamos un despertador con levantarnos temprano. Esta capacidad de asociar ideas y objetos hacen que sencillamente no seamos como Drew Barrymore en como si fuera la primera vez, que padecía de amnesia anterógrada, lo que dificulta el aprendizaje de cosas nuevas a través de los recuerdos.

En la década de 1980 Ivan observó cómo los perros salivaban (respuesta no condicionada, a partir de ahora RNC) cuando veían la comida (estímulo no condicionado, a partir de ahora ENC). Luego de observar esto, decidió hacer sonar una campana de mano, un estímulo neutro (estímulo condicionado, EC) cuando les daba de comer a los perros, una y otra vez. El resultado, los perros comenzaban a salivar cuando escuchaban la campana de mano (respuesta condicionada, RC) sin que la comida estuviese presente, habían asociado la

campana con la comida, seguramente a nosotros nos pasa lo mismo con la hora de salida de nuestro trabajo o el timbre del recreo cuando estábamos en la escuela.

Otro ejemplo que te traigo del condicionamiento clásico, tiene que ver con nuestro órgano por excelencia para viajar en el tiempo, el bulbo olfatorio. Cuando asociamos un perfume o un aroma a una persona en particular, al amor de tu vida, a tu madre/padre o a tu abuela, quién no sintió el aroma de un guiso o unas pastas y automáticamente trajo a su abuela a la mente, o en el otro lado de la vereda, terminaste muy mal con tu ex pareja, y el aroma de su perfume tan característico te trae sus recuerdos cuando lo sentís en otra persona.

■

Hay personas con las que no “tenemos química” o personas que nos caen mal y n

■

En resumen, es un patrón de estímulo y respuesta, donde asociamos un evento determinado con otro y se manifiesta una conducta esperada por él, por simple asociación de eventos en la memoria.

Para mencionarte rápidamente, el condicionamiento operante está dado por el aumento o disminución del estímulo, con base en un patrón de premio-castigo. En lugar de la asociación de estímulos, este tipo de aprendizaje se basa en el desarrollo de nuevas conductas, a partir del refuerzo (positivo o negativo: recompensa o castigo) de las deseadas y no de las indeseadas (10).

Ahora que entiendes un poco y sencillamente cómo funciona el condicionamiento clásico, podremos parar y reflexionar un poco en la pregunta que daba inicio a este apartado, ¿realmente decido?.

Para entender un poco más de lo que te digo, vamos a adentrarnos en el mundo de las creencias y los juicios, algo que volveremos a tratar en el capítulo dos. Las creencias son parte de tus estados mentales, aquello que crees o supones que es verdadero o probable, son parte de tu día a día, la forma y la manera en la que nos movemos, observamos y decidimos, son parte de tu psique, dentro de la teoría de Freud, podríamos decir más o menos que tus creencias son parte del superyó, en una forma sencilla de explicarlo, sería el angelito de tu hombro, el encargado de los valores y normas que has ido adquiriendo de tus padres (o tus figuras de apego en la infancia, o quienes te criaron) y de la experiencia de tu vida. El ELLO al que hace referencia Freud, son los instintos de pulsión y tensión, la necesidad de descarga de energía, sería el diablito de tu otro hombro, y el YO sería el mediador entre ellos dos, el estado de consciencia que decide, pero muchas veces ni nos percatamos de ello, de que las decisiones que tomamos para nada son conscientes.

■

Las creencias son parte de tus estados mentales, aquello que crees o supones que

■

Te daré un ejemplo, imagínate un niño de unos 4 o 5 años, que le encanta correr, que le encanta abrazar a sus padres apenas los ve, que le encanta saltar y ser demostrativo con lo que siente. Un día la madre de este niño, mientras trabajaba, pensaba en qué cocinar a la noche cuando llegara del trabajo, se le ocurrió hacer una rica tortilla de papa, pero después de diez minutos se acordó que el día anterior había utilizado todos los huevos, por lo que debería pasar por el supermercado. Cuando salió del trabajo, salió corriendo lo más rápido que pudo al supermercado antes de que cierre, llegó dos minutos antes de que bajaran las persianas, compró los huevos y lo que necesitaba para hacer esa maravillosa tortilla que tanto le gustaba a su marido. Cuando llegó a su casa, abrió la puerta como podía con el maletín en la mano, una bolsa del supermercado en la otra y los huevos haciendo equilibrio para que no se les cayeran, pero apenas pasó la puerta, escucho unos pasitos que venían a toda velocidad. Su hijo, que la había extrañado todo el día, saltó a ella y la abrazó con un gran “mami llegaste!”, pero en las cosas del destino, los huevos perdieron el equilibrio y cayeron al piso, no se salvó ni uno.

Ahora imagina conmigo que le podría haber dicho la madre después de un día agotador, donde su jefe le gritó, donde estuvo corriendo para llegar al super y le dolían los pies. Claro no fue nada bonito (los padres/madres muchas veces no podemos gestionar las emociones frente a nuestros hijos, algo que trataremos después), empezó con “no te puedes quedar quieto un segundo”, “siempre saltando de acá para allá”, “tenés que abrazar más despacio”, “recién llego y no me dejas un segundo tranquila”, “a tu papá no lo abrazas así”, “tenés que ser más tranquilo”. Imagina todas estas bombas lanzadas a un pequeño que extrañó a su madre durante todo el día. Claro que los adultos racionalizamos todo y no somos conscientes que las simples palabras o frases que para nosotros son “normales” o que no hieren, para ellos son dardos directos a su corazón y su mente en desarrollo, que por cierto, absorben todo como una gran esponja. Básicamente lo que este niño ha escuchado (y sentido) es que no debe ser así, cariñoso, expresar que la extrañó, expresar su amor, debe quedarse tranquilo, no saltar, porque si no mami no lo va a querer, y recuerda lo que habíamos hablado sobre la memoria emocional, se ha instalado un gran recuerdo que se volverá con el pasar del tiempo en una creencia, si me sigo comportando de esta manera, mi mamá no me

va a amar, no me tratará con cariño. Algo interesante en todo esto es el tipo de apego que generamos en nuestro niños, que mucho tiene que ver con el apego que tenemos los adultos, siempre digo, no importa si tienes un apego seguro y no lo sabes, el problema está en si tienes un apego inseguro y no lo sabes, pero lo trataremos más adelante.

■

Simples palabras o frases que para nosotros son “normales” o que no hieren, para

■

Ahora quiero darte un poco de claridad en cuanto a algunas creencias que se generan en nosotros cuando somos niños, desde un lado psicológico.

Nuevamente Freud, pudo observar que ciertas conductas de adultos, nada tenían que ver con la realidad que habíamos experimentado de niños, lo que llevó a diferenciar en realidad y realidad psicológica. Para seguir con esto y que lo entendamos de manera sencilla, sigamos con el ejemplo del niño y los huevos. La creencia que adoptó el niño debido a su conducta y las palabras de su madre, lejos estaban de poder entenderse desde la perspectiva e inocencia de un niño, el cual no estaba consciente que operaban muchos factores para que su madre desatará una cataratas de dardos emocionales. El niño no sabía (o no entendía) que la madre estaba muy cansada, que había pasado por momentos de estrés en su trabajo, que su cuerpo estaba en modo alerta, preparado para atacar/defenderse o huir, que había estado a las corridas tratando de comprar todo para llegar y cocinar, algo que a cualquiera puede llegar a sobrepasar si no gestiona sus estados emocionales y de ánimos. Cualquiera adulto puede observar, que esa persona ha tenido un mal día, como decimos varias veces. Esa, era la realidad, pero bajo la inocencia del niño, la realidad psicológica fue otra, el maltrato, la carencia afectiva, el no aceptar su forma de ser, aceptar ese momento como una verdad, puede conllevar en el día de mañana, en su vida adulta, que tenga conductas de no demostrar el amor, de ser inhibido, que no demuestre sus emociones, una persona quieta y que busca el reconocimiento y el amor en “portarse bien”, sentadito, tranquilo, sin sobresaltos, digno de un “señorito educado”, por cierto, lejos está todo esto de ser un señorito educado como decían años atrás.

■

Lejos está la realidad psicológica de cada uno, ser la realidad que nos rodea.

■

Frente a todo esto, te invito a que puedas ir observando en tí, las creencias disfuncionales o limitantes, los juicios internos que puedas distinguir que te llevan a actuar de cierta manera. Para que tengas una idea, son del tipo “yo soy”, “yo soy rebelde”, “yo soy callada/o”, “yo soy malo en matemáticas” (bajo el comentario de “saliste igual a mamá/papá, malísimo en matemáticas, corroboras esos comentarios cuando te va mal en el examen y pum!, creencia instalada), y cuando puedas distinguirlas, anótalas, las trabajaremos más adelante.

■

Decidimos en la vida bajo patrones estandarizados en nuestra mente, lo que clara

■

Para finalizar, creo que podemos contestar (al menos tener una idea a estas alturas) la pregunta de este apartado. Cada uno tendrá una respuesta propia y subjetiva, claro está, pero quiero dejarte la mía. Creemos que elegimos en base al libre albedrío, esta libertad que tenemos, pero hasta que no hagamos consciente lo inconsciente, nuestras creencias, juicios, accionar, nunca tendremos la libertad de decidir en coherencia entre lo que pensamos, sentimos, decimos y hacemos. Decidimos en la vida bajo patrones estandarizados en nuestra mente, lo que claramente ayuda para no realizar un gasto energético, imagina que hagamos un extenso análisis y elijamos una mermelada en base a esto cada vez que vamos al supermercado, muchas cosas nuestro cerebro las resuelve por asociación de eventos, recuerdos, sabores, aromas, gustos, etc. Pero quiero que no te centres en esas cosas, sino en tus formas de ser, que te centres cuando decides en la vida basado en cómo somos, en quienes somos, cuando decides tu pareja, tus amigos, cuando decides callar o tirar dardos emocionales, cuando decides la relación con tus padres, etc. Hay muchísimas formas de ser, amoroso, controlador, introvertido, extrovertido, reservado, enérgico, detallista, obsesivo, asertivo, independiente, terco, testarudo, descuidado, despreocupado, vergonzoso, estricto, etc. Cada una de las formas de ser que puedas observar forman parte de tu personalidad, de como te fuiste esculpiendo para ser la obra de arte que eres (porque no me quedan dudas que es así, eres una obra de arte), y cada una de ellas está dada por eventos, experiencias, emociones, personas. Las positivas son buenas, valga la redundancia, te ayudan, te empoderan, pero son fáciles de distinguir, vayamos un poco más allá, observemos aquello que no funciona en nosotros, quiero que te centres en las disfuncionales, las que te limitan, aquellas que están en la mayoría de tu día a día, por ejemplo, ser controlador no es malo, quizás en tu trabajo te sirve, pero lo llevas todo el día en tu día a día, y en tu hogar quizás esa forma de ser te trae inconvenientes, pero no sos consciente de eso.

■

(...)se ha instalado un gran recuerdo que se volverá con el pasar del tiempo en una

■

Tomate un tiempo, relajada/o, sin distracciones, pon una música tranquila si lo deseas, o tómate una ducha y permite conectarte con tu interior, con tus experiencias, con tus recuerdos y emociones, con aquellos momentos donde éstas creencias no te han permitido crecer, lograr metas o que han perjudicado alguna relación, para tratar de identificar estas creencias y poder observar de dónde vienen, sólo identificalas, luego las trabajaremos un poco para desarticularlas.

Luego de que te permitas este momento contigo, notarás que hay un alivio en tí, un cambio en tu mente, porque cuando nos damos cuenta de estas creencias y las traemos a la luz, nuestro cerebro empezará a operar de manera diferente, y los cambios químicos y físicos en él serán reales. Notarás que empiezas a vivir y decidir de otra manera, con otros lentes desde donde observas la vida.

Nuevamente como al principio, y luego de este apartado, te abrazo!

Una creencia no es simplemente una idea que la mente posee, es una idea que posee a la mente.

Robert Bolt

■

10. Teoría elaborada por Burrhus Frederic Skinner, psicólogo estadounidense.

¿Es posible?

Querido lector, te estaré comentando como funciona nuestro cerebro en base a nuestra manera de pensar y de ver la vida. Seguramente escuchaste del efecto placebo, y si no lo conoces o no lo has escuchado, te realizaré un pequeño resumen de donde proviene esto y como funciona, para esto me serviré de los conocimientos del Dr. Joe Dispenza (11), los cuales ha plasmado de manera brillante en su libro el placebo eres tú (12).

La palabra placebo proviene del verbo latino placeo, placere, que significa, “dar placer, agradar, deleitar”, y tiene sus orígenes durante la segunda guerra mundial, donde el protagonista de esta historia es el cirujano estadounidense Henry Beecher quien prestaba sus servicios como médico. En un momento dado, Beecher necesitaba operar a un soldado que se encontraba grave, pero no contaba con morfina (droga opiácea utilizada como analgésico), estaba preocupado en que el paciente terminara colapsando del dolor, en ese instante, una enfermera llenó una jeringa con solución salina y se la inyectó al paciente sin decir nada, el soldado pensaba que le estaban administrando la droga para calmar el dolor. Para sorpresa de Beecher, pudo realizar la intervención quirúrgica con éxito, y el soldado apenas se quejó de dolor. Impresionante, ¿no?, como te imaginaras, la solución salina fue la protagonista en más de una intervención en ese hospital de campaña.

Luego de todo esto, Beecher, además de realizar publicaciones médicas, instalaba un nuevo método de investigación científica, que dividía al azar a las personas/participantes de los estudios en dos grupos diferentes para que recibieran los medicamentos activos y/o los placebos, este estudio hoy se conoce como ensayo clínico randomizado. Para que el efecto placebo no altere los resultados, se hace el estudio con lo que se conoce como doble ciego, es decir, ni

los participantes ni los investigadores saben cual pastilla o inyección corresponde al medicamento activo y cual al placebo. Existen ensayos hasta con triple ciego, ni los participantes, ni los observadores, ni los analizadores de las muestras/resultados, saben a qué corresponde cada cual (medicamento activo o placebo).

Un estudio realizado en 2004, en la Universidad de Michigan, Estados Unidos, demostró que el efecto placebo se encuentra muy relacionado con las endorfinas, uno de los analgésicos naturales del cerebro. En el estudio se le inyectó una solución inofensiva pero dolorosa a los participantes, mientras sus cerebros eran estudiados por un escáner, luego se les ofreció a los participantes un calmante para el dolor (al menos ellos pensaban eso), increíblemente, todos ellos experimentaron una disminución de dolor luego de haberles sido administrado el placebo. En el escáner pudieron observar que hubo cambios en la actividad cerebral, en áreas relacionadas con el dolor y con los receptores de las endorfinas. La expectativa que tenían al tomar el analgésico, activaba las zonas del cerebro encargadas del dolor, minimizando de este modo la sensación del mismo. Otro ensayo similar tuvo lugar con Jon Levine, quien dio placebos en lugar de medicamentos como analgésicos a pacientes que se les había extraído la muela de juicio, la mayoría afirmó sentirse mejor luego de haberles sido suministrado el “medicamento”. Luego de esto les suministraron un antídoto para la morfina que bloquea los receptores tanto de la morfina como de las endorfinas en el cerebro y sorprendentemente volvieron a sentir dolor. Esto quiere decir que su propio cuerpo estaba generando las endorfinas como analgésicos, pasando de un cambio meramente psicológico, a un cambio fisiológico también. La aplicación de una sustancia inocua estimula la corteza frontal, el núcleo accumbens, la sustancia gris y la amígdala. Todo este proceso ha sido demostrado en pacientes con enfermedades a largo plazo como el parkinson por ejemplo.

■

Esto quiere decir que su propio cuerpo estaba generando las endorfinas como ana

■

Ahora bien, como existe lo bueno existe lo malo, la luz y la oscuridad, blanco y negro. El opuesto en este caso del placebo es el nocebo, seguramente has escuchado alguna vez que a alguien le han realizado un “gualicho” o un tipo de encantamiento o un hechizo vudú, y esto tiene que ver en cierta manera con el efecto nocebo. Nocebo en latín significa “dañar”, y de hecho, el nocebo es una sustancia inerte que produce efectos perjudiciales por el sólo hecho de creer o esperar que “eso” genere un daño. En los estudios clínicos, este efecto se experimenta cuando se les dice a los participantes que el medicamento que le están por suministrar, puede brindarles efectos secundarios, o si ellos mismos esperan dichos efectos secundarios al asociar el fármaco con los efectos secundarios, aunque en realidad solo están tomando una pastilla de azúcar. Recordemos que la sugestionabilidad juega un papel importante además del condicionamiento clásico que antes mencionamos.

En un experimento realizado sobre éste tema, a pacientes asmáticos les brindaron inhaladores que contenían solamente vapor de agua, y les dijeron que durante la prueba del medicamento podrían tener efectos de irritación y alergia. Casi el 60% de ellos tuvo efectos o experimentaron síndromes asmáticos. Luego les suministraron inhaladores que calmarían los síntomas, podrás suponer que también solo contenían vapor de agua, para tu sorpresa (o no) se recuperaron de inmediato. Todo esto debido a la respuesta de la sugestión que plantaron los investigadores (pensamientos) en la mente de los participantes.

Para resumir brevemente, si tú estás tomando un medicamento por un tiempo prolongado, tu cerebro activará los mismos circuitos de la misma forma, memorizando lo que hace la sustancia en tu organismo. Debido a este condicionamiento, cuando tomas el placebo se activan los mismos circuitos en tu cerebro como si tomaras el medicamento real (13).

Seguramente habrás pensado o reflexionado mientras leías, como nos

condicionan los pensamientos que tenemos día a día, ten en cuenta que tenemos alrededor de setenta mil pensamientos diarios, y como vimos, el miedo originado por ellos, es una emoción muy condicionante para que enfermemos. Los pensamientos negativos o limitantes que tenemos a diario por cuestiones banales, arraigados por las creencias que tenemos en experiencias, pueden sugestionar y condicionar en gran medida nuestro estado del ser, como ya vimos para bien cuidándonos, o para mal teniendo efectos nocivos en nuestro cuerpo a nivel fisiológicos y cognitivos.

■

Cuando tomas el placebo se activan los mismos circuitos en tu cerebro como si te

■

Nuestra forma y manera de pensar, la intensidad que le otorgamos a estos pensamientos y la repetitividad de los mismos pueden crear estragos para nuestro cuerpo y nuestro futuro. La metacognición de la que hemos hablado, es un factor fundamental para poder gestionar la mente y que los innumerables placebos de la vida y la actualidad de este mundo (la falsa felicidad de las redes sociales por ejemplo que nos invitan a vivir con una sonrisa y mostrar sólo lo mejor de nosotros para tener reconocimiento) no nos dañen. Me atrevo a escribir mis pensamientos finales sobre este concepto para tí, y es que en la vida, en nuestros días tan veloces y en la rutina que caemos, existen muchos placebos sociales y culturales, y no hablo de medicamentos o sustancias inertes, sino de frases que generan una positividad extrema, “¡tienes que ser feliz!”, de estereotipos por cumplir para lograr felicidad, “debes comportarte así”, “debes sentir así”, “debes actuar así” para lograr la aceptación, de estándares culturales y sociales, en fin, todos placebos, algunos impuestos y otros ilusorios que no hacen más que generar expectativas que terminan dañando nuestra mente y nuestro cuerpo. Y aunque todo lo que escribí más arriba te haga bien o te haga feliz, estoy seguro que no será por mucho tiempo, nadie encuentra la felicidad y el bienestar en el afuera si no mira adentro primero.

■

Nuestra forma y manera de pensar...pueden crear estragos para nuestro cuerpo y

▪

El mejor placebo para tu mente y tu cuerpo, es creer que la felicidad está dentro tuyo, en tus valores y virtudes, no afuera. Empieza a pensar como piensas, empieza a pensar en que crees de tí y del mundo que te rodea, te vas a sorprender cuando te detengas a hacerlo.

Cree siempre en tí, en los momentos difíciles aún más, es el mejor placebo que te dará bienestar físico y mental.

J. Ignacio Maggioni

▪

11. Doctor en bioquímica, neurocientífico, quiropráctico y conferencista, dedicado al estudio de la mente humana y la física cuántica.

12. el placebo eres tú (2018), Joe Dispenza, editorial Urano

13. el placebo eres tú, Joe Dispenza.

Mis pensamientos, mi creación, mi salud

Para terminar con este breve capítulo, déjame decirte que podría ser tan extenso como una biblioteca, pero la idea principal de este libro es tocar los temas importantes que tengan relación con las emociones, y aún así podríamos crear mil apartados más, pero terminaría siendo un libro de anatomía cerebral y te aburrirás seguramente, todo lo contrario a mi propósito, que te genere curiosidad por querer aprender más sobre la relación mente-cuerpo-alma (ser).

Hasta aquí hemos visto cómo está dividido básicamente nuestro cerebro (reptil-límbico-corteza prefrontal), como funciona la neuroplasticidad, cómo ejercitar nuestra matrix, hemisferios cerebrales, etc. Pero hay algo muy importante que quiero mencionarte, y es como tus pensamientos cambian tu estado del ser, tanto tu mente como tu fisiología, y para esto entrarán en escena el lóbulo prefrontal, nuestro centro ejecutivo, y la neuroquímica, debes entender que ocurre en tu cuerpo cuando piensas lo que piensas.

El lóbulo frontal, además de ser el centro ejecutivo, es el que te permite imaginar, crear, soñar, y es el lugar donde radica tu consciencia, y vaya que esto es sumamente importante, porque mientras más hagas conscientes tus pensamientos, más gestionados podrán estar. Ahora imaginemos dos estados diferentes con los pensamientos, pero quiero aclararte algo sobre ellos antes de seguir.

■

El l6bulo frontal, adem6s de ser el centro ejecutivo, es el que te permite imaginar,

■

Los pensamientos, esos diálogos internos que tenemos, podríamos dividirlos en dos grandes grupos, los pensamientos de carácter organizacional, que no conllevan un impacto emocional asociado, son del tipo “¿qué voy a comer esta noche?”, “¿qué zapatillas me pongo?”, “¿utilizo lapicera negra o azul?”. Y luego tenemos los pensamientos que si tienen un impacto emocional, los funcionales y disfuncionales, y sobre esos dos estados vamos a trabajar. Tanto si tu pensamiento es funcional o disfuncional y además es recurrente, tu lóbulo frontal activará circuitos de redes neuronales, las cuales activarán o desactivarán (poda sináptica) circuitos de redes neuronales, tu estado del ser, tu mente, cambiará si tus pensamientos cambian, si tus pensamientos se repiten y son los mismos unos y otra vez, tanto tu mente como tu cuerpo seguirán siendo los mismos. Cuando estas redes se conectan, reflejan lo que has estado imaginando con tus pensamientos y crean una imagen o representación interna.

La representación interna, creará (si la emoción asociada es intensa) que lo que has imaginado, esos pensamientos, se conviertan en la experiencia real en tu mente y empezarás a sentir la emoción en tu cuerpo, lo imaginario se ha vuelto real, lo sentimos, por esto tenemos nervios, miedo o pánico cuando se acerca la fecha de rendir un exámen, o sentimos “mariposas en la panza” antes de ver a la persona que nos atrae. No me quiero adelantar, pero las emociones, son las expresiones químicas de nuestro cuerpo. Una vez que esto ha pasado, comienza el trabajo de la neuroquímica y la epigenética.

Todas las emociones tienen asociadas una expresión química, para el miedo y el estado de alerta es el cortisol, para las sensaciones placenteras y de relajación la dopamina, para la felicidad o bienestar la serotonina, en el afecto y la empatía la oxitocina, etc. Pero, ¿qué hace que nuestra mente traduzca los pensamientos y los químicos emocionales lleguen a nuestras células?

Una vez que la secuencia ha comenzado, tu cerebro crea diferentes mensajeros

químicos (neuropéptidos (14) que actúan como neurotransmisores) y viajan por todo el cuerpo hacia las células, donde se acoplarán a ellas para transmitir el mensaje al ADN celular, aquí, las células entienden que lo que has imaginado ha ocurrido (por esto decimos que el cerebro no entiende de realidad o imaginación). Cuando el ADN ya tiene la información, lo que sucede es que activa ciertos genes, o apaga otros, haciendo que haya coherencia y respalde tu nuevo estado mental y corporal. Cuando un gen se enciende, empieza a crear nuevas proteínas asociadas al nuevo pensamiento, y cuando un gen se apaga o se debilita, deja de liberar proteínas como lo hacía, y todo esto puede medirse fisiológicamente en tu cuerpo.

▪

Las emociones, son las expresiones químicas de nuestro cuerpo.

■

Ahora imagina cómo cambian tus células con tus pensamientos o diálogos disfuncionales, lo cual además de tenerte en estado de alerta (y vimos todo lo que ocasiona), produce que tu sistema inmunológico se debilite, ocasionando que tu cuerpo sea una vía fácil de entrada para cualquier patógeno, empieza a identificar quizás porque hay gente que enferma o tiene malestares físicos tan seguido y otras no. En cambio, cuando tus pensamientos son funcionales, la expresión del ADN de tus células y la posterior activación de genes para que liberen nuevas proteínas asociadas al pensamiento, harán que tu sistema inmunológico se fortalezca, que tu sistema nervioso simpático no se active con facilidad ya que los pensamientos funcionales repetitivos y bien gestionados han acallado aquellos que te generaban un malestar.

Infinidad de estudios han demostrado que las experiencias positivas, risas, mirar películas cómicas, recibir cosquillas, cambian radicalmente nuestra mente y nuestro cuerpo, generando nuevas neuronas y neurotransmisores (dopamina, serotonina, oxitocina, etc) que regulan nuestro cuerpo, en especial la oxitocina cuando somos compasivos y bondadosos, regula los núcleos amigdalinos, disminuyendo las sensaciones de miedo y ansiedad.

Con todo esto, quiero que entiendas algo simple, tus pensamientos definen tu salud y tu bienestar. Con esto no quiero llamar al positivismo tóxico de ser siempre feliz y vivir con una sonrisa, porque es imposible, pero si quiero que empieces a observar y prestar interés a lo que piensas. Todos tenemos momentos malos durante el día, absolutamente todos, todos tenemos pensamientos disfuncionales asociados a momentos de frustración, enojo, ira, pero no podemos quedarnos con eso, ahí radica el verdadero trabajo, en poder desapegarnos de aquello que nos hace mal para capitalizarlo en algo que sea positivo. Quizás algunas cosas nos cueste muchísimo encontrarle su lado de luz, pero siempre en todo “error” hay un aprendizaje, siempre en cada cosa o evento que la vida ponga delante tuyo hay un aprendizaje, y existe algo que se llama desahogo y tienes y debes utilizarlo. Muchas personas se guardan un enojo, una frustración, una tristeza, y eso no hace más que dar vueltas y vueltas en su cabeza,

modificando su estado corporal y mental, te sientes enojado, desahógate y sigue, trata de sacar un aprendizaje de lo que te ha pasado, y cuando cambies ese estado mental y lo practiques, lo practiques, lo practiques, habrás creado en tu cerebro un mecanismo maravilloso para poder transformar pensamientos o hechos disfuncionales en funcionales, permitiéndote un estado de salud física y mental en bienestar. Claro que no es fácil, pero inténtalo, día tras día, y verás cómo tu cerebro a través del sistema articulador reticular ascendente (SARA) buscará siempre el lado positivo de las cosas, buscará las oportunidades, buscará tu bienestar, buscará tu desarrollo personal.

Con esto, nos despedimos de este capítulo, que seguirá conectado con el siguiente, emociones.

El gran descubrimiento de mi generación es que los seres humanos pueden alterar sus vidas al alterar sus actitudes mentales.

William James

■

14. Los neuropéptidos son moléculas pequeñas, formadas por la unión de tres o más aminoácidos, y son péptidos que muestran acción sobre el sistema nervioso.

Capítulo 2

Hoy seré el maestro de mis emociones.

Og Mandino

Emociones

Estamos rodeados de ellas, vivimos incansablemente sintiéndolas en nuestro cuerpo -aunque nos hagamos los tontos-, oímos por todos lados la palabra emociones y a veces las confundimos con sentimientos, sensaciones, pero antes de seguir, quiero preguntarte algo y que trates de responder sin avanzar, ¿sabes que es una emoción? ¿cómo la definirías?

Si bien no hay un consenso general ni la verdad absoluta sobre una definición en cuanto a las emociones, te darás cuenta más adelante de que son absolutamente subjetivas, por lo tanto puede haber infinidad de maneras de explicar qué son. En lo particular me gusta una definición de Mora y Sanguinetti que explica de una manera amplia a qué llamamos una “emoción”. Paso a contarte.

Una emoción es una reacción, una conducta totalmente subjetiva producida por una información, que puede ser del mundo externo o interno (recuerdos), y es acompañada por fenómenos neurovegetativos. Pero ¿qué quiere decir todo esto?, vayamos desmenuzando esta definición poco a poco para que podamos entender bien esto.

Decimos que es una reacción, porque cuando nos emocionamos no damos una respuesta, la cual conlleva consciencia, pensamiento, lo que significa que nos lleva más tiempo en responder que en reaccionar. Las emociones son involuntarias, se liberan en décimas de segundos y son inconscientes. Para que te hagas una idea, cuando estás sacando una fuente del horno y sin querer el repasador se corre, en ese momento la fuente que estuvo en el mismo infierno toca tu mano, ¿reaccionas o respondes?, claro que reaccionas, y no sólo sacando

la mano sino impulsando una catarata de maldiciones al aire, todo de manera involuntaria, no te imagino querido lector sacando la mano y diciendo: pero que tonto/a he sido, como no he podido verificar con suma atención que el repasador se había desplazado para no producirme una quemadura que en estos momentos duele mucho. Creo que ninguno de nosotros hace esto, largamos un “pero la pucha!!!!” (no quiero maldecir en el libro claro está), que papafrita soy (algo muy de mafalda), etc. Bueno, queda claro porque una emoción es una reacción y no una respuesta.

■

Las emociones son involuntarias, se liberan en décimas de segundos y son incons

■

Así mismo, no todos reaccionamos de la misma manera, eso significa que las emociones son subjetivas, dependerá de cada persona que la experimente, la intensidad que le otorga a la misma, la experiencia que ha pasado con el hecho que produce dicha emoción, quizás para mí ver un ratón no me produce nada, pero para otra persona es una criatura digna de una ferocidad legendaria (un tanto exagerado, pero hay personas que actúan como si el ratón los fuese a devorar). Este punto es muy importante, porque cuando alguien está mal por algo, solemos caer en la famosa frase “bueno, no es para tanto, no exageres”, trata de eliminar esta frase de tu vocabulario, quizás para alguien, lo que a vos te parezca una pavada, es un mundo que trae consigo mucha historia emocional.

Se producen por estímulos externos o internos, esto quiere decir que puedes emocionarte hasta las lágrimas (ya sea tristeza o carcajadas de risa) con una película, experimentar emociones con una canción, o que las emociones pueden surgir de algo que estamos pensando, los cuales pueden ser recuerdos del pasado o la imaginación del futuro, lo que puede generarte una ansiedad anticipatoria, como vimos en alerta alerta nos atacan, frente a un examen o una entrevista laboral.

■

“bueno, no es para tanto, no exageres”, trata de eliminar esta frase de tu vocabula

■

Asociadas a fenómenos neurovegetativos, todas las emociones (TODAS), se manifiestan en nuestro cuerpo de alguna manera, ya vimos cómo el miedo puede manifestarse con el aumento del ritmo cardíaco, pérdida del apetito, cuando tenemos vergüenza sentimos calor en la cara, cuando estamos enojados o con ira tendemos a apretar el puño o golpear algo (necesitamos descargar esa energía), y así con todas las emociones.

Pero como todas las cosas en la vida, si no conocemos bien, solemos confundirlas, por eso vamos juntos a describir algunas características de las emociones para que las separemos así, por ejemplo, de los sentimientos, de los afectos, etc. Primero veamos de dónde proviene esta palabra, emoción. Su origen etimológico proviene del latín *emovere*, que significa moverse hacia, lo que quiere decir que las emociones te invitan a la acción y dicha acción puede ser de defensa (miedo) o de aproximación (alegría). La segunda característica, como lo hemos visto en el capítulo anterior, es que las emociones (básicas) están presentes desde el período prenatal, los bebés expresan dentro del vientre materno tristeza, alegría o asco. No hace falta que le enseñemos estas emociones a nuestros bebés, sólo piensa en el momento que la madre se aleja del pequeño infante como se desata un llanto de tristeza, lo veremos más adelante en la teoría del apego y la importancia de la afectividad en la infancia. La tercera característica, como ya mencioné arriba, es que son subjetivas, ante un mismo evento, dos personas pueden tener reacciones diferentes y opuestas. La cuarta característica es que no podemos hacer nada para que no aparezcan, ocurren irremediablemente, ya mencioné que las emociones son involuntarias, inconscientes y automáticas, sólo imagínate la final del mundial de fútbol de Brasil 2014, Argentina se enfrentaba a Alemania, si eres argentino, ¿qué ocurrió contigo cuando el Pipa Higuain erró una clara oportunidad de gol?, seguro te acordaste de toda su familia, si eres alemán, seguramente sentiste un alivio y le agradeciste a Sabella por haber confiado en él, este ejemplo nos sirve no sólo para que veas que las emociones ocurren irremediablemente frente a un hecho, sino que son subjetivas dependiendo de quién observe el hecho. La quinta característica, tiene que ver con la intensidad y el tiempo de duración de las emociones, en esto si hay como un consenso general, y duran alrededor de noventa segundos, si, un minuto y medio, son tan rápidas como un Ferrari.

Seguramente dirás, “pero si yo las siento más tiempo, a veces estoy todo el día sintiéndome de la misma manera”, esto no tiene que ver con la emoción en sí, sino con tu manera de traer la emoción una y otra vez a tu cabeza expresándose en tu cuerpo, cuando entras en bucle pensando lo mismo una y otra vez. La siguiente característica tiene que ver con lo que vimos en el cerebro triuno, y es que están relacionadas con la supervivencia, recuerda que a tu cerebro lo único que le importa es que sobrevivas, es por eso que las emociones son importantes, por ejemplo el miedo nos brinda información sobre los peligros, y por el contrario algunas emociones nos brindan información de lo que nos gusta o es bueno para nosotros como la alegría. Otra característica está ligada al acompañamiento de las emociones. Cuando experimentamos emociones, mayormente suelen ir acompañadas de aspectos corporales (sensaciones), ideas o valores (pensamientos) y conductas concretas (acciones). Por ejemplo, cuando experimentamos la emoción de miedo, podemos notar una mayor tensión en las piernas (sensaciones), pensar que nuestra vida está en peligro (pensamientos) y salir huyendo de la situación temida (acción). Algo que caracteriza fundamentalmente a las emociones, es que son universales, todos los mamíferos tenemos y experimentamos las emociones. Son contagiosas, vimos también lo que sucede con las neuronas espejo y cómo funcionan, por este motivo podemos sentir tristeza cuando vemos a un amigo triste, o si tu hermano se gradúa y siente una alegría inmensa, seguramente tú también la sentirás. Lo último que debemos aprender, es que debemos diferenciar claramente una emoción de una conducta, como vimos las emociones son automáticas, involuntarias e inconscientes, pero por suerte tenemos un cerebro prefrontal que nos permite tener conductas adaptativas a las emociones, y esto ¿qué quiere decir?, quiere decir que acepto tus emociones, las legitimo, acepto que estes enojado, pero no acepto que rompas una silla en mi espalda para tu desahogo, aceptar una emoción nada tiene que ver con aceptar la conducta asociada a ella, entender esto nos sirve de apoyo para mejorar las relaciones interpersonales cuando sabemos comunicarlo de una manera asertiva.

■

(...)tu manera de traer la emoción una y otra vez a tu cabeza expresándose en tu c

■

Por si no lo sabías, un estudio de la Universidad de California en Berkeley, Estados Unidos, dirigido por Alan Cowen, nos daría un pantallazo que serviría - y seguirá sirviendo- para dar luz a la cantidad de emociones que los seres humanos somos capaces de sentir. ¿Puedes adivinar el número? Son un total de 27, si veintisiete emociones diversas, altas, bajas, más tenues, etc. Los científicos efectuaron estudios estadísticos con los cuales analizaron la reacción de 853 hombres y mujeres ante una serie de más de 2,000 videos clasificados en aburrimiento, admiración, adoración, aprecio estético, ansiedad, anhelo, asombro, aversión, simpatía, confusión, dolor empático, diversión, envidia, embelesamiento, emoción, miedo, horror, alegría, nostalgia, romance, tristeza, satisfacción, deseo sexual, y calma. La idea de este libro no es clasificar y explicar cada una de ellas, pero si las consideradas emociones básicas.

■

(...)duran alrededor de noventa segundos, si, un minuto y medio, son tan rápidas c

■

Dentro de las emociones básicas podríamos definir cuatro, cinco o diez dependiendo del autor o de los autores, pero a mi me gusta quedarme con ocho, que a mi entender y mi juicio son aquellas que todo niño posee en su inocencia, y ellas son:

Miedo

El miedo como ya vimos, es una emoción consecuencia de la sensación de situación eventual de peligro, ya sea real o imaginario, por experiencias pasadas -tuve miedo de que volviera a pasar- o futuras (ansiedad anticipatoria) -tenía miedo de rendir mal el examen de manejo-.

Rabia

La rabia quizás es una de las emociones que más llamamos como negativas, pero tiene una funcionalidad extraordinaria y sumamente positiva, claro que bien gestionada. La rabia está asociada a la búsqueda de la justicia -cuando algo es injusto-, para mantener el equilibrio en las relaciones y poder decir no, la verdad y la defensa de las agresiones.

Tristeza

La tristeza viene a nosotros cuando hemos perdido algo, y la intensidad de la misma estará dada por la cuantificación que hemos hecho de lo que perdimos, por eso debemos quitarnos del vocabulario -como lo mencioné anteriormente- la

frase “no exageres, no es para tanto”. Cuando la pérdida nos ha tocado, la manifestación de dicha emoción se mantiene más prolongada en el tiempo que por ejemplo el miedo, debido a que necesitamos más tiempo para adecuarnos o asimilar la pérdida que hemos sufrido -irreversibles- que adaptarnos a la normalidad cuando ha pasado la sensación o situación de peligro.

Alegría

Creo que es la emoción que más positivismo tiene, la alegría viene a nosotros en los momentos placenteros, cuando ocurren eventos que creemos positivos. La sensación de placer y alegría están dadas por las endorfinas, serotonina, dopamina y oxitocina.

Asco

El asco es una emoción que nos genera desagrado o repulsión frente a un estímulo, está muy ligada a nuestra supervivencia. Estos estímulos pueden ser comida podrida, falta de higiene, alimentos que no nos gustan, algunos animales -como las cucarachas-.

Curiosidad

La curiosidad es una de las emociones que más me cautiva, porque los adultos suelen esconderlas por considerarla infantil y tiene un poder enorme -pareces un niño cómo te asombras de las cosas-. Esta emoción nos lleva al reconocimiento, a buscar información y experiencias nuevas, todo lo que un niño realiza, nos lleva a estar conectados con el aprendizaje constantemente.

Vergüenza

La vergüenza es una emoción de indignidad propia por una humillación recibida o por un fallo cometido. Cuando aparece la vergüenza, tenemos reacciones corporales de no saber qué hacer ni qué decir, nos hacemos pequeñitos y queremos a toda costa huir del malestar que sentimos en una situación. También, la vergüenza tiene un componente de auto-crítica disfuncional. Esta refleja la sensación de no valer, produciendo un sentido del ridículo como un “trágame tierra por favor”. Solemos sonrojarnos en estos momentos.

Aburrimiento

El aburrimiento es una emoción del tipo “desagradable” que surge cuando perdemos el interés en algo o que el estímulo no es divertido para nosotros, por exceso de repetición por ejemplo. El lado positivo del aburrimiento es que gracias a él surge la creatividad, si dejamos que surja claro.

Ahora bien, todas las emociones que los seres humanos tenemos y sentimos, vienen a nosotros por y para algo, para darnos información o ayudarnos. Algunos autores las clasifican en positivas o negativas, pero eso -a mi criterio- sólo hace referencia a la sensación que traen consigo al comienzo, pero siempre son positivas, en el sentido de funcionales. El problema está cuando no sabemos identificar la emoción con el hecho o proceso que estamos atravesando, ahí es donde las emociones dejan de ser funcionales y pasan a ser disfuncionales, por ejemplo si tengo rabia frente a algo que he perdido, o si tengo miedo ante un ataque verbal por ejemplo, nunca podremos resolver dichas situaciones, y aparecerán sentimientos como la frustración o la culpa, ya que la emoción no corresponde con el evento que ha ocurrido. Muchas veces la mala comunicación con nuestros hijos pasa por este tema, no saber identificar qué emoción está atravesando, confundiéndose y generando un malestar mayor, ya tocaremos este

tema más adelante.

Las emociones podríamos clasificarlas a su vez en emociones de aproximación o de defensa. Las de aproximación son las que nos invitan a acercarnos a las personas o a los estímulos que nos agradan, aquí entrarían la alegría, la curiosidad, el amor, etc. Las de defensa nos dicen que un estímulo, persona o situación es potencialmente peligroso para nosotros, nos genera alejarnos, aquí entrarían la rabia, el miedo, la tristeza, el aburrimiento.

Líneas arriba hice mención a una palabra que comúnmente confundimos con emoción, y es sentimiento, pero ¿sabes diferenciar al uno del otro?

Sencillamente un sentimiento es una emoción ligada a un pensamiento, y es producido por nuestro cerebro racional, en cambio las emociones nacen del sistema límbico. Por ejemplo el sentimiento de culpa es una emoción de tristeza conjugada con el pensamiento de “debería”, el sentimiento de frustración de la emoción rabia conjugada con el pensamiento de no poder cambiar las cosas.

■

(...)todas las emociones que los seres humanos tenemos y sentimos, vienen a nos

■

Antes de pasar al siguiente apartado, hagamos un breve resumen de todo esto.

Cuando hablamos de sensaciones, hablamos de “notar”, y es lo que nuestro cuerpo experimenta cuando una emoción nos atraviesa, por ejemplo frente a la rabia notamos como nuestros puños se cierran, frente al miedo como aumenta nuestro ritmo cardíaco. Las emociones son información que viene a nosotros para decirnos algo del entorno o contexto que estamos viviendo y atravesando, todas son funcionales, siempre y cuando sean coherentes con lo que nos pasa. Cuando la emoción se ha encendido, los pensamientos suelen darle sentido a la misma, están muy asociados a las emociones que experimentamos, y los pensamientos asociados definirán nuestro estado del ser, por ejemplo frente al miedo o la rabia, nuestros pensamientos generalmente serán desagradables o nos llevarán a estados disfuncionales si no los gestionamos bien, ya que, como vimos, los pensamientos pueden atravesar las tres líneas temporales -pasado, presente y futuro- y la imaginación humana puede crear unos escenarios tan maravillosos e irreales que el cerebro no distingue y pone en activación tu cuerpo para el cóctel biológico. Por último, como las emociones nos invitan a “movernos hacia”, tenemos las conductas o acciones asociadas a ellas, aquí lo importante es que sean lo más adaptativas posibles, que haya una coherencia entre emoción y conducta, en muchos casos -si no sabemos regular alguna emoción, generalmente el enojo- se produce lo que llamamos como “secuestro amigdalino”, y esto pasa cuando la emoción es tan intensa -se liberan cantidades excesivas de cortisol, la glucosa y el oxígeno esencial para las neuronas escasea por principio de defensa y bloquean nuestra forma de pensar- que nuestro centro ejecutivo, el que te dice “no le partas una silla en el lomo a tu jefe porque te van a echar”, no puede actuar, y terminas reaccionado y no brindando una respuesta. Cuando aprendemos y trabajamos en brindar respuestas adaptativas, este centro ejecutivo es el que pone coherencia a la situación y te dice “bajale un poco a la situación que no amerita que hagas esto”. Desarrollar nuestro córtex para que esté en armonía con nuestras emociones es, como todo en la vida, una cuestión de práctica y trabajo.

Sensaciones → Cerebro Reptiliano

Emociones → Cerebro límbico

Pensamientos → Cerebro racional

Conductas → Corteza prefrontal

Con esto, creo que tenemos un panorama bastante amplio que nos sirve para responder la pregunta del inicio, ¿qué es una emoción?. Aunque queda mucho por ver todavía, esto recién comienza, lo que quiero a partir de ahora, con estas palabras que te escribo, es que vayas haciendo -si lo deseas- una mirada hacia tu interior, iremos trabajando juntos con cada apartado en eso, en ir más allá de donde siempre hemos ido, paso a paso, hasta ser lo más adaptativos posibles en esta sociedad tan velocista.

Educar la mente sin educar el corazón, no es educar en absoluto.

Aristóteles.

ABC, no son los hechos

Una frase muy utilizada en la PNL -programación neurolingüística-, es “el mapa no es el territorio”, que quiere decir básicamente que tu realidad, cómo observas la vida en general, muchas veces no se condice con la realidad per se. Para ejemplificar más, hacé de cuenta que un ingeniero tiene la tarea de hacer un puente en el medio de la nada, empieza a revisar los mapas de la zona, levanta su mirada y divisa una montaña en el lugar, a lo que dice, por favor saquenme esa montaña de ahí porque no figura en el mapa, no debería estar en el lugar. Lo mismo pasa con tus interpretaciones (mapa) de la vida (territorio). Para este tema me apoyaré en un gran referente de la terapia cognitiva, Albert Ellis, psicoterapeuta cognitivo estadounidense que desarrolló la terapia racional emotiva conductual y postuló lo que conocemos con creencias irracionales a través del modelo ABC. Como te mencioné, las creencias funcionales nos sirven, nos apoyan, nos ayudan en la vida, pero quiero que nos centremos en aquellas que no son funcionales para nuestro desarrollo y que nos impiden explotar nuestro potencial.

Trataré de ser lo más explicativo posible para que podamos ir juntos parte por parte entendiendo de donde nacen o cómo trabajar las creencias disfuncionales o irracionales en nosotros.

Ellis establece dentro del modelo ABC, que lo que nos pasa (A) no es lo que nos perturba (C), sino lo que pensamos y nos decimos (B) a nosotros mismos acerca de lo que nos pasa. Esto ya lo postulaba Epicteto: “las personas no se enojan con los hechos, sino con lo que piensan acerca de los hechos”. Esto quiere decir que no hay una conexión directa entre A y C sin que B medie entre ellos, B le da sentido a C, recuerda que un mismo hecho puede tener un significado diferente para dos personas, donde entran en juego sus diálogos internos, experiencias,

crianza, etc. Están los componentes o conceptos D y E de la terapia, que son el debate y cuestionamiento de dichas creencias (D) y la generación de nuevas creencias racionales (E), pero esto -al menos en este libro- lo dejaremos de lado. Ahora trabajaremos sobre éstas tres letras o conceptos partiendo como base.

A → Adversidad, hecho

B → Creencia irracional

C → Consecuencias emocionales y conducta

D → Debate y cuestionamiento de dichas creencias irracionales

E → Nuevas creencias irracionales

La adversidad (A) es la situación que genera una alteración emocional. Cuando surgen estas alteraciones emocionales, no surgen de manera aislada, sino que están asociadas a una situación específica o a un contexto. Si nos damos espacio para analizar esta situación, deberíamos preguntarnos para saber, dónde, cuándo, con quién y cómo estamos experimentando un problema emocional. La situación, como en el disparador de emociones, puede ser externa o interna, un hecho que está pasando, o un recuerdo. El hecho, nada tiene que ver con las interpretaciones que realicemos de él, para que trabajemos sobre las creencias, te pido que investigues un poco dentro de tí qué creencias crees que posees que son disfuncionales o irracionales, ya lo habíamos trabajado brevemente en el apartado “¿Realmente decido?” -vuelve si lo necesitas-, y te voy a pedir que temporalmente asumas como ciertas, como verdaderas, esas interpretaciones que haces sobre los hechos de dichas creencias -aunque en este punto las asumes

como tal-, esto nos brindará el conocimiento de las raíces de dichas creencias irracionales. Por ejemplo supongamos que tienes que brindar una charla oral en la escuela para todos tus compañeros sobre biología, tienes nervios, piensas que durante la charla te objetarán algunos fundamentos, algunos no te prestarán atención o que te bloquearás y no podrás decir una palabra. Aquí el hecho o situación A es la charla, pero hay interpretaciones acerca del hecho que son meramente tuyas -a esto se le denomina A prima \rightarrow A'-, y muchas de ellas están instaladas en el futuro sin que hayan ocurrido todavía, aquí asumiremos esto como cierto, como verdadero, son parte de tí.

El componente B, está dado por las creencias mismas, puede incluir los pensamientos, imágenes mentales, las vivencias internas, etc. Dentro de las creencias podemos dividirlos en irracionales o racionales. Las irracionales son rígidas y extremas, las racionales son flexibles y moderadas. Decimos que las creencias irracionales son rígidas, porque se encuentran en el núcleo de los problemas emocionales que tenemos cuando debemos enfrentarnos a las adversidades (A) de la vida, este tipo de creencias rígidas se presentan como deberías o exigencias absolutas: tengo que..., debo... he de..., es un como tienen o no tienen que ser las cosas en nuestra vida.

Hay tres tipos de creencias irracionales rígidas, la primera la exigencia acerca del yo, que son causantes de vergüenza, de culpa, de ansiedad o depresión. La segunda, la exigencia acerca de los demás, que dan lugar a enojo, ira, rabia, que conllevan a conductas no adaptativas como la violencia. Y la tercera es la exigencia de como debe ser -o no- el mundo o la vida, esta exigencia puede dar lugar al victimismo, a abandonar todo, adicciones, a tardar en hacer las cosas - dilación-.

Quiero darte algunos ejemplo de exigencias del yo, para que luego armes una lista con las que a diario te dices, consciente o inconscientemente, quiero que pienses un poco y te tomes el tiempo necesario, aquí te dejo algunas:

Yo debo aprobar el examen

Yo debo ser el mejor en mi trabajo

Yo debo ser el mejor en mi escuela

Yo debo ser el primero en todo

Yo debo ser el marido perfecto

Yo debo ser la esposa perfecta

Yo debo ser el hijo perfecto

Yo debo ser el más llamativo de la fiesta

Cómo verás, los yo debo pueden ser infinitos, y estos no están dados de una manera suave, sino que son rígidos. Te dejo unas líneas -meramente ilustrativas, puedes agarrar un cuaderno si lo deseas para seguir escribiendo lo que vayas descubriendo- para que anotes las tuyas.

■

▪

En cuanto a las creencias de los demás, es lo que esperamos de ellos, y suenan -o son- así:

Tú debes tratarme bien

Tú debes felicitarme por colgar la ropa

Tú debes amarme

Tú debes hacer silencio cuando yo hablo

Tú debes extrañarme cuando no estoy

Tú debes cuidar más tu cuerpo

En esta lista caben infinidad de tú debes también, te dejo unas líneas para que escribas qué esperas de los demás bajo ésta rigidez como si fuesen órdenes.

▪

▪

En cuanto a las exigencias acerca de la vida o el mundo, tenemos las siguientes:

Matemáticas debería ser fácil y divertido

Mi trabajo debería ser divertido

La vida debería ser divertida

El mundo no debería ser un lugar tan injusto

El mundo siempre juega en mi contra

La vida sólo le sonrío a los de clase alta

Aquí aún más infinito -es sólo una expresión claro- los debería que tenemos en relación a la vida y al mundo, ¿cuáles son los tuyos?

▪

■

De estas tres creencias irracionales rígidas, podemos derivar en creencias extremistas, que pueden ser catastrofistas, intolerancia a la incomodidad o frustración o creencias de desvalorización. Para entenderlo un poco mejor vayamos con algunos ejemplos. Si tengo la creencia rígida de que “debo aprobar mi próximo examen”, la creencia catastrofista sería → “si no lo apruebo será horrible, será el fin”, otro ejemplo, “tú debes tratarme bien cuando estás conmigo”, la creencia catastrofista sería → “y si no lo haces me sentiré horrible, pésimo, me sentiré muy mal”.

En cuanto a las intolerancias a la incomodidad o frustración, “debo aprobar mi próximo examen” → “no podré soportarlo si no apruebo”, “tú debes tratarme bien cuando estás conmigo” → “no podré tolerarlo si no me tratas bien”. Aquí aparecen los pensamientos de no lo tolero, no lo soporto, no lo resisto.

Por último las creencias de desvalorización, “yo debo aprobar mi próximo examen” → “si no lo hago soy un bruto”, “tú debes tratarme bien” → “si no lo haces eres despreciable, un gusano”. Con estas creencias sacamos lo peor de nosotros.

Te invito a pensar, reflexionar y meterte en tu interior para buscar y encontrar si tienes alguna de ellas, ¿te animas a bucear en el mar de tu mente y tu cuerpo?, si es así, te dejo algunas líneas para que escribas qué creencias irracionales catastrofistas, intolerantes a la incomodidad o frustración, o de desvalorización encuentras.

■

■

Que realicemos estos ejercicios de buscar, de reflexionar y de pensar en lo que pensamos -metacognición- y lo que hacemos, nos ayuda a hacer consciente lo inconsciente, a dejar de funcionar en automático y empezar a ver el mundo y las personas con otros lentes -si así te lo propones-. Luego que hagas estos ejercicios, te propongo seguir un poco más sobre este tema.

Ahora vayamos con las creencias racionales flexibles, éstas son las respuestas que consideramos sanas o adaptativas a las adversidades (A) que nos propone la vida. Son creencias que no las transformamos en exigencias absolutas o dogmáticas, y se presentan en nuestro lenguaje o pensamientos como deseos, anhelos o preferencias. Estas creencias racionales flexibles trabajan de la siguiente manera, primero afirmas lo que quieres conseguir -o prefieres conseguir- y en segundo lugar reconoces que no tienes porqué conseguir eso que quieres o deseas -esto es muy útil-. Aquí juega un papel importante una palabra que realiza una contraposición entre la primera y la segunda, y es “pero”, el pero conecta tu deseo con reconocer que puede no pasar aquello que deseas. Por ejemplo “me gustaría aprobar mi próximo examen pero no necesito hacerlo”, no es una necesidad de vida o muerte -ya hablaremos un poco sobre la diferencia entre necesidad y deseo-, “me gustaría que me ames pero lamentablemente no tienes por qué hacerlo”. Empezar a hablarte de esta manera, a reconocer que las cosas, las personas o la vida misma no tiene ni debe ser como tú quieres, trae consigo que las emociones asociadas a ellas -creencias- sean más tenues, más suaves, menos intensas, y que puedas gestionarlas mejor para poder lograr tus objetivos ya que contarás con más recursos, mayor tranquilidad.

Fíjate las diferencias entre ambas, en las primeras que mencionamos el mundo está en tu contra, las personas no son como deberían ser contigo, todo es catastrófico, tu estado del ser está en constante estado de alerta por los pensamientos y creencias que aquejan tu mente y por consecuencia tu estado emocional y de salud. En cambio con las segundas, concluyes que hay cosas malas o que pueden no salir en la vida, y esto no es resignarse, sino es aceptar, en base a esto comienzas a pensar que siempre la situación podría haber sido

peor, que hay un aprendizaje detrás de todo lo que ocurre, tu mente y tu cuerpo empiezan a actuar en sincronía con la serenidad, con la tranquilidad, con ser amable contigo mismo, con los demás y con el mundo. Cuando empiezas a cambiar tu modo de pensar y de ver la vida, tu tolerancia a la frustración y a la incomodidad será distinta, podrás notarlo cuando llegue el cambio, esto no quiere decir que no te sientas incómodo o te frustres, ojo a esto, pero tu actitud, tu manera de pensar y actuar frente a lo que te pasará será diferente, la incomodidad llegará a ti como algo que te enseña a desafiarte o cambiar, no para luchar, ni algo que está en tu contra. Cuando aceptas esto, te aceptas principalmente a tí.

La mayoría de las veces, si no has dedicado un tiempo a mirarte a tí como un observador ajeno, tendemos a etiquetarnos cuando las cosas no nos salen. Ser tu propio observador y no juez, es primordial para que crezca y florezca tu amor propio. Volveré con un ejemplo para que puedas ver eso. Supongamos que quieres realizar una simple mesita de madera, un tablón y cuatro patas, piensas que no es tan complejo para tus habilidades y te dispones a hacerlo. Al concluir el trabajo, puedes observar que una pata quedó más corta, que la mesa se balancea, que un tornillo no ha llegado a la profundidad que debía y sobresale, en fin, no era la mesa que esperabas e imaginaba tu córtex, y es aquí donde entra en juego el juez que condena nuestro accionar, pero este juez realiza un juicio sin evidencia, con los ojos cerrados, sólo ve el hecho culminado y te dice “evidentemente no sirves para esto”, “deja el trabajo para un carpintero experimentado”, “gastaste dinero y tiempo que podrías haber utilizado en otra cosa”. En este punto pasamos de tener una acción, un resultado y una etiqueta hacia nosotros.

Acción → Resultado → (juez interno cuasi observador) → Etiqueta

Pero mira que diferente es si nos paramos como observador ajeno a nosotros mismos y al resultado. Siempre digo que nunca hay que criticar a la persona, pero sí podemos criticar su conducta, lo cual es muy diferente, ya que no le decimos al otro “sos malo para esto” sino que le decimos “veo que no te ha

salido como querías”, ¿notas la diferencia?, este simple cambio de lenguaje es fundamental cuando hablamos con los niños y queremos enseñarles hábitos o conductas a mejorar, ya que no los etiquetamos, no creamos creencias en ellos, trabajamos en su conducta para mejorarla. Siguiendo esta premisa, antes de etiquetarnos frente a un resultado no esperado, empezamos a observar de qué manera estábamos siendo para accionar, y esto conlleva muchos factores, si tuviste un día con muchas tensiones, con mucho estrés, si antes de hacer lo que hiciste peleaste con tu pareja, con tus hijos, si en vez de estar en el momento estabas con tu cabeza en el trabajo -muchas veces llevamos el trabajo hasta la plaza con nuestros hijos-. Cuando empiezas a darte cuenta que no eras vos en sí el problema, sino cómo te sentías y cómo era tu estado del ser, empiezas a darte cuenta que quizás no era el momento adecuado para realizar la mesita, que cuando hiciste el agujero para el tornillo en realidad no prestabas atención a esa tarea sino a lo que te dijo tu jefe, etc.. Es aquí, y a través de la práctica constante de observarte, que podrás ser amable contigo mismo, que podrás pensar y sentir antes de organizar alguna tarea que debas hacer, “¿estoy en coherencia con lo que siento y pienso para realizar esto?”, “¿estoy disfrutando lo que hago?”, “¿Estoy en presencia con lo estoy haciendo o estoy en otro lado?”. Es aquí donde el cambio en tu manera de ver las cosas surge, porque puedes darte cuenta no sólo de que no estás en sintonía con vos para realizar una tarea o una conversación, sino de darte cuenta mientras lo haces para detenerte a tiempo, observarte y poder cambiar o redirigir el rumbo.

Observador → Accionar → Resultado → Observador

En base a todo esto que hemos tratado, ahora quiero que volvamos a los ejercicios del principio, de observarte, con tus creencias irracionales sobre ti, los demás y el mundo, pero ahora que lo hagas desde otro punto de vista, desde un observador ajeno, siendo amable contigo mismo, siendo amable con los demás y siendo amable con el mundo o la vida. Me gustaría -fijate el deseo- que vuelvas a escribir y rediseñar dichas creencias, con los pero, viéndolas desde una manera no catastrófica. ¿Te animás? Te vuelvo a dejar unas líneas para que lo hagas y puedas observar las diferencias luego, te sorprenderás del antes y el después, te aseguro que te sentirás distinto a partir de ahora, aquí has empezamos a crear nuevos pensamientos, nuevas redes neuronales, pero para esto practica, practica,

ten paciencia y serenidad. Como diría Victor Küppers, la vida nos da cartas y no podemos cambiarlas, nunca podremos cambiarlas, pero lo que sí podemos hacer en nuestra libertad interior, es elegir como jugar esas cartas, tú decides.

Démosles otra mirada a las creencias (las que escribiste más arriba)

Creencias Irracionales → Racionales sobre yo

■

-

Creencias Irracionales → Racionales sobre los demás

-

-

Creencias Irracionales → Racionales sobre el mundo/vida.

-

■

Después de haber trabajado las creencias (B), podemos pasar al concepto (C), las consecuencias emocionales de conductas y pensamientos consecuentes acerca del hecho o adversidad (A). Entonces las consecuencias, si seguimos con las creencias irracionales sobre el hecho, siempre se encontrarán perturbadas, dando lugar a consecuencias y emociones insanas, por lo contrario, las consecuencias y emociones serán sanas si estamos bajo el dominio de creencias racionales. Y, ¿cómo sabemos que las emociones son insanas? podemos deducir de aquellas por sus consecuencias, producen dolor e incomodidad psíquica, te predisponen para realizar conductas autodestructivas -no valgo, soy bruto, no voy a poder-, impiden que consigas lograr tus objetivos porque bloquean las conductas adaptativas, te llevan a pensamientos disfuncionales y distorsionados de la realidad en sí. Algunas de estas emociones insanas son ansiedad, culpabilidad, vergüenza, ira, celos, envidia.

Ahora bien, transformar las creencias irracionales en racionales no te “salvará” de sentir emociones “negativas”, pero la diferencia es que éstas serán sanas, te conducirán a pensamientos equilibrados y funcionales, te van a motivar a comprometerte en buscar conductas que beneficien el logro de tus objetivos o metas, vas a empezar a ocuparte en vez de preocuparte, vas a dejar de estar ansioso para estar inquieto, estarás triste y no deprimido, sentirás enfado o molestia en lugar de ira, etc.

En cuanto a tu conducta frente a las creencias irracionales tienden a ser muy poco constructivas, esto a través de acciones manifestadas -conductas que son observables- y de tendencias a la acción -impulsos que no logran llevarse a cabo-. Por ejemplo imagina que estás en la oficina con tu jefe y se inicia una discusión, por tu mente y tu cuerpo pueden ocurrir tres cosas, primero que tengas un enfado/enojo y le partas una silla en el lomo -acción manifiesta-, segundo que pienses en hacerlo pero no lo hagas, sigue siendo insano para ti, aunque no lo hayas hecho -tendencia-, o tercero si posees una conducta racional, tu conducta será adaptativa, constructiva y funcional, esto no quiere decir que no sientas enojo o enfado, quiere decir que eso que sientes te enseña qué límites se han

sobrepasado, que tu dignidad se ha puesto en juego, y estableces reglas o una conversación para solucionar las cosas. Como verás, el resultado siempre dependerá de tus creencias, emociones y contexto. En resumen.

A

Situación o hecho que activa, interno o externo



B

Experiencia, evaluaciones, creencias.



C

Consecuencias emocionales, conductas, cogniciones

Ya vimos en otros capítulos lo que hacía el sistema SARA -sistema articulador reticular ascendente- en nosotros, y actuaba como un radar, un buscador, entonces si posees por ejemplo una creencia (infundada o irracional) sobre un compañero de trabajo, en la cual dicha creencia es “mi compañero es un mentiroso”, lo que estaremos haciendo es sesgar nuestra observación o nuestra mirada, ya que siempre estaremos atentos a buscar información que nos confirme la creencia que tenemos, y este ejemplo es muy burdo, imagínate con otras creencias más rígidas del tipo “todo me sale mal, no valgo”, cada cosa que hagas y no resulte, será una confirmación absoluta de tu creencia, sin haberte siquiera parado como un observador.

Este tema es fascinante y no quiero abrumarte, hemos trabajado -o eso espero- para descubrir y transformar las creencias que nos limitan en nuestro día a día, algunas conscientes y otras muchas inconscientes y automáticas, en creencias que puedan llevarte a un bienestar tanto físico como mental, para poder lograr tus objetivos y mejorar tus relaciones. Quiero que recuerdes lo que vimos en sobre las conexiones sinápticas y el reforzamiento de las redes neuronales, es decir, si no lo usas se pierde. El aprendizaje y la nueva forma de tu mente dependerá de ir creando éstas nuevas conexiones día a día y reforzándolas, cuando tus nuevos pensamientos sean coherentes con tu accionar y se impriman en tu memoria, irás manifestando tu nuevo estado del ser, con tus nuevas creencias racionales, y a medida que dejes de utilizar esas conexiones y redes asociadas a las viejas creencias irracionales, irán desapareciendo por falta de uso, es en este momento donde has ido día a día transformándote dejando de ser el que has sido hasta hoy, para ser el que quieres ser -futuro-.

Como siempre, te invito a que sigas investigando sobre este tema de creencias, y te aclaro y propongo que lo que aquí te escribo son conocimientos que he ido adquiriendo a través de talleres y estudios propios, esto no sirve para nada como una terapia, si crees que necesitas apoyo para trabajar tus creencias o lo que te impide desarrollar un bienestar, te pido o sugiero amablemente que busques un terapeuta, psicólogo o un especialista para que pueda acompañarte en tu crecimiento, recuerda que algunas creencias están muy arraigadas en nosotros,

algunas por circunstancias de la infancia que son necesarias de un acompañamiento para trabajarlas.

Aquí, luego de haber trabajado, haber encontrado y encontrarte, nuevamente
¡Te abrazo!.

Aprendí, que cuando soy amable conmigo, la música dentro de mí aumenta su volumen, haciéndome bailar.

J. Ignacio Maggioni

Breve historia del apego

Aquí, nos adentraremos en algo que a mi criterio es, no fundamental, sino de vital importancia que los adultos entendamos, por dos grandes motivos, primero entender el tipo de apego que desarrollamos a través de la crianza que tuvimos, y segundo para entender el tipo de apego que proporcionamos en la educación emocional de nuestros hijos -o todos aquellos que interactúan con niños en su crianza-.

Vayamos de a poco sumergiéndonos en este mundo con una breve reseña.

Como te habrás dado cuenta hasta aquí, el ser humano necesita desarrollarse cuando viene a este mundo bajo ciertas condiciones o necesidades, como alimentación, seguridad, calor, esto debido a que, como cualquier animal que conozcas -salvo excepciones-, nacemos con un estado de inmadurez que requiere que alguien esté con nosotros cubriendo estas necesidades, padre, madre, o cualquier figura que cumpla este rol. En 1945 conoceríamos en el mundo algo que cambiaría nuestra manera de ver la crianza y la relación entre madre e hijo -hago mención madre e hijo porque es lo más característico estadísticamente- gracias a René Spitz (15), el cual comenzó a estudiar la problemática de niños huérfanos frente a la pregunta ¿de qué manera se siente un niño que no tiene padres y que no ha tenido una familia?, hoy hasta nos invade una nostalgia leer dicha pregunta, pero antes nada se sabía al respecto. René había observado que estos niños tenían todo lo que creían era necesario para poder vivir, tenían un techo, comida, agua caliente, cuidadores que rotaban para cuidarlos, y sin embargo, los niños enfermaban, poseían escasos movimientos y un grado de apatía increíble, algunos de estos niños lamentablemente morían. En este punto, la carencia afectiva se puso de manifiesto como el gran artífice de esta problemática, lo que planteó dos escenarios.

El primero de ellos el cuadro depresivo que presentaban los niños durante los primeros meses de vida, debido a una separación prolongada con su madre y la carencia de cuidados emocionales que esto conllevaba, a esto lo denominó depresión anaclítica.

Además de esto, podía surgir el escenario de que la madre del neonato requiriera una intervención urgente por su salud, lo que conllevaba admitirla en un hospital lo que separaba a la misma de su hijo, produciendo la depresión anaclítica, a esto lo denominó teoría del hospitalismo. Debido a todo esto, concluyó que la relación madre-hijo durante los primeros meses de vida era vital para la supervivencia del pequeño, ya que sin protección, afecto y una figura de apego, podía morir por depresión, y si esto no ocurría, los niños podían desarrollar personalidades frías, violentas, inseguras, distantes y de apatía con los demás. Por todos estos motivos René creía importante el tiempo que la madre pasase con su hijo, bajo esto nos dejó una hermosa reflexión:

“Aunque usted esté muy ocupado, debe siempre disponer de tiempo para hacerle sentir a alguien importante”

Algunos años después, Harry Harlow nos traería otro gran descubrimiento que rompería los paradigmas establecidos y confirmaría lo que René nos demostraba años atrás. Harry realizó un experimento con pequeños monos rhesus -hoy no podríamos realizarlo al estudio por muchísimas cuestiones, sobre todo éticas y morales- los cuales separaba de su madre. A estos monitos se les proveía de dos madres sustitutas artificiales, una de ellas era de alambre pero le daba de comer -cubría una necesidad básica fisiológica-, la otra madre sustituta era de felpa, que no tenía comida ni nada por el estilo, solo era agradable y cálida al tacto. Lo que descubrió Harry dejó maravillados a todos y tiró por los aires la teoría que muchos científicos poseían hasta esos momentos, que la necesidad de afecto era cubierta cuando se cubrían las necesidades básicas fisiológicas, es decir, te alimento y me quieres, te doy un techo y te sientes protegido. Pero claramente esto quedó en evidencia que no era cierto, los monitos pasaban el 90% -número

estimado claro- del tiempo con el mono de felpa y sólo acudían al mono de alambre cuando tenían hambre, dando cuenta de la importancia para su vida de la sensación de protección, seguridad y cariño de un par de su manada.

Ahora llegaría el turno de John Bowlby, quién definió la teoría del apego, la cual es la teoría más aceptada en la psicología del desarrollo. Este psicoanalista quedó muy marcado en su infancia por la carencia afectiva de sus padres, ya que tenía 6 hermanos, muchas niñeras y luego pasó a un internado de estudios, por lo que de grande dedicó mucho tiempo a estudiar las consecuencias de la relación entre el niño y sus padres, siendo la cúspide de sus estudio sobre el apego en la época posguerra de la II guerra mundial, donde millones de niños habían quedado huérfanos. Ahora conoces un poquito la historia de cómo nace la carencia afectiva y el apego, si te interesa puedes investigar más sobre estos tres grandes íconos de la historia.

■

(...)los monitos pasaban el 90% -número estimado claro- del tiempo con el mono

■

Seguramente si conoces un poco del tema te has preguntado ¿qué pasó con Mary Ainsworth?, para ella dedicaremos un apartado para explicar lo que se conocería como “la situación extraña”, un experimento de laboratorio para analizar el vínculo madre-hijo, aquí explicaremos los diferentes tipos de apego.

Recuerda que en la vida no tenemos cosas importantes, tenemos relaciones importantes.

■

15. René Spitz (1887-1974), médico psicoanalista norteamericano que realizó aportaciones muy interesantes sobre el tema de las relaciones tempranas

¿Qué es el apego?

El apego es un vínculo, con una gran intensidad afectiva, que tiene dos direcciones -bidireccional- pero diferente, es decir asimétrico, entre el niño y sus progenitores -madre y padre- o quién realice el rol de cuidador principal. Dentro de este vínculo se establece una conexión emocional entre el neonato o niño y su(s) figura(s) de apego, de este modo decimos que es en ambos sentidos, pero tiene una particularidad que lo hace asimétrico, y es que el niño, como mencionamos anteriormente, posee de una inmadurez que necesita y es dependiente de los cuidados de su figura de apego, tanto a nivel fisiológico como psicológico emocional para poder desarrollarse y sobrevivir en este mundo al que ha venido, por el contrario, los padres no necesitan del niño para poder sobrevivir, por esta razón es asimétrica. En este sentido, como veremos más adelante con el apego inseguro, hay que entender que es fundamental que el niño genere un apego con sus cuidadores y no que los padres generen un apego hacia el niño, ellos son los encargados de vincularse, no apegarse.

Pero, ¿cuándo comienza a forjarse el estilo de apego?, el consenso científico habla que se empieza a forjar en el período prenatal, en la relación íntima que tendrá la madre con el bebé dentro de su útero. La forma de hablarle, de cantarle, de cuidarse de sus comidas, la manera en la que transita la vida, todos son factores que influyen más adelante en su estilo de apego -aunque no son determinantes-. Imagínate una madre que cursa su embarazo, y vive en un estado constante de estrés, lo que la conlleva a alimentarse mal, el cóctel químico que recorre su cuerpo y que llega al bebé, si sus pensamientos son de haber querido un bebé, si la familia es disfuncional, etc, y en contraposición una madre que dedica tiempo a hablar con su bebé, a gestionar sus estados emocionales, el sentirse acompañada, tiene un ámbito de paz y tranquilidad en su hogar y su trabajo, etc. Evidentemente son todos factores que influyen en el período prenatal como base de un estilo de apego. Algunos autores hablan que el apego se establece al año, otros a las 6 meses, otros a los 7, pero como bien sabemos,

cada persona es diferente, por lo que dispondremos un tiempo entre los 6 meses y el año, donde se establece el estilo de apego que tendrá el niño durante su crecimiento -vuelvo a remarcar, no determinante-. En esencia, son nuestros padres los que generan las bases para percibirnos a nosotros mismos y a los demás.

Estilos de apego

Según todo lo mencionado anteriormente, en la forma y manera de relacionarse el bebé con sus progenitores, existirán dos estilos de apego diferentes, apego seguro y apego inseguro. Dentro del apego inseguro nos encontramos con el apego inseguro evitativo, apego inseguro ansioso-ambivalente y el apego inseguro desorganizado.

Ahora sí, te presentaré la situación extraña de Mary Ainsworth (1913-1999), psicóloga estadounidense dedicada a analizar y estudiar el apego, y gracias a quien tenemos un concepto que con el paso del tiempo no hizo más que reforzarse. Esta situación experimental nos servirá para explicar de una forma sencilla los diferentes tipos de apego, como son los patrones de conducta de los niños y sus madres -o cualquier persona que haya realizado el rol de cuidador-. El experimento consistía de ocho episodios con una duración de veinte minutos aproximadamente, la madre y el niño son introducidos en una sala de juego en la que luego se incorpora una persona desconocida. Mientras esta persona desconocida juega con el niño, a la madre se le da una señal y sale de la habitación dejando al niño con la persona extraña. Luego la madre regresa y vuelve a salir, esta vez con la desconocida, dejando al niño completamente solo. Finalmente regresan la madre y la persona extraña. Como era de esperarse, los niños jugaban y exploraban más en presencia de su madre, pero cuando entraba la persona extraña esta conducta disminuía y también disminuía cuando la madre salía de la habitación. Esto dejaba en evidencia que el niño utilizaba a la madre como una base segura y de protección para la exploración y el juego y activaba a su vez las conductas de apego.

No obstante, Mary pudo observar que no todos los niños se comportaban de igual manera frente a este experimento, estos cambios de conductas entre unos y

otros fueron las bases para desarrollar los tres tipos de apegos establecidos al día de hoy -hay un cuarto que mencionaré que es el de menor carga estadística-.

Apego Seguro

En el apego seguro, los niños se mostraban con una conducta exploratoria positiva gracias a la base de seguridad que les proveía su madre, pero cuando la madre salía de la habitación, se observaba claramente cómo esto afectaba al niño disminuyendo sus conductas de exploración. Cuando la madre entraba luego de unos minutos, los niños buscaban el contacto físico, el calor de con su madre, es decir, la base de seguridad, y luego seguían con su conducta normal de juego y exploración. A su vez, Mary examinó las observaciones que había realizado en los hogares de los niños, y pudo constatar que sus madres habían sido calificadas como responsivas y sensibles a las llamadas del niño, siempre que los niños las necesitaban ellas estaban presentes. El hecho de que pudieran utilizar a sus madres como bases seguras, hacía que estos niños no lloraran mucho en sus casas, así mismo, como en la situación extraña, cuando la madre se retiraba o se alejaba, mostraban una fuerte necesidad de su cercanía. Este tipo de apego en el niño permite que en su etapa de crecimiento pueda gestionar su autoestima, posea autonomía emocional, sea empático con sus pares, entre otros factores de su personalidad. En la vida adulta el apego seguro conlleva a tener relaciones de confianza de largo plazo, el disfrute de las relaciones íntimas, la búsqueda de apoyo social y la capacidad de compartir sentimientos con otras personas. Aunque varios autores e investigadores afirman que este apego se encuentra en el 70% de la población, en mi percepción de la vida que tenemos hoy, tan veloz, demandante, la vorágine laboral, etc, este número es demasiado optimista o alentador.

Apego inseguro evitativo

El apego inseguro evitativo, los niños se mostraban bastante independientes en la

situación del extraño. Desde el primer momento comenzaban a explorar e inspeccionar los juguetes, aunque sin utilizar a su madre como base segura, ya que no la miraban para comprobar su presencia, sino que la ignoraban. Cuando la madre abandonaba la habitación no parecían verse afectados y tampoco buscaban acercarse y contactar físicamente con ella a su regreso. Incluso si su madre buscaba el contacto, ellos rechazaban el acercamiento. Quizás creas que la conducta independiente del niño es saludable, pero lejos estaba de serlo. Esto demostraba las dificultades emocionales que tenían, a tal punto que este tipo de apego se puede ver en separaciones muy dolorosas. Cuando Mary observó el hogar, esto confirmaría sus dudas, las madres se mostraban insensibles a las necesidades del niño y en algunos momentos se mostraban rechazantes. Cuando ingresaban a la habitación, estos niños sabían que no podían contar con el apoyo de su madre, por lo que actuaban con indiferencia hacia ella, una clara conducta de defensa. El hecho de sufrir reiterados rechazos en su pasado, negaban a la madre para evitar frustraciones, esto llevaba a que cuando la madre volvía a ingresar, ellos se mostraban indiferentes, sin mirarla y negando sus sentimientos hacia ella. Estos niños no pueden rechazar la atención de un padre, pero tampoco buscan su comodidad o contacto. Los niños con apego evitativo no muestran ninguna preferencia entre un padre y un completo extraño. Los padres en este tipo de apego utilizan más el hemisferio izquierdo -el racional y analítico- que su par derecho -emocional- Como adultos, aquellos con apego evitativo tienden a experimentar dificultades con la intimidad y las relaciones cercanas. Estas personas no tienden a invertir mucha emoción en las relaciones y experimentan poca angustia cuando termina una relación. A menudo evitan la intimidad mediante el uso de excusas (como largas jornadas de trabajo, cansancio, quehaceres, etc), o pueden fantasear con otras personas durante las relaciones sexuales. Otras características comunes incluyen el no saber apoyar a los compañeros durante los momentos estresantes y una incapacidad para compartir sentimientos, pensamientos y emociones con los mismos. Este tipo de apego representa alrededor del 20% de la población.

Apego ansioso/ambivalente

En este tipo de apego había algo que caracterizaba a los niños, su conducta demostraba preocupación por el paradero de su madre, lo que les inhibía la

capacidad exploratoria, no se dejaban llevar por la exploración en la sala por la extrema preocupación que tenían por su madre. Cuando su madre salía de la habitación pasaban un mal momento, y al regreso de ella se mostraban con emociones y conductas opuestas -ambivalentes-, vacilaban entre la irritación, la resistencia al contacto, el acercamiento y las conductas de mantenimiento de contacto. Cuando Mary observó en este caso el hogar de los niños y la conducta de la madre, pudo detectar que las mismas se mostraban cálidas y cubrían las necesidades del niño en algunos momentos y en otros se mostraban frías, distantes e insensibles. Algunos estudios indican que el hecho de que las madres se muestren responsivas y sensibles a las necesidades del niño, podría indicar que lo hacen cuando se encuentran poco estresadas y de buen humor. Esto claramente hacía dudar al niño sobre la disponibilidad de la madre, no sabía si en un momento dado ella iba a estar o no lo que generaba una inseguridad en él. Algo particular también en el experimento, es que estos niños se mostraron desconsolados y con una gran angustia ante la ausencia de la madre, pero al regreso no lograron calmarse, rechazando el consuelo o teniendo conductas agresivas hacia su madre. Como adultos, aquellos con un estilo de apego ambivalente a menudo se sienten en resistencia a acercarse a los demás y se preocupan de que su pareja pueda no corresponder con lo que ellos sienten. Esto puede conducir a rupturas frecuentes, ya que en ocasiones sienten la relación como fría y distante. En este estilo de apego la ruptura de una relación los afecta significativamente. También si investigas un poco más, podrás ver que algunos autores manifiestan en este apego un patrón patológico, donde el adulto se aferra al niño creando dependencia -del niño al adulto- como una fuente de seguridad, inhibiendo las capacidades y desarrollo de exploración. Este apego representa el 10% de la población.

Apego desorganizado

Algunos años después (1986), Main y Solomon darían forma a un estilo de apego que no estaba caracterizado por los que vimos hasta ahora, este tipo de apego es el menos visto dentro de la población, representado por el 5-7% de la misma. Aquí lo que podemos observar es que el infante tiene miedo de su cuidador o figura de apego. Aquí podemos distinguir cuatro características, la primera es la contradictoria demostración de patrones de conducta, es decir, el

niño tiene un comportamiento de apego seguido de una conducta evasiva, confusa o paralizante. La segunda son las prolongadas manifestaciones de malestar, siempre acompañadas por movimientos que dirigen al niño a la separación de su madre y no a la proximidad. La tercera es un gran miedo en relación al cuidador o figura de apego, aquí son observables los hombros encorvados y las expresiones faciales que indican claramente temor. Y la cuarta son indicadores o algunos indicios directos que nos demuestran desorganización en el niño, por ejemplo cuando merodean desorientadamente, muestran expresiones de confusión o cambios rápidos y bruscos en relaciones a los afectos. El cuidador o figura de apego, se convierte en aquella que provoca el terror y su vez logra calmarlo, en la cual el niño se coloca en una situación totalmente contradictoria, desorientada e irresoluble. Esta situación es muy difícil para los niños con este tipo de apego, ya que el que abusa -física, psicológica y emocionalmente- de él a su vez lo cuida, por esto en muchos casos podemos observar niños abusados que no quieren alejarse de sus progenitores, porque de alguna manera “los cuidan”. El niño desea ese cuidado, espera quizás el cambio, mantiene la esperanza con algún gesto de afecto que es arrebatado con algún acto de violencia, para volver la esperanza con alguna demostración de afecto, lo que los coloca en un bucle que sólo genera más desorientación. Algunos autores afirman que puede confundirse este tipo de apego con trastornos de déficit de atención e hiperactividad o con autismo, cuando el trasfondo de todo es una desconexión muy grave entre el cuidador y el niño. Imagina el estrés patológico que estos niños generan, como vimos el exceso de cortisol en el cuerpo manifestado por el constante estado de alerta, no sólo generan estragos a nivel físicos, sino a nivel de la psique, y en los niños con este tipo de apego donde los traumas están a la orden del día por padres negligentes, el desarrollo de las conexiones neuronales se ven afectadas lo que lleva a fallos durante y en el aprendizaje y la conducta. Marian Rojas Estapé explica que durante estos eventos en el cerebro ocurre un apagón masivo, lo que se denomina o conocemos como disociación. La mente y el cuerpo se desconectan por el evento sufrido o por la llegada de éste -abuso físico, violación, humillaciones, etc-, es como que la mente se rehusa y evita la verdad con tal de que sobrevivas, es una protección que tiene tu cerebro para evitar así sentir el hecho y no grabar la dureza del mismo. Durante la vida adulta con este apego reconocido, se necesitará de una terapia a largo plazo para restaurar el estilo de apego, pero como he mencionado hojas atrás, si en este punto te has dado cuenta que quizás poseas un apego desorganizado, te pido que consultes con un profesional, quien te acompañará en el proceso, recuerda que aquí solamente te brindo mi mirada e información para comenzar un camino.

■

(...)el exceso de cortisol en el cuerpo manifestado por el constante estado de alert.

■

Hasta aquí te he mencionado lo que es el apego y los distintos tipos del mismo, a grandes rasgos sin profundizar en cada uno de ellos, voy a machacarte una vez más y te voy a invitar -si lo deseas y te ha gustado este tema- a investigar y leer. Para mi punto de vista, es muy importante que toda persona sepa esto, para poder establecer el vínculo que enlazará con sus hijos, con su pareja, con sus amigos, con su familia, y para sanar el pasado también, en el cual nos estancamos muchas veces culpabilizando a los demás, sin entender que hicieron lo que pudieron con las herramientas que tenían a su disposición, dentro de las cuales no estaba la gestión emocional.

También recuerda que nada es firme, estanco o inamovible, todo se puede trabajar si así lo deseas, con paciencia, con amor propio, con amabilidad hacia tí, recuerda que hasta hoy eres lo que eres por lo que has vivido, no sólo en tu niñez, sino en tu adolescencia -como vimos con grandes cambios neurológicos y hormonales- y adultez, pero eso no te define, eres lo que piensas, lo que sientes, lo que perdonas, lo que aceptas, y todo esto se puede transformar como ya vimos con nuestros pensamientos y creencias. Para esto se necesita ser valiente, claro que sí, valiente para vencer los miedos, valiente para abrir la puerta donde residen las preguntas que jamás quisiste hacerte, valiente para trabajar en entender aquello que no entendías emocionalmente, en fin, valiente no solo para vivir desde ser mejor persona, sino para estar en paz y bienestar, contigo mismo y con los demás.

Estuve buscando en mi arca interior, la que guarda en mi los recuerdos, estuve mirando el niño que fui, aquel que soñaba despierto...

Nelson John (el niño que fui)

Se que está mal, pero...

Seguramente alguna vez has dicho -te lo han dicho- o has observado y hecho una valoración o juicio interior de lo que te voy a exponer. Una pareja conocida, donde una de ellas realiza actos en la otra que van en contra tus valores -pueden ser actos físicos o psicológicos (verbales)- y en cuanto observas esto dices “no se que hace con ese-a- todavía, no se da cuenta de todo lo que le hace”. Y detrás de esto -además de múltiples factores- hay algo escondido, algo que a veces parece un hechizo del cual no puedes huir, y cuando hay un “hechizo” en lo que respecta al amor y las relaciones está involucrado el corazón -metafóricamente claro-. Te voy a contar un poco qué sucede aquí para que vayamos poco a poco disminuyendo la mayor adicción que posee el ser humano, juzgar. Cometemos incesantemente este acto que tenemos de siempre mirar hacia afuera y poner nuestros valores, creencias y pensamientos por encima de los demás sin conocer las historias que los representan, aunque sinceramente es una adicción que si no la trabajamos diariamente, como toda adicción, es muy difícil salir de ella. Quien no conoce alguna familia donde las relaciones de los padres son frías, o hay peleas constantes, no se demuestra amor o cariño, etc. Todas estas “cuestiones” que vamos absorbiendo durante nuestra infancia en este tipo de familias nos generan las bases para relacionarnos en el mundo, aunque debo remarcar nuevamente que no son fijas e inamovibles, todo se puede transformar, pero si no lo hemos hecho, si no hemos traído al consciente lo inconsciente, difícilmente podremos lograr un cambio. Cuando tenemos un trauma o un hecho significativo, y cuando hablo de significativo quiero decir que tenga una carga emocional asociada, podemos pasar por tres escenarios, el primero de ellos es que no hayamos superado dicho trauma, seamos consciente de ellos y lo llevemos día tras día en nuestra mente y corazón, el segundo es que pasado el trauma lo hayamos superado y en mayor o menor medida podamos seguir nuestro camino desde una conducta adaptativa frente a este hecho, y el tercero es que una vez consumado el trauma, quede en el inconsciente y operemos desde un lugar donde producimos reacciones y respuestas automáticas sin darnos cuenta del por qué o el para qué hacemos lo que hacemos, en base a este tercer escenario ocurre el dicho o frase con el que comenzamos el apartado “no se que

hace con ese-a- todavía, no se da cuenta de todo lo que le hace”. En cuanto al primer escenario, hay que resolver el trauma y lo que él ha producido en tí, para eso -y dependiendo del trauma- te invito a que busques un acompañamiento, hay eventos que quizás puedes trabajarlos desde un taller, escribiendo, charlando con un amigo-a-, pero hay otros que requieren de un especialista que vaya acompañando tu historia y el evento para poder transformarlo y capitalizarlo en algo positivo y deje de ser un evento que consume tu energía y tu vitalidad. En cuanto al segundo, si has logrado “hacer las paces” con el evento, te felicito y te abrazo, lograr esto requiere de un condimento de autoconocimiento, de vivir el proceso, de permitirte sentir y de indagar más allá del dolor, lo que conlleva a la aceptación y a un aprendizaje del trauma, por más doloroso que sea, todas las cosas en la vida tienen algo que enseñarnos, solo que a veces las respuestas a las preguntas tardan en llegar, pero todo tiene su tiempo.

Ahora bien, en cuanto al tercer escenario, a todos alguna vez nos pasó, no sólo en las relaciones de pareja, sino en alguna relación de amistad, laboral, familiar, educativa, etc., hay algo que no nos ha gustado o sabemos que está mal, pero sin embargo estamos ahí, lo queremos igual, y en este punto podemos decir que el corazón dicta la sentencia, a éste juez se le ha presentado muchas pruebas de la otra parte -cerebro-, pero sin embargo, él sabe que decidir, pero, ¿que lleva al corazón -a pesar de tener la información que no nos corresponde o está mal- a seguir por el otro camino?. Lo que lleva a este órgano romantizado a tomar una decisión es nada más y nada menos que la información que hay en tu base de memoria emocional -recuerda que estamos haciendo una metáfora, todo ocurre en el cerebro-, es decir, que si lo que viviste de pequeño en tu hogar era un padre -o madre- estricto, que le daba importancia a un título académico, que sólo le importaba los resultados y no el esfuerzo, pero estaba siempre que lo necesitabas desde su amor -a su manera-, estoy por seguro que una persona allegada a tí tiene estas características, sólo que si no eres consciente de ello, nunca lo verás. Por este motivo algunas personas tienen parejas “tóxicas”, infieles, alcohólicas o que generan violencia y siguen ahí, saben que está mal -o no- pero hay algo que los une, y es el recuerdo emocional que genera, es la base con la que fuiste creciendo, lo que tu corazón y tu cerebro conocen y sienten como “normal” y bajo esa normalidad, tu corazón lo acepta. También muchas veces queremos demostrar querer cambiar algo que hemos vivido en el pasado - inconscientemente-, si tu padre le pegaba a tu madre cuando eras chica, tenías la polaridad expuesta, la primera un amor incondicional de él hacia ti, un amor de

padre a un hijo-a-, y por otro lado la tristeza y la violencia ejercida a tu madre. En tu vida adulta, bajo estas bases emocionales, quizás -y digo quizás porque en aspectos emocionales nada es lineal, pero quiero que veas la idea- tengas una pareja que sea violenta contigo, ya sea física o psicológicamente, por el sólo hecho de demostrar que tú sí puedes cambiar a un hombre así, algo que tu madre no pudo (16), tu cerebro sabe que está mal, pero tu corazón se siente atraído por ello.

■

Lo que lleva a este órgano romantizado a tomar una decisión es nada más y nada

■

Trabajar todas estas bases emocionales que tenemos y dar un salto hacia un mundo emocional que nos va a incomodar, que nos va a sacudir internamente, que nos hará entender que todo tiene su proceso de sanación y aceptación, poder mirar hacia atrás no es vivir en el pasado ni echar culpas, sino observar de dónde venimos para poder transitar el presente y encaminarnos hacia el futuro desde poder gestionar lo que nos pasa y lo que sentimos.

Nuevamente, es ser valiente, en este mundo necesitamos más personas valientes que decidan frenar, pensar lo que piensan, reflexionar, SENTIR y trabajar para ser una versión mejorada, siendo amables consigo mismos, dejando atrás la velocidad, la exigencia de los resultados, el querer todo ya, no conectarse con el otro, no conectarse con uno mismo, creo que parte de todo esto es que nos hemos olvidado un poco de nosotros, de entender nuestra esencia y hablar con nuestro niño(a) interior de vez en cuando.

*Comprenderse a uno mismo significa sentirse más allá de las palabras,
dejándose caer en el abismo de lo impensable.*

Alejandro Jodorowsky

■

16. Marian Rojas Estapé, encuentra tu persona vitamina

¿Soy yo?

Cuando escribía las palabras del apartado anterior, no podía dejar de pensar en qué era lo que causaba que realmente no nos observemos, que no nos detengamos a sentir lo que sentimos realmente, a interpretar nuestras emociones y para qué vienen. Dentro mío creo saber la respuesta a esta interrogante, y mucho tienen que ver hoy en este mundo tecnológico las redes sociales (que no son tan sociales, sino más bien un museo interactivo donde entras a chusmear). Yo suelo utilizar Instagram solamente, para publicar mis notas, mis pensamientos, mis videos, algunos motivadores y otros reflexivos, cuando tengo un tiempo de distensión suelo ver los reels -son videos al más estilo tik tok-, pero esto generalmente lo hago cuando salgo al patio a fumar un cigarrillo por la noche, y es en ese momento donde observo y noto el cambio. Las redes sociales, como todo en esta vida, son muy útiles si se las utiliza de la manera adecuada, tiene muchas aristas positivas, como el aprendizaje, buscar grupos de acompañamiento y ayuda, tener un emprendimiento y poder utilizar la plataforma como punto de venta, etc, pero seguro te preguntarás, ¿cuál es la manera adecuada? ¿Quién establece esto?. Para responder estas interrogantes podría mencionarte algunas cosas, primero el tiempo, una cosa es entrar a las redes sociales un momento durante el día para colgar tus pensamientos, fotos, interactuar con un grupo o lo que quieras compartir, otra distinta es pasar 3 horas en ellas, y quizás te digas “3 horas no he pasado nunca, eso es mucho tiempo, ¿quién pasa ese tiempo en las redes?”, para tu sorpresa hay una configuración en tu celular -la mayoría de los dispositivos actuales la trae- que se llama “bienestar digital”, debes entrar a la configuración de tu celular para esto y te aparecerá. Básicamente allí encontrarás las veces que has abierto una aplicación, el tiempo de uso, las notificaciones, lo tendrás sesgado por día u horario, ahora sí, vé y abre la configuración que quiero ver -vuelve la expresión de deseo- tu expresión y sorpresa cuando veas en realidad el tiempo que pasas en una red social. Este es el primer paso, el tiempo, darte cuenta en realidad de qué porcentaje del día dedicas a una parte de la tecnología que disponemos, lo bueno del control de bienestar es que puedes limitar el uso de una aplicación, una vez superado el tiempo que quieras estar por día en ella, suponte 20 minutos, la configuración

cerrará la aplicación que limitaste y no te la dejará abrir hasta el otro día, claro que esto es una elección de poder mantenerlo así, ya que puedes volver a la configuración y sacar dicho límite, pero al ser inconscientes del tiempo en ellas, creo que es una buena herramienta para ser utilizada y no ignorada.

Ahora bien, ¿qué tiene que ver el tiempo con desconectarme de mí? con no escucharme, con no sentir. El otro lado de la misma moneda es la búsqueda de reconocimiento, de pertenencia, ¿de afecto?, la búsqueda de las emociones intensas, el querer todo ya, nos hemos vuelto drogodependientes de las emociones intensas e instantáneas, hemos perdido la capacidad de estimular nuestra voluntad y retrasar la recompensa. Hay algo tan poderoso para la comunicación y el esparcimiento pero tan poderoso también para alejarnos de lo que somos, para no descubrir ni querer entender aquellas emociones o estados de ánimo que son quizás desagradables pero que vienen a decirnos algo, como el aburrimiento, el estrés, y este algo tan poderoso es el celular o las pantallas -tablets, televisores, computadoras, etc.-. En el primer capítulo pudimos ver lo que realiza la dopamina en nuestro cuerpo, pero repasemos esto, nos vendrá bien. En facebook o Instagram por ejemplo, tenemos lo que yo llamo “botones dopamina”, estos son los famosos “me gusta” o “likes”, siempre asociados a un corazón y los comentarios -tan esperados por algunos, que incluso te dejan una reseña en sus publicaciones “comenta por favor”-. Cada vez que publicas algo e ingresas para ver qué reacción ha tenido tu publicación y ves todos estos “me gusta”, los comentarios y demás, en tu cerebro nacen chispazos de dopamina, de placer, cortos pero adictivos, estudios clínicos y psiquiatras están tratando a la adicción a las pantallas o las redes sociales como la adicción a la cocaína, y esto es algo perturbador de solo escribirlo. Con esto no quiero decirte que tires tu celular o cierres tus redes sociales ni mucho menos, pero te voy a comentar la importancia de mantener el equilibrio, sobre todo en los niños, que hoy están siendo educados por estos aparatos tecnológicos. Hace ya un tiempo un importante ejecutivo de Facebook, había reconocido ante una audiencia médica que facebook estaba diseñado para generar adictos, un claro patrón de esto es cuando te detienes a ver un video o una publicación que te gusta o entretiene y luego de esto sólo empiezas a ver cosas relacionadas a este video o parecidas, para que suceda esto hay unos complejos algoritmos diseñados para aprender y predecir lo que te gusta y bombardearte con dicha información. Por si no la viste todavía, hay una película en Netflix que se llama “el dilema de las redes sociales”, te aseguro que después que la veas, al menos por unos días sentirás o

querrás cambiar tu chip en cuanto a esto, en cómo nos desconectamos de nuestras relaciones, dejamos de percibir los detalles, de cómo agarramos el celular y entramos cada vez que estamos aburridos, viendo por horas y horas videos o publicaciones, dejando que nuestra corteza prefrontal, encargada de la creatividad e imaginación se vaya muriendo -irónico, pero no tanto- de a poco, si has tomado consciencia seguramente habrás mermado el uso de la misma, pero vamos un poco más allá. Fíjate que del aburrimiento nace la creatividad, nace la imaginación, ninguna idea que ha cambiado al mundo ha nacido en momentos de estrés y tensión, no nos damos el tiempo para esto, para estar en calma, para aburrirnos o para dejar salir la creatividad y el talento que hay dentro nuestro. Hoy es sorprendente ver que un niño no puede quedarse sentado cinco minutos sin hacer nada, si no compruébalo tú, si tienes hijos dile que se sienten en una silla o en un sillón por cinco minutos sin hacer absolutamente nada, sólo observa, o lo podrás ver también en algún consultorio médico o en la cola del supermercado, padres y madres pidiendo a sus hijos que “se comporten” o no estén corriendo o haciendo berrinches. Seguramente hasta a tí te pase esto, cuando tienes pareja e hijos y salen todos y quedas en el silencio por un rato largo y dices “al fin un rato de paz” -todos los que somos padres y madres a veces ansiamos esos momentos, al menos un rato-, al principio empezarás a hacer cosas que querías hacer, pero luego -si ese rato son algunas horas- quizás te aburras, no sepas qué hacer, y te sientas a ver la tele, una película que te entretenga o vuelvas al celular.

■

(...)del aburrimiento nace la creatividad, nace la imaginación, ninguna idea que h:

■

Lo importante de esto es que empieces a darte cuenta que las pantallas son una vía de escape maravillosa para nuestro cerebro, no sólo cuando estamos aburridos, sino cuando estamos estresados, cuando peleas con tu pareja, cuando te ha ido mal en el trabajo, cuando tienes uno de esos días que hubieses preferido quedarte durmiendo, el cerebro busca esos pequeños shocks de dopamina, estás atento a las notificaciones, entras a tus redes y actualizas a cada rato o te descargas juegos que te den gratificación. Tenemos y debemos empezar a cambiar esto, y no sólo por nosotros, sino por los más pequeños, te había dicho más arriba que la infancia está siendo criada por estas tecnologías, y lo peor es que dándonos cuenta o no, lo estamos permitiendo. Los bebés empiezan su desarrollo evolutivo y a medida que van creciendo su corteza prefrontal va formando la atención, y esta atención se ve reflejada en tres planos, sonido, luz y movimiento. Cuando tienes a tu bebé en brazos y escucha algún ruido volteará, cuando ve a su hermanito(a) -o cualquiera- pasar caminando lo observará, y cuando prendas la radio o pongas alguna música quedará atento a ella, en cualquier de estas tres vías el infante acude a la atención, y tenemos tantos estímulos para desarrollarlas, pero caemos en la tecnología, donde de muy pequeños se les brinda el celular o tablet para mantenerlos “lindos, quietitos y bonitos”, en estos accesorios tenemos los tres estímulos, luz, sonido y movimiento, todo en uno. Muchos estudios, científicos y médicos afirman que el déficit de crecimiento en el desarrollo cognitivo que le causa al cerebro de los bebés el uso de las pantallas es considerable. Pero con la rutina, con la velocidad del día, con tener un momento de paz, brindamos algo que a la larga provocará una intoxicación de cortisol en nuestros niños, ya que la corteza prefrontal es la encargada de retrasar la recompensa, es la encargada de decirte “no te comas el chocolate ahora, guárdalo para después” o “no te compres esa remera, ya tienes 20”, es la que pone paños fríos a tus impulsos. El tema es que el desarrollo y crecimiento de esta corteza se ve afectado, y los niños se vuelven menos tolerantes a la frustración, cuando algo no se les ha concedido comienzan con los enojos desmedidos, a no controlar sus impulsos, a no poder gestionar sus emociones, etc., todo esto dependerá claramente no sólo del uso desmedido de las pantallas, sino de la educación emocional que los padres puedan brindarle a sus hijos. Insisto con esto, debemos -como nos dejó René Spitz- hacernos tiempo para estar con nuestros pequeños, para jugar, para estar con ellos, sé que muchas veces es cansador, que son demandantes si son muy chicos -dependientes-, y tu llegas cansado(a) del trabajo o de estudiar, de un día muy largo -creeme que te

entiendo, soy padre de dos hermosos ángeles que quieren jugar con su papá cuando llega de trabajar-, pero un buen abrazo y unas risas son los condimentos necesarios para que en tu cuerpo se generen niveles de oxitocina y serotonina, las hormonas del amor, del bienestar y la felicidad. Estas simples pero efectivas herramientas no solo bajarán el cortisol que has ido generando durante el día, que te ha causado estrés y que quizás quieras mitigar con la televisión, el celular o un videojuego cuando llegas a tu casa, sino que, como decía Francesco Tonucci, todas las cosas importantes de la vida se aprenden jugando, y nada más importante que un niño aprenda jugando con sus padres y no con un celular.

■

(...)pero un vacío que está lleno de hermosas maravillas que aún quizás no has ex

■

En el plano adulto o de jóvenes, las redes sociales se han vuelto una realidad de las más crueles, porque además de ser lejos una realidad, se vive como tal. Recuerda que nuestro cerebro no distingue realidad de imaginación, un evento imaginado tiene tanta relevancia en tu cuerpo como un evento que está pasando realmente, es más, el 90%, lo vuelvo a repetir en mayúsculas, EL NOVENTA POR CIENTO de las preocupaciones que ocurren en tu mente nunca se llevarán a cabo. Hoy vemos en las redes sociales personas “perfectas”, que nos muestran cómo es ser un chico(a) popular, con miles o millones de seguidores o “amigos” que lo único que hace la mayoría es darle me gusta a una publicación, mostrando fotos o vídeos donde se los ve siempre felices, y aquí tenemos otro patrón que nos lleva a ser drogodependientes de las redes sociales, la pseudo felicidad, la máscara, la careta que nos ponemos para aparentar algo que no somos en realidad. Seligman ya nos introducía en este tema diciéndonos que la auténtica felicidad radica en nuestras fortalezas y virtudes -interno- y no en aquello que nos hace feliz por tenerlo -externo-, esto habla más del deseo, que nunca se acaba porque cuando obtenemos lo deseado automáticamente queremos más. Si bien hablar de felicidad es complejo, porque es muy heterogénea, cada uno está en busca de su propia felicidad, a su manera, con sus herramientas, con sus procesos, pero algo en claro si tenemos, que la base de dicha felicidad se encuentra sólo en tu interior, en tu manera de afrontar la vida y gestionar tus relaciones, no en aquellos deseos que te rodean. Y las redes están plagadas de deseos, “cómo desearía tener ese cuerpo”, “cómo desearía tener ese trabajo”, “cómo desearía estar en ese lugar”, “cómo desearía tener esa cantidad de amigos”, “cómo desearía bailar así”, “cómo desearía que la gente me siga”, “cómo desearía tener tantos me gusta o reacciones”, todos deseos llamados a llenar un vacío, pero un vacío que está lleno de hermosas maravillas que aún quizás no has explorado en tí o no has descubierto por haber querido ser alguien que no eras para gustarle a los demás. Podemos ver personas que demuestran ser felices y que luego los ves con ataques de pánico, depresión, tristezas, quién no ha visto o conocido a alguna persona que sabías estaba pasando por un mal momento y sube una foto con una sonrisa de pé a pá con una frase super positiva y de felicidad, pero la vez al otro día y está igual de mal que ayer. Te conté cuando una emoción era disfuncional, y no es por lo que causa en nosotros, sino porque no la permitimos transitar, porque no sabemos identificarla, porque la confundimos y tratamos a la tristeza como si fuese enojo, y nos ponemos mal porque nos sentimos mal, esto es otra cosa que las redes nos han metido en la

cabeza, “debes siempre ser feliz, estar con una sonrisa”, plagados y contaminados de frases positivas que lejos están de ser positivas “no te sientas triste, tú puedes con todo”, “ánimo que si te detienes te caes, debes seguir”. Nos bombardean con información que debemos anular aquellas emociones que son desagradables en un primer momento, pero que nos dicen mucho de nosotros y del entorno, y bajo todas estas premisas nos sentimos mal por sentirnos mal, algo que Lucas Malaisi en su libro “Coherencia Emocional” define como incomodidad sucia.

Entonces, ¿qué escondemos bajo esta careta de usuario? ¿dejamos reflejar nuestra esencia? ¿Mostramos lo que somos? ¿Por qué no lo hacemos? ¿Qué buscamos en las redes sociales? ¿Por qué mostramos una sonrisa cuando no la sentimos o cuando nos sentimos mal? ¿Cuál es tu recompensa al hacer esto? ¿Qué sientes cuando reaccionan a tus publicaciones y que sientes cuando no lo hacen?. Las preguntas podrían seguir y seguir, tómate un tiempo para reflexionar en cada una de ellas. Lo que quiero que te lleves de todo esto es que aprendamos que en un mundo tecnológico donde importan más la cantidad de me gusta, la cantidad de seguidores, el hacer cualquier cosa para conseguirlos, etc., no encontrarás aquello que buscas, esa felicidad que te colme el alma, que te lleve a la plenitud y al bienestar. Sé auténtico, pero contigo mismo, no debes ni tienes que demostrarle al mundo que la tristeza no vale, esa es una creencia muy limitante que hemos heredado pero que estamos cambiando poco a poco, que la sensibilidad no es sinónimo de debilidad, que dejes de buscar afuera lo que no encuentras adentro, que te des el tiempo, la paciencia y la tranquilidad para ir más allá de lo que fuiste en tu interior, tendrás que ir rompiendo algunas capas, pelando la cebolla, trabajando tus creencias, siendo amable contigo y por sobre todo honesto y sincero con lo que te pasa y sientes.

En la antigua Grecia se encontraba el Oráculo de Delfos, un templo dedicado al Dios Apolo, puedes leer sobre esto en muchos lados o en la tragedia Edipo Rey de Sófocles, pero lo interesante de esto, es que antes de entrar al templo se podía leer la leyenda: “Conócete a tí mismo”. Y esto nos lleva a entender que para poder entender los mensajes que nos da la vida y poder accionar en el futuro debemos comprendernos, en lo que sentimos, en lo que pensamos y cómo actuamos en consecuencia. En el templo, una mujer hacía de portavoz o

conexión con los dioses a través de un trance o estado de consciencia fuera de lo común y el oráculo manifestaba una serie de enigmas, no respondía a las preguntas con certezas o negativas, y estas respuestas debían ser descifradas por los adivinos, obviamente teniendo sus consecuencias dependiendo de la interpretación de los mismos. Dentro nuestro todos tenemos un Oráculo de Delfos, que nos va largando enigmas que debemos ir descifrando en nuestra vida, algunos enigmas logramos resolverlos, para bien o para mal, con otros entramos en encrucijadas en las que debemos pedir apoyo y otros no los escuchamos ni siquiera. Estos mensajes provienen de tu voz interior, aquella que algunos llaman la intuición, el “sé cómo pero no se porque”, aquella que te guía en la toma de decisiones día a día. Pero aquí reside el porqué es importante esta leyenda de “conócete a tí mismo”, porque esta voz interior puede darnos luz o socumbirnos en las sombras, éstas voces están dadas por nuestra experiencia en la vida, por la forma y manera en la que pensamos o sentimos y por sobre todo en nuestras creencias. Recordarás que trabajamos las creencias disfuncionales, bueno, ésta voz que nos lleva a las sombras es la voz disfuncional, aquella que te guía a través de la pesadez, de los límites, que hace que te sientas “cómodo” en tu zona de confort, pero no la reconoces como tal, por eso aquí y ahora le sacamos el velo para descubrirla, para conocerla y reconocerla. ¿Puedes identificar a tu voz interior disfuncional? ¿Qué te dice o te ha dicho? ¿Cuántas veces no te ha ayudado o apoyado? ¿Su voz es más elevada que la voz interior que nos guía hacia la luz?. Seguramente te preguntarás ¿cómo hago para identificar entre una voz y otra?, porque cuando tu voz interior te guía hacia la luz, sentirás serenidad, te sentirás liviano, te sentirás en paz contigo mismo, pero para poder escuchar esta voz, hay que bajar los ruidos, porque es ahí donde surge, detrás de los ruidos del conformismo, de las expectativas, de las exigencias, de querer ser o aparentar otro que no está en mi esencia, de no permitir que la tristeza transite por mi cuerpo, que mis lágrimas caigan limpiando mi alma, le darás importancia a los likes de una publicación tuya que nada tiene que ver con lo que sientes o te pasa en ese momento, mintiéndote a ti mismo(a) y creyendote la mentira en pos de la verdadera felicidad.

■

(...)tómame el tiempo que necesites, piensa y siente cada una de las acciones que h

■

Escuchar tu voz interior que te guía hacia la luz es encontrar con tu maestro, que no hará que te equivoques de camino, sino que te mostrará que muchas veces puedes caer pero que la actitud está en cómo te levantas, te mostrará que toda decisión tiene sus consecuencias, a veces buenas o no esperadas, pero que en todo hay un aprendizaje, te mostrará que ser genuino con lo que te pasa o sentir es el bálsamo que tu mente y tu cuerpo necesitan para estar en coherencia uno con el otro, para estar en bienestar emocional.

Me encantaría y vuelvo a desear, que puedas encontrar el camino hacia tu interior, que te permitas desconectarte de los ruidos incesantes de la tecnología, de las redes sociales y de las expectativas, de querer pertenecer a algo que no es genuino con tu ser, y que te preguntes hoy, ahora: ¿Soy yo o estoy demostrando quien no soy?, tómate el tiempo que necesites, piensa y siente cada una de las acciones que has tomado y de aquellas que no has tomado, por miedo, por vergüenza, por no hacer el ridículo, por no ser tú. Si sientes que una nostalgia o tristeza te invade déjala transitar y abrázate, acéptala, algo te está mostrando. Quiero que refuerces ésta pregunta en cada decisión importante que tomes en tu vida y si te sientes incómodo hoy contigo, ¿Soy yo? ¿Esto me representa? ¿Estoy haciendo lo correcto? ¿Esto me da paz, me da serenidad?, pregúntate siempre y saca los ruidos de encima para escuchar las respuestas de tu maestro interior.

De aquí en más todo dependerá de ti mi querido compañero(a) de camino, ya has dejado de ser un “querido lector” para estar más cerca, no solo de mí a través de éstas páginas, sino a través de ti. Espero puedas tomarte todos los días un ratito para poder preguntarte estas cosas y día a día ir subiendo el volumen de aquella voz que te lleva a la luz, donde todos deberíamos estar, siendo genuinos.

Tienes que estar dispuesto a perderte y dejar atrás a aquel que te hizo tanto daño, a tu yo disfrazado.

J. Ignacio Maggioni

Pautas para comprenderme

Para lograr un bienestar que nos lleve a potenciar nuestro desarrollo debemos comenzar a conocernos para comprendernos, por ejemplo, para comprender cómo funciona una máquina, su manera de trabajar, sus tiempos, debes conocerla, conocer sus partes, sus mecanismos, sus ventajas o beneficios y posibles fallos, lo mismo ocurre con nosotros, para poder comprender cómo funcionamos y andamos por el camino de esta vida, debemos conocer nuestras emociones, nuestra manera de pensar, nuestras creencias, cuáles son nuestros estados de ánimo más frecuentes, todo esto te llevará por un camino quizás un poco incómodo y en el cual seguramente tendrás que pedirle al principio la interpelación de una persona que te conozca muy bien para que pueda responderte algunas preguntas para comenzar a trabajar. Lo que puedes hacer es agarrar una hoja y escribir tantas preguntas como creas necesarias para comenzar a trabajar en tí, por ejemplo, ¿qué cosas crees que debería mejorar en mí? ¿Cómo observas que me relaciono con los demás? ¿Cómo soy cuando estoy enojado?, puedes explicarte a ésta persona lo que son las creencias y luego preguntarle qué creencias limitantes puede observar en tí, puedes preguntarle sobre tu personalidad, qué características te definen y cuáles cree que te alejan de ti y de los demás, etc., no te quedes con nada, pregunta todo lo que te pueda ser útil. Ahora te daré unas pautas para que tengas en cuenta una vez que tengas las respuestas a éstas preguntas para poder trabajar, recuerda que el camino de un guerrero es arduo, no hay atajos y requiere de una valentía para poder adentrarte en lo más profundo de tu interior. Vamos con las pautas.

La primera de ellas es conocer las emociones básicas y sus funciones, charlamos de esto más arriba, si quieres puedes repasar el apartado emociones y refrescar un poco, puedes también -y te invito a esto- profundizar un poco más sobre todas las emociones, preferí no hacerlo en este libro porque llevaría más de lo pensado, así que quedará para un próximo libro dedicado exclusivamente a ellas. Recuerda que hay emociones de aproximación, aquellas que te acercan a los

demás y emociones que te pondrán en un estado de defensa, por lo tanto te llevarán a un estado de egoísmo por una cuestión natural de supervivencia lo que te llevarán a alejarte de los demás y si no lo gestionas te llevarán a lastimar al otro.

Una vez que las conocemos, empezaremos a reconocerlas en nosotros mismos, puede serte útil que las anotes si quieres para poder identificar también cuando aparecen, en qué momento, en qué contexto, bajo qué circunstancias o personas. Esto te dará una pauta y claves para poder gestionarlas de una manera adecuada.

Algo muy importante que rara vez hacemos, por creencias heredadas y arraigadas en nuestro ser, es que no legitimamos las emociones, las anulamos - por un proceso automático programado, o no- o nos hacemos los tontos. Es imposible evitar las emociones, son automáticas, inconscientes y subjetivas, no podemos frenarlas o pedir que no aparezcan, ellas están ahí, siempre, tenemos que aceptarlas, solo así podremos trabajar en ellas y poder gestionarlas.

Ahora llega la práctica, el día a día, el camino del guerrero un poco arduo quizás, que es regular tus emociones. Aprenderás con los días, aceptándolas, aprendiendo de cada una de ellas, recuerda que todas vienen a darte una información, que conocerlas y reconocerlas te ayudará a que no las confundas para poder gestionarlas. Podés también aquí hacerte una guía o un anotador con aquellas emociones que te cuesta más regular, por ejemplo el enojo -puede ser cualquiera-, y empezar a anotar qué patrones repites cuando te sientes enojado que son disfuncionales, como gritarle a alguien, pegarle a la mesa, romper algo, maldecir, arrojar dardos emocionales, los famosos trapitos al sol, etc. Ahora empezarás a ser consciente de que actos y conductas no son adaptativas cuando viene a tí una emoción, y atento a esto, las emociones de aproximación como la alegría también hay que aprender a gestionarlas, quien no conoce personas que en un momento de alegría empiezan a prometer cosas y decirle sí a todo. En este momento, le has sacado el velo a las emociones, las has traído desde el inconsciente al consciente, has arrojado luz sobre ellas para que puedan acompañarte en tu desarrollo y no ser piedras que te hundan.

Para poder conectarte con las emociones y aprender de ellas, deberás dedicarles tiempo, y esto lo logramos frenando, relajándonos, hacer un llamado a reflexionar, para esto es necesario que tu cerebro esté en modo lento, ese modo en el cual dejamos surgir la imaginación, la creatividad, el pensamiento, ¿cuando ocurren las mejores conversaciones e ideas? cuando estamos en la ducha, cuando salimos a caminar, cuando nos acostamos y aquellos pensamientos no nos dejan dormir. Puedes recurrir a herramientas con la meditación, mindfulness, yoga, caminar, sentarte al aire libre y escuchar la naturaleza, lo que creas que te ayude para desconectarte de los ruidos mentales y conectarte con tu interior y tus emociones, de esta manera podrás reflexionar sobre ellas y la manera en que te han atravesado o las has dejado atravesar con sus conductas asociadas. En cuanto a la meditación en lo personal es algo que cambia radicalmente tu mente y tu cuerpo, meditar no es poner la mente en blanco, no te creas eso, y si alguien te lo dijo desconfía de él, tenemos alrededor de ochenta mil pensamientos al día, es imposible hacerlo. Meditar se trata de no apegarse a los pensamientos, dejarlos seguir su camino, como el agua que sigue su curso por el río, al principio si no has meditado nunca te costará -al principio me costaba tanto que me exigía y los pensamientos sobre lo que me pasaba no dejaban a mi mente descansar-, empieza con unos minutos hasta que vayas aprendiendo, luego tómate más tiempo o el que necesites, el mejor horario para hacerlo -a mi me funciona- es durante la mañana apenas arrancamos el día y por la noche antes de dormir. Hay infinidad de material para esto, cursos online en plataformas de video, en Netflix hay varias miniserias que te guían por una medicación, te dejo algunas: guía headspace para la meditación—guía headspace para el buen dormir—headspace relaja tu mente. En fin, innumerable contenido para que te apoyes para iniciar este camino de relajar tu mente y tu cuerpo para lograr un bienestar.

Todo esto nos sirve para el paso que viene, que es poder dar una respuesta adaptativa frente a las emociones, y fíjate que menciono la palabra respuesta porque deberás estimular lo máximo posible áreas de tu cerebro que se apoyan para poder controlar los impulsos, como el hipocampo gran regulador de los núcleos amigdalinos que aumenta de tamaño entre otras cosas con el ejercicio físico y los nuevos aprendizajes, la corteza prefrontal encargada de poner paños fríos y que tengas una conducta coherente entre la emoción y tu respuesta, si logramos hacer esto dejaremos que las emociones nos predispongan solamente

para la acción/reacción -como con el miedo la lucha, huida o paralización-. Para esto puedes apoyarte también en las personas cercanas a tí, para que te alerten en aquellos momentos donde tu respuesta no es adaptativa o te dejas llevar por una reacción emocional. Recuerda que puedes mitigar las emociones intensas desagradables con muchos mecanismos, como salir de la situación hasta apaciguarla, con un abrazo, contacto físico, cariño, todo esto libera oxitocina en tu sistema que bajará o mitigará los efectos del cortisol.

Por último algo que ayuda mucho en la educación emocional a los pequeños y que nos es super útil a nosotros pero no lo hacemos tampoco, es la narrativa, contarnos que nos ha pasado, frente a una situación específica enseñar a nuestra mente y nuestro cuerpo que ha pasado, por ejemplo, me enojé mucho y eso lo sentí en mi cuerpo cuando apreté mis puños, cuando quise maldecir y gritar, cuando noté que mi ritmo cardíaco aumentaba, etc., qué pasó por mi mente, los pensamientos que tuve cuando me enojé, recuerda que los pensamientos generan en nuestro cuerpo reacciones neurobiológicas y químicas aunque no reaccionemos, es importante aquí empezar a trabajar con ellos, ya que el enojo - como cualquier otra emoción- por ejemplo si no lo trabajamos puede durar días, semanas, meses y años en nuestra mente y corazón. Se trata de integrar en un todo lo que te ha ocurrido, trata de ser amable contigo en este camino, tómate el tiempo que necesites, no es de un día para el otro, todo lleva su tiempo y la gestión de emociones no es la excepción a la regla, apóyate en tus vínculos más cercanos para crecer con y junto a ellos, serán en algunos momentos tus guías en este camino. Busca si quieres cursos o talleres que te acompañen también en este crecimiento, puedes también acudir a un profesional como un terapeuta o psicólogo para trabajar si así lo deseas.

Sólo en la autenticidad podrás tocar las estrellas.

J. Ignacio Maggioni

Enemigo público

Existe algo entre nosotros, que con el paso del tiempo hemos normalizado a tal punto de sacarlo del radar de nuestro sentido del peligro, de nuestro radar de que “algo anda mal”, este algo es una de las patologías que se encuentra en la carrera para ser la número uno dentro de algunos años, si es que ya no lo es. Esta patología es el estrés (distrés más específicamente, ya lo veremos), una palabra tan repetida en estos tiempos que ha ido perdiendo su importancia y relevancia entre todos nosotros, quizás escuchas decir a alguien “estoy estresado pero ya pasará” anulando lo que le pasa, el hecho es que el estrés es normal, pero cuando se superan nuestras capacidades para hacer frente a un estímulo, proyecto, metas, conflictos, etc, y no logramos gestionar o identificar lo que nos pasa, dudosamente podremos ir aliviando el estrés generando que se vaya haciendo crónico, muchas veces a través de nuestros pensamientos y es aquí donde reside el problema, donde nuestra homeostasis se quiebra en cada momento y nuestro cuerpo llega a un punto de no poder gestionar dicho equilibrio por el mismo cansancio y gasto energético. Pero vamos paso a paso conociendo a este enemigo público número uno, un asesino silencioso al más estilo agente 47.

Empecemos entendiendo que significa el estrés, para esto durante la historia y las diferentes miradas y estudios se ha conceptualizado de tres maneras, como un conjunto de estímulos, como una respuesta o como un proceso que incorpora tanto los estímulos como las respuestas a los mismos y añade además la interacción entre la persona y el ambiente. Evidentemente los estímulos serían considerados como una variable independiente frente al estrés partiendo desde la primera conceptualización, por ejemplo el estrés laboral, el estrés en la facultad, etc. Pero un estímulo puede tener un significado para alguien y otro para otra persona, por lo que la respuesta también variará dependiendo del estímulo, en la respuesta donde se origina una tensión hay dos componentes claves, el cognitivo o psicológico asociado a los pensamientos, emociones o conductas, y el componente fisiológico asociado a la activación corporal y excitación -arousal-,

bajo este punto el estrés se vuelve una variable dependiente del estímulo.

La tercera conceptualización es la más general y la que se utiliza más y a su vez que la que engloba todos los componentes, ya que hay una influencia recíproca entre la persona y el medio, para este punto el determinante del estrés es cómo la persona percibe y responde a diferentes acontecimientos de su vida, es decir, un conjunto de reacciones orgánicas y de procesos originados como una respuesta a una demanda. Las demandas serán infinitas dependiente de múltiples factores, como las creencias de cada individuo, la cultura, sus experiencias de vida, traumas, etc., imagina ahora que un individuo que no puede gestionar sus estados de ánimo, emociones, que no ha sido capaz de trabajar algunos traumas o experiencias que han sido grabadas en su corazón, que siempre esté sometido a exigencias sobre los demás, sobre él y sobre el mundo/vida, posiblemente experimente múltiples estadios de estrés durante el día, en su trabajo, en sus relaciones, en sus pensamientos generando ansiedad anticipatoria, etc. Pero bajemos un poco la creencia popular de que el estrés es malo o nocivo, porque no es así, necesitamos de niveles moderados de estrés para poder afrontar metas, para salir de nuestra zona de confort por ejemplo, la situación ideal ocurre cuando podemos responder de manera adecuado y apropiada a la presión y a las exigencias del entorno, el inconveniente llega cuando dichas exigencias o presión se mueve por encima de los niveles adecuados para cada individuo, aquí el equilibrio se altera y se manifiesta el estrés, existe entonces una discrepancia entre lo que el entorno nos manifiesta y nuestras capacidades de hacerle frente. Si esto lo mantenemos por un período de tiempo prolongado sin escucharlo o ser atentos a las manifestaciones psíquicas o corporales, nos estaremos adentrando en el estrés patológico o lo que se conoce como distrés. Claro que como ya hemos mencionado los factores individuales como la motivación, actitudes y experiencias determinan cómo cada persona percibirá y realizará una evaluación de las demandas, influyendo en las respuestas emocionales, conductuales y sobre todo en la salud y el bienestar a largo plazo.

Hans Selye, médico y fisiólogo introdujo en la medicina el concepto de estrés al investigar sobre las enfermedades o dolencias y descubrir que había un patrón o síntomas similares entre los enfermos los cuales atribuía al esfuerzo del cuerpo para dar respuesta frente al estrés de la enfermedad. Nos introduce también en

una de sus teorías, el Síndrome General de Adaptación (SGA), que es la forma en la que un organismo se moviliza a sí mismo cuando se enfrenta a un agente estresor como un estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional. Cuando el agente estresor se manifiesta en el individuo ocurre una respuesta que podemos identificar en tres etapas o fases: fase de alarma, fase de resistencia y fase de agotamiento, quiero explicarte como funciona esto para que podamos entender el mecanismo del estrés.

En la fase de alarma frente a un estímulo o agente estresor aumenta la frecuencia cardíaca, la tensión arterial, los sentidos se agudizan, aumenta la respiración, todos síntomas que ya hemos visto, te preparas para la condición humana operante frente a este estado que es la lucha o huida para restablecer la homeostasis, en esta fase se encuentran los avisos repetidos de la presencia de agentes estresores a los cuales no te estás adaptando. Aquí aparecen las reacciones fisiológicas para advertirte que debes ponerte en guardia. Piensa en tus días a día, ¿cuántas veces sientes esto? ¿Cuántas veces tu cuerpo y tu mente te alertan de agentes estresores? ¿Puedes identificar que ocurre en tu cuerpo? ¿Qué agentes estresantes puedes identificar?, en tu trabajo, en tus relaciones, en algún ambiente en particular, frente a algunas experiencias, con todo esto volvemos a ser consciente aquellas cosas o experiencias inconscientes que nos generan estos estados de alarma.

En la fase de resistencia entramos en la etapa de adaptación frente al estímulo estresante, aquí todos los procesos entran en negociación frente al estímulo para que sea lo menos nocivo posible, estos procesos son fisiológicos, cognitivos, emocionales y conductuales. Es importante destacar que aunque se haya logrado la adaptación frente al estrés de la situación, hay un costo que nuestro cuerpo y mente han sufrido, seguramente te sentirás cansado, tu rendimiento cambiará estando por debajo de sus niveles normales, etc, estoy mas que seguro que te sentirás familiarizado con esto, ya que buscarás recostarte en el sillón o querer ir a dormir luego de una situación estresante. Pero si esta fase de resistencia se mantiene en el tiempo por múltiples factores o ya sea porque no has podido adaptarte o porque no has gestionado la situación, la resistencia se agota y llega la siguiente fase.

La fase de agotamiento ocurre cuando no has podido adaptarte y el estímulo estresor se prolonga en el tiempo y se vuelve severo, aquí reaparecen en cada momento los síntomas de la fase de alarma y tu cuerpo estará amenazado. Imagínate en tu trabajo, en la facultad, en tu familia, sea donde sea, un lugar, persona o ambiente que te genere estrés cotidiano -esto lo percibes tú-, tu cuerpo entrará en fase de alarma, fase de resistencia, si logras adaptarte te felicito, pero si no has logrado hacerlo, a tu cuerpo se le agotarán las baterías día tras día, esto conlleva trastornos fisiológicos, psicológicos y sociales crónicos y hasta muchas veces irreversibles.

Cuando hablo con las personas, de vez en cuando escucho a alguno decir “que acidez me dió el mate” -si no eres de Argentina, el mate es una infusión, te invito a que la busques-, cuando indago un poco en cómo es su día a día, cómo se relaciona con su familia o en su trabajo, puedo deducir claramente que la acidez regular que tiene no es debido al mate, sino a un proceso de estrés crónico, que lleva día tras día sin darle importancia, ahora bien si sos de tomar unos cinco termos de mate al día puede ser que tu acidez sea debido a esto -o no-, a tu forma de alimentarte y demás. Muchos autores que he leído y estudiado afirman de alguna manera lo siguiente: “dime que te duele y te diré que es lo que pasa por tu mente”, y si bien hay dolencias que nacen de golpes, intoxicaciones, polución ambiental, etc, la gran mayoría de las patologías como ataques cardíacos, úlceras pépticas, asma bronquial, etc, nacen o tienen sus orígenes con el estrés crónico o patológico.

Dijimos que el estrés puede ser entendido como la interpretación cognitiva que realiza un individuo sobre la capacidad estresora del evento. Cuando un hecho o evento ha ocurrido, lo que haces es darle una valoración y un significado a la misma, relacionándolo directamente con tu bienestar y con tus capacidades y recursos que tengas a disposición para dar una respuesta, con esto quiero hacer hincapié que no es el hecho o evento lo que te estresa, sino tu interpretación y percepción de la situación, algo que hemos ido dejando de hacer, no sólo por la vorágine de la vida, sino porque hemos dejado de tener el tiempo suficiente para observarnos. En este punto, que ahora desarrollaremos un poco más, quiero que

empieces a observar qué cosas o eventos te causan estrés en tu día a día y puedas darle un significado desde tus creencias y exigencias para poder empezar a transformarlo, por ejemplo, “el trabajo me estresa porque la relación con mi jefe o mis compañeros es mala”, “el trabajo me estresa porque no recibo el dinero que quisiera por las tareas que hago”, “la facultad me estresa porque no hago tiempo a tantas cosas”, “mi familia me estresa porque esperan otras cosas de mí”, quiero que observes qué creencias tienes aquí, qué exigencias tienes con los “debe(n)” por ejemplo que te llevan a esta situación de estrés.

Para poder evaluar una situación te voy a describir tres tipos de evaluaciones, primaria, secundaria y reevaluación. Quédate tranquilo que es algo que ya hemos visto en el contenido del libro, pero ahora lo asociaremos con el estrés.

En la evaluación primaria lo que haces prácticamente es considerar a un hecho como irrelevante, que te trae beneficios o que es positivo y en última instancia que es estresante, ahora bien, si es estresante podemos subdividirlo en tres áreas, como una amenaza, como una pérdida o como un desafío, tanto para la amenaza como para el desafío estaremos hablando de anticiparnos al futuro, cosas que aún no han sucedido. En la amenaza percibes algo como un posible daño hacia tí, en la pérdida o daño recibes algo real y puedes volver a sufrirlo, en cuanto al desafío aparecen los miedos y las amenazas, pero lo valoras como algo posible, como un reto que puedes llevar a cabo si pones en juego tus recursos, aquí logras manifestar que puedes lograrlo o en todo caso aprender de la situación.

En la evaluación secundaria encontramos lo que te mencionaba más arriba, la capacidad que hemos ido perdiendo con el paso del tiempo y de las rutinas, la de valorar nuestras capacidades y recursos que tenemos para afrontar una situación o evento. En esta búsqueda cognitiva que hacemos evaluamos nuestras habilidades, conocimientos, el apoyo social y material para poder predecir si cada opción que tomemos tendrá éxito o no cuando operemos frente al estímulo estresante, con esto tomamos una consciencia de las diferencias entre lo que poseemos y lo que exige el evento. Obviamente cuanto mayor sea dicha diferencia, mayor será el malestar que experimentaremos junto con ansiedad.

En la evaluación de reevaluación, voy a llevarte al apartado de creencias irracionales, ¿recuerdas al observador? Bueno, de esto se trata, de un proceso de comunicación contigo como un feedback. Esto lo irás haciendo a medida que interactúas con las demandas del entorno o propias de tu mente, lo maravilloso de la retroalimentación es que puedes ir corrigiendo las valoraciones que habías realizado previamente cambiando la información que posees -creencias por ejemplo, emociones asociadas al evento-.

A modo de recordatorio, mucho de esto tiene que ver la amígdala y el hipocampo, la primera le da un significado emocional a la experiencia o a la información que juntan los sentidos, el hipocampo lo asocia a su vez con experiencias previas y como resultado del trabajo e interacción de ambos el cerebro límbico establece una cognición -proceso mental que nos permite recibir, procesar y elaborar la información-, siendo éstas adaptativas o desadaptativas, todo esto dependiendo de la valoración que hacemos en cuanto si tenemos o no posibilidades de hacer frente a una situación.

Hemos visto qué es el estrés, los estímulos o estresores, las evaluaciones y demás, pero, ¿de dónde proviene el estrés? básicamente provienen de tres lugares diferentes, el medio ambiente o entorno: demandas adaptativas constantes como el ruido, las relaciones interpersonales, los horarios, organizaciones, etc. El propio cuerpo del individuo: si bien la demanda ambiental ya nos genera cambios fisiológicos, procesos como accidentes o enfermedades son causantes de estrés crónico o patológico, recuerda que traemos en nuestra historia hereditaria la acción lucha o huida frente a una amenaza y si vivimos en un estado de alerta permanente tendremos efectos negativos a nivel psicológico y físico que ya hemos mencionado en muchas ocasiones en el transcurso del libro. Y de los pensamientos de cada individuo: como ya mencionamos, nuestra manera de percibir e interpretar los sucesos de nuestra vida pueden ser beneficiosos para nosotros o hundirnos en las sombras, todo dependerá de la experiencia de vida, de las creencias, de la actitud, estados de ánimo, etc.

El estrés nos ha ayudado siempre a adaptarnos a los incesantes cambios culturales, climáticos, tecnológicos, de salud, etc., el estrés no siempre es nocivo y perjudicial, sino que es el fuego que impulsa el motor para lograr las cosas en la vida, el problema está en cuando el estrés se mantiene en el tiempo y llega a niveles patológicos, donde las consecuencias negativas pueden ser múltiples. Aquí aparecen los términos de eustrés y distrés, el primero es aquel que sentimos cuando, a pesar de haber estado en un desafío frente a un estímulo estresor, hemos logrado adaptarnos, con metas logradas por ejemplo, trabajos realizados, es decir, las demandas son altas pero no sobrepasan tus recursos cognitivos o fisiológicos, podrás notarlo en tu cuerpo porque los cambios se realizan con suavidad y en armonía. En cambio, el distrés, lo sentimos como una sensación desagradable y hasta frustrante. Cuando no puedes dar los resultados que querías porque las demandas sobrepasan tus capacidades tu cuerpo y tu mente reaccionan con emociones, sensaciones corporales, pensamientos y sentimientos desagradables que te irán llevando al malestar. Con esto quiero que empieces a diferenciar y hacer consciente que el estrés es necesario, pero que nuestra capacidad de poder hacer consciente nuestras habilidades o manera de ver la vida es la que nos va a guiar por el camino de la salud, porque en esta vida siempre habrá situaciones difíciles, estamos cambiando a ritmos gigantescos día tras día, debemos adaptarnos a estos cambios, el problema es que para adaptarnos a estos cambios debemos cambiar nuestra forma y manera de percibir todos ellos, para esto deberemos trabajar en nuestra inteligencia intrapersonal, en nuestra capacidad de hacer frente al mundo conociendo nuestras fortalezas y debilidades, a qué podemos hacer frente y a que no, cuando necesitamos pedir ayuda, ser vulnerables. Otro factor que causa estrés es el no ser vulnerable, que nada tiene que ver con debilidad, muchas personas se sumergen en el “yo puedo sólo” o “no necesito del otro, soy fuerte”, muchas creencias arraigadas en su interior que operan de manera inconsciente a través de experiencias de la infancia o de situaciones que han quedado grabadas en su mente y su corazón, por esto y mucho más te invito a ser una introspección a tus creencias, a tu forma de sentir y de ver tu vida y la de los que te rodean. Quisiera comentarte también sobre el síndrome de Burnout, el “estar quemado”, pero dejaré que lo investigues un poco por tus propios medios, ya que será un tema que guardaré para un próximo libro por ser extenso además que hay que dedicarle una amplia investigación a los diferentes ambientes, laboral, familiar, universitario, etc.

Para poder hacer frente al estrés y a los agentes o estímulos estresores, Aaron Antonovsky (1923-1994) descubrió que las personas que tenían claro el significado de sus vidas, de sus creencias, soportaban o gestionaban mejor los momentos traumáticos o estresantes, a esto lo denominó el Sentido de Coherencia. Para poder brindarte algunos caminos alternativos hacia tu bienestar me apoyaré en algo que tiene como base no sólo el propósito de vida, sino el vivir cada momento como si fuese el último, te invito entonces a adentrarnos en la cultura oriental, del sol naciente, para sumergirnos en el Ichigo-Ichie.

Vamos...

Ichigo-Ichie

En este libro no podría faltar algo que me ha cambiado la vida en mi forma de pensar y de sentir, la primera vez que escuche de este término fué de la mano de un colega en un diplomado sobre gestión emocional organizacional (GEO) que estaba realizando en el año 2020, hoy ese colega -Julio- se ha transformado junto con el creador de la metodología GEO -Mario- en grandes compañeros de caminos, juntos estamos sumergidos en un proyecto increíble para conformar la Fundación de Gestión Emocional Organizacional, la cual tiene objetivos sociales como brindar educación emocional a docentes y brindar apoyo emocional a familiares que tengan una persona con alguna enfermedad terminal, una manera de retribuir a la sociedad el amor que tenemos por dentro y la pasión que llevamos como una antorcha que no te deja ver por su luz. El ichigo-ichie es algo maravilloso cuando empiezas a entenderlo, cuando empiezas a practicarlo, cuando comienzas a entender que la vida está llena de momentos que dejamos pasar por múltiples factores de este mundo que corre y corre sin parar. Te puedo asegurar que cuando te introduzcas en esta filosofía irás poco a poco encontrando tu Ikigai, tu sentido en este mundo, tu propósito, aquello que te hace levantar de la cama todos los días con esperanza, con fe, con entusiasmo, pero para encontrar esto, necesitamos pasar primero por el conectarnos con cada segundo, con cada minuto, con cada momento que nos atraviesa.

Ichigo-Ichie, al ser una palabra japonesa, no tiene una significación exacta en nuestro idioma o lengua, pero se traduce como “Una vez, un encuentro” o “Un momento, una oportunidad”, seguramente lo has escuchado en algunas frases de carácter positivo o motivacional, pero el hecho de escucharlo o leerlo por todos lados sin darle un sentido propio, interior, ha hecho que sea una frase más que se larga de vez en cuando. Aquí te demostraré que si lo practicas y lo tomas como una parte de tus días, de tu vida, todo cambiará en tu interior y por ende en tus relaciones, en tu trabajo, en tus deportes, en fin, en todo, si cambias tú cambia todo.

Heráclito, gran filósofo, nos decía que no podíamos bañarnos dos veces en el mismo río, y este también es el sentido del ichigo-ichie, cada momento que pases con alguien, una cena con tu madre, una salida con tus hijos, una merienda con tus hermanos, una charla con tu profesor, lo que sea, sólo sucederá una vez en la vida, serás un antes y un después de cada experiencia, cuando termines de leer este libro dejarás de ser el que has sido para ser un ser nuevo, con nueva sabiduría, con una forma de pensar y sentir nueva. Todos los momentos son un tesoro que debemos disfrutar, porque si no lo hacemos, ese momento habrá desaparecido para siempre, a veces perdemos tantas cosas sin darnos cuenta de lo valiosas que son por estar tan apurados queriendo lograr resultados, por querer exigirnos, por querer y querer, ojo, no quiero decir que este mal querer tener resultados y demás, pero es fundamental frenar y empezar a disfrutar de los pequeños y a veces GRAN detalles que la vida nos ofrece.

Hay algo en común en casi todas las personas, en las cuales me incluía hasta hace un tiempo largo, y es que creemos que somos eternos, no en el sentido de la inmortalidad, sino en procrastinar todo con el gran “mañana lo hago”, “después te ayudo”, “el año que viene arranco” a sabiendas de que nadie tiene el tiempo comprado en este mundo, nunca sabremos cuando es el último abrazo que le daremos a nuestra madre o a nuestro padre, nunca sabremos cuando será el último segundo para decirle a la persona que amas todo aquello que tienes dentro de tu alma, el ichigo-ichie te invita al hacer las cosas ahora o nunca, ¿cuántos sueños se han ido desvaneciendo por los miedos, porque “no era el momento”?, todo esto nos invita a ser conscientes del sentido del tiempo y de la muerte, creo que en realidad no le tememos a la muerte, sino a todas aquellas cosas que no hemos podido hacer cuando llega ese momento. En un estudio que se realizó, le preguntaban a las personas que estaban por morir por alguna enfermedad ¿de qué se arrepentían? o ¿Qué les hubiese gustado hacer?, la mayoría de ellos respondía que les hubiese gustado un poco más de tiempo para disfrutar de sus hijos, de sus nietos, otros de haber sido más valientes para demostrar su amor, para realizar sus sueños. Desperdiciamos dos elementos en esta vida que por la superficialidad de este mundo nos damos cuenta cuando ha llegado el fin, Beckett nos decía con gran sabiduría “la gran incoherencia del ser humano es que nos damos cuenta de lo que es importante muchas veces cuando ya es demasiado tarde”, simple y dolorosamente acertado. Cuántas parejas se separan

y en el final se preguntan ¿qué fué lo que pasó? “me hubiese gustado ser cariñoso, ser atento, ser detallista, ser paciente”, pero lamentablemente nos damos cuenta muy tarde, cuando ya nos hemos chocado o cuando la vida misma nos ha puesto frente a una pared para darnos cuenta. Lo que te quiero decir con esto, más que decir es preguntar, ¿cómo tratarías a tu hijo si fuese la última vez que lo verías? ¿Cómo aprovecharías el tiempo con tu pareja si fuese la última vez que estarías con él/ella? ¿Te irías sin darle un abrazo, un beso y un te amo a tus padres sabiendo que quizás no los veas más?, casi todas estas cosas no las hacemos teniendo la creencia de que mañana estarán aquí con nosotros para hacerlo, pero termina volviéndose un bucle interminable donde cada día que pasa volvemos a repetirlo, hasta que el punto final de la vida es puesto y ya es demasiado tarde, hemos perdido los momentos, los tesoros por creernos eternos.

Seguramente habrás podido identificar que algo muy particular de Japón son sus árboles de cerezos a lo que denominan sakura, ellos le dan mucha importancia al ciclo que tienen estos árboles tan majestuosos, para cada parte de su ciclo los japoneses lo identifican con algunas palabras, kaika y mankai. El kaika ocurre con el nacimiento de los primeros brotes del sakura, semanas más tarde cuando la flor se ha abierto en su plenitud se llega al momento del mankai, la flor se ha expandido y mostrado su belleza, tiempo después, quizás unas semanas, estos pétalos comienzan a caerse, para volver al ciclo con suerte el año que viene. Si has podido ir atando algunos cabos, podrás haber identificado que el ikigai como primer paso es aquello que va naciendo dentro nuestro, esas grandezas que tenemos todos los seres humanos, las maravillas que sólo algunos se atreven a escuchar. El ikigai puede ocurrir en cualquier momento o lugar, no te preocupes por ello, solo siéntelo, déjate llevar por la intuición de tu mente y de tu corazón, aquello que aparece cotidianamente en tu vida y que te da esa corazonada que tanto te gusta, aquello que algunas veces no te deja dormir por las noches también, se puede presentar de muchas maneras, en el amor y la pasión, en el arte, en una caminata, muchas veces recibimos ese click de la vida que nos dice “aquí está tu pasión, aquí está tu destino”, pero de tanto correr apenas escuchamos un susurro lejano al cual no le damos importancia por lograr todo aquello que creemos y valoramos como importante, y hablo de todo lo externo a ti, tu trabajo, tus deseos, tus exigencias, etc. Aquí nace la importancia del kaika, bajar el volumen de los ruidos, cuando nos hemos detenido para poder escucharlo, ese nacimiento, esos brotes de pasión y talento que subyacen en nuestro interior, cuando hemos podido identificarlo pensando en nosotros y no

en los demás, podemos pasar al *mankai*, porque te aseguro que querrás transformarlo y convertirlo en algo real para tu vida. Lograr el *mankai*, que nuestras pasiones, talentos y maravillas se expandan y abran por completo, es una de los pasos que más cuesta en las personas, por miedos, incertidumbres, creencias, etc, ante el primer tropezón, caída o resultado no deseado, confirmamos que esto que hemos sentido ha sido solamente algo pasajero, algo erróneo, y déjame decirte que lo que tu mente y corazón sienten tiene una información crucial para tu vida. Para que nuestro *ikigai*, eso que te motiva a levantarte todos los días, se desarrolle y sus brotes comiencen a abrirse para llegar al *mankai*, necesitamos tiempo, paciencia y mucho trabajo. Imagina que quieres hacer una torta, haces la masa del bizcochuelo y lo metes al horno, al cabo de veinte minutos lo sacas, ¿cómo pensás que va a estar?, tanto para las metas, los proyectos, o tu propia pasión y tu “para qué” en este mundo, necesitamos tiempo, para aprender, para caer y volver a levantarnos, algunas caídas nos cuestan más que otras, llegar a ser un maestro de mi interior y de mi propósito de vida lleva tiempo, no es de la noche a la mañana. Paciencia porque muchas veces desarrollar un talento nos lleva a frustraciones, si encuentras tu *ikigai* en la música, en tocar el violín por ejemplo, te tendrás que mentalizar y poner lo mejor de ti en aprender, por experiencia propia puedo decirte que es un instrumento muy difícil, yo estoy aprendiendo a tocar violín y me he frustrado muchas veces, pero entiendo que todo lleva su proceso, las notas, las cuerdas, la afinación, aprender a leer una partitura. Imaginate que para estudiar violín, la carrera en un liceo dura casi 8 años, como te mencioné más arriba sobre el tiempo, la mayoría no le da sentido a su *ikigai* por querer todo ya, por ser un experto en pocas semanas, pero tiempo y paciencia es algo que tendrás que tener en claro que deberás tener para poder desarrollar tu potencial. Una vez que has entendido que el tiempo y la paciencia son claves, podrás dar rienda suelta a tu esfuerzo, a tu dedicación, a tu tenacidad ya que todo lo que queramos hacer en esta vida lleva un trabajo y un esfuerzo, ya sea físico, cognitivo, emocional, espiritual. Y con esfuerzo no hablo de matarte hasta el cansancio, sino que establezcas tus prioridades, que encuentres los espacios para poder practicar y trabajar, muchas personas tiran la toalla por decir que no tienen tiempo, que llegan cansados al final del día, que demasiados esfuerzos tienen durante su trabajo, pero cuando has descubierto tu *ikigai* y trabajas para llevarlo al *mankai*, te aseguro que el cansancio será diferente, estarás cansado claro que sí, pero será una sensación de bienestar, de haberlo logrado. Yo por ejemplo me levanto casi todos los días a las cinco de la mañana para estudiar o escribir, pensarás que es muy temprano, pero entro a trabajar a las ocho de la mañana hasta las cuatro de la tarde, cuando llego tengo dos hermosos hijos con los cuales disfruto la tarde

porque no me han visto, vemos alguna película, jugamos, salimos a pasear, tomo unos mates con Lili -mi esposa- y charlamos del día, cómo le fué a ella y le cuento como me fue a mi, nos organizamos con la cena o si hay que ir al supermercado, luego cenamos y llega el momento de relajarnos un rato antes de irnos a dormir -claro que todos los días varían-. Como verás cuesta un poco a veces encontrar los tiempos para desarrollar tus pasiones y talentos, pero hay que hacer un pequeño esfuerzo para esto, levantarme a las cinco de la mañana te puede asegurar que es un esfuerzo descomunal algunos días, pero me preparo el desayuno, medito unos minutos y arranco con mis cosas, es el momento donde encuentro mi tranquilidad, la soledad con mis pensamientos, para poder leer, estudiar y escribir, lejos de los ruidos que no te permiten concentrarte y conectarte con tu interior. Con esto no quiero decirte que no puedes desarrollar tu potencial con los demás, yo llevo todo esto que estás leyendo a mis amigos, en mi trabajo, a mi familia, una forma de practicar y ver los resultados de expandir una educación emocional consciente para potenciar las maravillas, pero muchas veces necesitarás dedicar un tiempo sólo a ti para crecer, se trata de buscar un equilibrio y si estás en pareja puedes charlar con ella para que te pueda acompañar en el proceso, para tener tus tiempos y momentos, darle los tiempos y momentos a ella también y así mantener un equilibrio sano.

Como verás el ichigo-ichie te lleva a estar en el presente, disfrutar cada momento como si fuese el último, esto nos quita de las culpabilidades del pasado que nos llevan a un agotador sufrimiento y de las ansiedades del futuro que nos llenan de miedos tan grandes como los monstruos de la infancia, esa mente dualista que posee el hombre que no le permite anclar su barco en el aquí y ahora con sus mil y una distracciones cotidianas haciendo que perdamos sentido de los detalles que nos llenan el alma.

Podrás encontrar muchas técnicas, herramientas, pasos, guías, etc., yo aquí te propongo algunas que te ayudarán a conectarte con el presente, las he ido recaudando no sólo de mi vida personal que han sido de gran ayuda, sino de algunos libros sobre meditación, ichigo-ichie e ikigai. Lo primero que me sirvió para comenzar el viaje fue sacarme todo lo que no era necesario para mi, abrir la mochila o el bolso y despojarme de las cosas pesadas que me mantenían anclado, y no hablo solo de pertenencias materiales, sino de sacar de esa mochila los

pensamientos, emociones y sentimientos que llenaban de tristeza o enojo el corazón. Piensa y siente, en tranquilidad, de que cosas puedes liberarte para poder estar en bienestar en el presente, te dejaré unas líneas para que puedas dejar rienda suelta a todo aquello que hace el viaje de la vida más pesado.

¿Qué cosas -materiales, sentimientos, emociones, pensamientos- tengo que dejar aquí y ahora para disfrutar del presente?

■

■

Algo que tuve que trabajar mucho en mí fue el sentido de la perfección, cuando estudiaba, cuando realizaba alguna tarea, cuando me había sumergido en el mundo de la carpintería, todo debía ser perfecto, el gran problema es que nunca lo está, siempre hay algo que puede quedar mejor, ese es el gran problema la perfección no tiene límites. Me di cuenta que desde este lado de la vereda no sólo no estaba siendo amable conmigo mismo, exigiéndome a cada segundo y “dándome con el látigo” como quién dice, sino que afectaba mis relaciones, con mis hijos, con mi pareja, con mis amigos, pretendiendo que todo sea perfecto y la verdad es que lo único perfecto es disfrutar de los procesos. Siempre tendremos momentos donde nos caeremos, donde algún proyecto no saldrá como quieres, pero sé amable contigo mismo, disfruta de las “imperfecciones” de la vida, cada caída es un triunfo si decides aprender de ella, debes pasar de la exigencia a la excelencia, esto es dar lo mejor de tí siempre, ahí radica el bienestar ya que en la vida sólo tenemos resultados, los cuales dependerá de tí poder transformar en aprendizajes.

Estar en el presente significa estar en el momento y para esto deberás liberarte de las distracciones, de los ruidos incesantes de este mundo, cuando vas a cenar con tu madre vas a cenar con tu madre, no a cenar con ella y con tu celular. Bajo el sentido de la eternidad y las distracciones pensamos que luego vamos a poder charlar bien y en tranquilidad con mamá o papá, pero recuerda que la vida es tan efímera como los árboles de sakura. Empieza a practicar estar en el momento, puedes llegar a la casa de tus padres o de quien sea y liberarte del celular mientras estés con ellos, apaga la televisión, permítete conectarte con ellos, contigo y con el momento, una vez una oportunidad.

Tienes al amor de tu vida enfrente pero has callado por tanto tiempo lo que sientes esperando el momento adecuado, bajo tus expectativas claro, debe ser el momento perfecto para decirlo. El momento perfecto llega cuando los sentimientos de amor son demostrados, recuerda que todos en este plano algún día nos iremos y nadie, absolutamente nadie, tiene el tiempo comprado, millones de historias de amor se han ido a lo profundo del mar por esperar el momento

adecuado, por miedos, por culpas, no esperes un segundo más para hacer todo aquello que deseas esperando el momento adecuado, aquello que te hace feliz, salir a jugar con tus hijos, abrazar a tus padres, irte de pesca, cenar con tus amigos, pero disfrútalo siempre desde el presente.

Entender que cada persona en este plano está en un proceso de evolución personal es clave, sácate las expectativas de gustarle a todo el mundo también porque no será así. Cuando entiendes que cada persona tiene su historia, tiene su vida, tiene su infancia y su manera en la que fue criado -lo vimos en apego-, entiendes que tener compasión por aquellos que hacen las cosas como no esperas o no te gustaría es porque lo hacen con las herramientas que tienen en ese momento de su vida. Cuando somos conscientes por ejemplo el hecho de que nuestros padres hicieron lo que pudieron con las herramientas que tenían, soltamos las culpabilidades, tristezas y enojos que en nuestra mente y corazón habían quedado encerrados.

Por último y no menos importante, ámate como nunca te amaste, sé tu mejor amigo y aliado, deja de compararte con los demás o queriendo ser alguien que no eres por aprobación de un clan, en este mundo no habrá nunca dos personas iguales, tú eres único, con tus maravillas y talentos, déjalos salir al mundo para que conozcan tu belleza porque estoy seguro que eres una obra de arte en su máximo esplendor y como todo en el arte, a algunos les gustará y a otros no, pero siempre brilla y se genuino con lo que sientes, de esta manera podrás amarte y conocerte siempre.

Muchas veces te he mencionado a lo largo del libro que ver un aprendizaje en los resultados que no deseamos es muy importante para cambiar nuestra mente y por consiguiente nuestros estados de ánimo -estados del alma-, esto conlleva a cambiar nuestra mentalidad sobre el destino, sobre las cosas que nos pasan. Personalmente he cambiado radicalmente mi forma de pensar y sentir cuando he entendido que todo lo que llega a mi vida es por y para algo, sea bueno o desagradable, como las emociones que nos traen información. Llegarán personas a tu vida que no querías que lleguen pero estarán ahí por algo, deberás ser

observador del porqué y el para qué. Llegarán momentos donde no encontrarás nada bueno en lo que te pase, por ejemplo cuando te echan de tu trabajo, pero no porque no lo veas en ese momento plagado de emociones que te nublan el corazón y la mente quiere decir que no sea por y para algo, muchas personas cuando encuentran el trabajo de sus sueños o se dedican a luchar por sus metas o proyectos dicen “si no me hubieses echado de mi trabajo jamás hubiese arrancado con esto”, en el lado de las relaciones también ocurre, “si mi novio/a no me hubiese engañado jamás hubiese conocido a quien hoy es el amor de mi vida”. Todo en esta vida ocurre para algo, llega en el momento indicado, por más desagradable que sea, muchas veces no tendremos las respuestas a las preguntas en ese momento, pero sé paciente y conéctate contigo, que las respuestas llegarán cuando tengan que llegar. Para esto hay una expresión que se denomina Amor Fati: amor al destino.

Como verás el ichigo-ichie es una filosofía para estar en el presente disfrutando al máximo los detalles y los momentos, te he traído una parte de él con algunas pequeñas herramientas o tips, pero voy a invitarte por décima vez a que busques e investigues, no sólo sobre éste tema, sino sobre el ikigai, para que puedas si así lo deseas sumergirte en tu interior para encontrar el propósito de vida, tu sentido en este mundo, el para qué te levantas día tras día. Me encantaría seguir escribiéndote líneas sobre este universo tan apasionante, pero perdería de vista la esencia de este libro, que es entender de manera sencilla algunos temas y conceptos, para que después puedas expandirlos.

Lo único que te pido es que no te quedes sólo con la lectura, que practiques el desconectarte, que practiques la amabilidad contigo y con los demás, que aprendas a escuchar más que hablar o emitir juicios, que seas tolerante y paciente con tu mente y tu corazón, que practiques la excelencia y no la exigencia, esa exigencia que te lleva al agotamiento. Pero por sobre todo, que practiques el amor propio, ese amor que te llevará a los cielos y que te abrazará cuando los momentos desagradables lleguen a tu vida. Que permitas entrar las emociones y las transites, que no pierdas un segundo más en esta vida dejando todo para un después, la vida es hoy, aquí y ahora, sólo anímate a VIVIRLA.

Te abrazo nuevamente, y gracias por haber compartido conmigo este momento...
ichigo-ichie.

Charly: Un día nos vamos a morir, Snoopy.

Snoopy: Cierto charly, pero el resto de los días no.

Agradecimientos

En la medida que entendamos que el camino a la felicidad y el bienestar es el agradecimiento, podremos levantarnos cada día agradeciendo el simple hecho de estar vivos, a partir de ese momento estaremos viajando hacia un rumbo diferente.

No puedo dejar de agradecerte primero a tí mi compañero de este hermoso viaje, he pensado cada palabra de este libro para que tenga un impacto en tu corazón y en tu manera de ver la vida, te agradezco porque gracias a tí he pasado noches hermosas estudiando, repasando y fomentando la creatividad que tenía dentro para poder llegar a este momento. Este libro ha sido por y para tí, las palabras y conceptos que encontraste son la punta del iceberg de tu vida y de tus conocimientos, por favor te pido que sigas explorando, descubriendo y asombrándote en esta vida, que nunca dejes de ser un niño que se divierte, un adulto que reflexiona y que logra conectarse con la infancia. Que vivas desde la amabilidad, la bondad, del amor, de amar y amarte, de agradecer y por sobre todo de querer siempre ser la mejor versión de tí. Hay muchos conceptos y cosas que he dejado de lado en este libro como la resiliencia, profundizar sobre las emociones, las hormonas de las emociones, el locus control, etc., pero ten seguro que lo trabajaremos en un segundo libro que ya estoy proyectando para tí.

Agradezco a mi clan, mi familia, a mi esposa Liliana que siempre estuvo para apoyarme, para motivarme, brindándome los espacios necesarios para que la creatividad se desplegara, iluminandome con su luz angelical para que pueda llenar de tranquilidad mi mente y mi corazón. A mis hijos, que con sus locuras e inquietudes me han llevado a querer siempre ser un mejor padre y persona, no existen los padres superhéroes, sino los padres suficientemente buenos, y gracias a ellos voy aprendiendo día a día a ser de mí todo aquello que necesitan desde el amor incondicional.

A mis padres, Patricia y Ariel, pilares fundamentales de mi existir, he aprendido de ellos lo más importante de esta vida, el amor incondicional. Saber que siempre han estado ahí cuando más los necesitaba, para escucharme, para ponerme límites, para educarme, para amarme como sólo ellos supieron hacerlo, soy lo que soy por ellos y hoy estoy aquí dejando estas palabras gracias a ellos. Por haberme brindado tantas oportunidades en esta vida que no me alcanzan los abrazos y los te amo para agradecerles. La luz de ellos siempre estará iluminando mi corazón y guiando mi vida.

A mis hermanos, Anabel y Pablo, mis compinches, mis compañeros eternos en esta vida. Gracias por sus consejos, por su sabiduría, por contenerme, por guiarme, por ser amigos y acompañar siempre a pesar de todo. Cuando uno tiene un hermano tiene un amigo para toda su vida, puedo decir con gran orgullo y amor que tengo a dos mejores amigos de sangre que siempre estarán en lo más profundo de mi alma.

Agradezco a todas las personas que me han acompañado y que he tenido el placer de cruzarme hasta el día de hoy, amigos de la infancia, de la escuela, la universidad, los amigos que hoy quedan en una mesa de bar o cenando en tu casa, esos amigos que los cuentas con la palma de una mano, Agus, Seba, Marce, Lucas, Pablo, Franco, gracias por haber estado siempre, en las buenas y en las no tanto. A las maravillosas personas que he tenido el placer de conocer en mi trabajo, el segundo hogar de muchos, donde aprendo día a día. A los mágicos seres que me he cruzado en los diplomados, posgrados, talleres, etc., estoy agradecido de haber sido tocado por cada persona donde he aprendido muchísimo, de ellos y de mi.

Podría escribir muchas hojas agradeciendo, pero culmino aquí, agradeciéndote nuevamente por haberme acompañado en este nuevo y hermoso camino. Espero que lo hayas disfrutado tanto como yo al realizar este libro, si quieres comentarme algo o charlar, en el interior del libro encontrarás mi red social Instagram para contactarnos.

Te dejo un fuerte abrazo, y que tu camino en esta vida esté lleno de aprendizajes y sabiduría. Recuerda que todo hombre y mujer es el escultor de su propio cerebro, de sus propias emociones y de su propia vida.

Uno se vuelve sabio sólo a medida en que atraviesa su propia locura.

Alejandro Jodorowsky

¡Gracias!