

Cómo funciona nuestro cerebro:

Cada bit de información que llega a tu cerebro es tratado de igual forma, ya sea una nueva cara, una nueva idea de trabajo o una nueva manera de pensar sobre ti mismo. Estos nuevos datos se comparan con datos o mapas mentales ya, existentes para ver dónde pueden conectarse. Luego, tratas de encajar los nuevos datos con los marcos de pensamiento que ya tienes, los patrones. Y esto se realiza sin importar si los datos vienen en forma de sonido, textura, olor, imagen, etc. Si la información no encaja muy bien, entonces te fuerzas para que encaje. Por ejemplo, si una idea te gusta, buscas desesperadamente argumentos que la sostengan y conviertes asociaciones sutiles en hechos evidentes. Pero si la idea no te gusta, encuentras rápidamente evidencias muy fuertes en contra de ella misma. Aun si ciertas características de la idea son claras y concretas, las «verás» irrelevantes. ¿Te suena? Si no sales, usando tu mente, de este piloto automático cerebral, te será muy difícil cambiar.

Sobre la "Aproximación" como método de trabajo del cerebro...

Millones de bits de información entran por tus cinco sentidos a cada segundo, al mismo tiempo que se procesan datos internos muy complejos. Mucho de esto lo hace gracias a la «aproximación». Por ejemplo, una vez que aprendes a leer, lees mirando las primeras dos letras de la palabra y «adivinando» (aproximando) el resto, en el contexto de la oración y/o de la palabra anterior. Lees a partir de tu experiencia y tus expectativas, no lees lo que está frente a ti.

Sobre la REALIDAD... y por qué es difícil CAMBIAR.

Es tu interpretación de los hechos y las decisiones que tu cerebro toma a partir de los estímulos que te rodean lo que determina cómo percibes la realidad. No hay una realidad, solo aquella que decidas «ver». Si piensas que el mundo es un lugar peligroso, tu cerebro buscará la evidencia que lo demuestre y la encontrará. Si piensas que la gente está hablando mal de ti, encontrarás pruebas de que eso ocurre. Sea cual fuere el filtro que tienes en tu mente, tu cerebro encontrará evidencia para confirmar ese filtro. Ese es el filtro que muchas veces no te deja cambiar. Y encima, esto lo hace de manera muy eficiente, segundo a segundo y sin que te des cuenta. ¡Con razón es tan difícil cambiar! No eres tú, es tu cerebro que no quiere.

Tus respuestas y tus percepciones automáticas son conducidas por cómo están cableados tus mapas. Es por esto que la gran mayoría de tus hábitos es disparada por decisiones que tomaste en el pasado y que ahora son, literalmente, parte tuya, un mapa. Lo que está claro es que si no percibieras el mundo a través de estos mapas específicos que tienes, sería muy difícil lidiar con la enorme cantidad de información que entra por tus cinco sentidos en cada segundo. Sin ellos no podrías hablar, ni leer, ni escribir ni realizar ninguna actividad.

Una de las primeras cosas que aprendes cuando estudias tus circuitos cerebrales es simple: la mayor parte de lo que piensas, sientes y haces no está bajo tu control consciente.

El cerebro dirige el espectáculo de tu vida casi de incógnito. Como canta Roger Waters en «Brain Damage», de The Dark Side of the Moon: «Hay alguien en mi cabeza pero no soy yo». Algunos aspectos de nuestra mente actúan sobre el cerebro y causan cambios físicos en la mismísima materia que la ha creado. Pensamientos puros cambian la química cerebral, su actividad eléctrica, sus circuitos e incluso su estructura. Este es el conocimiento científico que provee el eje central para cambiar. Tu mente puede cambiar tu cerebro.

Si las cualidades humanas son cultivadas durante la vida o escritas en nuestros genes con tinta indeleble, hoy ya es un tema viejo. Como dijo el prestigioso neurocientífico Gilbert Gottlieb: «No solo los genes y el ambiente cooperan sino que, además, los genes necesitan información del ambiente para trabajar correctamente». Como es obvio, cada uno tiene su herencia genética y seguramente iniciamos nuestras vidas con diferentes temperamentos y aptitudes, *pero hoy está claro que la experiencia y los esfuerzos personales son clave para determinar quiénes y cómo seremos en la vida*. No se trata de una habilidad previamente fijada, sino de un compromiso con un claro propósito, con un sentido.

Durante años de investigación científica varios expertos han concluido, además, que *aquello que tú crees de ti mismo, afecta de manera profunda la forma en que llevas tu vida adelante*.

Como dice el sociólogo Benjamin Barber, «no divido al mundo en débiles y fuertes, o exitosos y perdedores, sino en los que aprenden y los que no aprenden».

Hoy existen estudios que muestran que aquellas personas que creen que lo que son es lo que les tocó por genética, que el cerebro es fijo, son peores para valorar sus habilidades. Además, estas personas logran convertir una acción en una identidad. Por ejemplo, fracasaste en algo (acción) y te dices que eres un fracasado (identidad). Si bien el fracaso es doloroso, no te define. Es un problema que tienes que afrontar y aprender de él.

Sobre las CREENCIAS...

Todo esto no quiere decir que cambiar sea como una cirugía. Cambiar tus viejas creencias no implica que sean extirpadas como un quiste o reemplazadas como un ligamento cruzado de rodilla. Al cambiadas, las nuevas creencias se ubican al lado de las viejas, y a medida que se hacen más fuertes (de la cuerda al cable, ¿recuerdas?) te dan a ti una forma diferente de pensar, sentir y actuar. *Tus creencias pueden ser la llave de tu felicidad y de tus miserias.*

Nuevo aprendizaje causa nuevas conexiones en el cerebro. Esto tiene un efecto positivo en tu cerebro manteniéndolo joven. El mejor ejercicio mental es el de adquirir nuevo conocimiento y hacer cosas que nunca hiciste antes.

Hoy existe una gran crisis en la industria de la salud que, solo en Estados Unidos, consume 2,1 billones de dólares al año. Esto representa una séptima parte de la economía total de ese país. La mayoría de este presupuesto está destinada al tratamiento de problemas de salud relacionados con el comportamiento de la gente. Por ejemplo, el 80% de ese dinero es usado en cinco problemáticas relacionadas con el comportamiento: exceso de alcohol, tabaquismo, obesidad, estrés y falta de ejercicio físico.

Aquí la paradoja es que solemos enfermarnos más a menudo como consecuencia del estilo de vida que nosotros mismos elegimos y no por causas externas o genéticas.

Sobre el CAMBIO...

Está demostrado que el 90% de los pacientes que tuvieron un by-pass coronario no cambia su estilo de vida después de dos años de la operación. Saben que tienen algo serio y saben que deberían y cambiar, pero sin embargo por alguna razón no lo hacen.

La cirugía genera la ilusión de curación absoluta, pero no es así. Tras la cirugía, la motivación para el cambio de hábitos, y por ende de comportamientos, se basa en dos ideas que nos llevan por mal camino: los hechos y el miedo. Después de unas semanas de la cirugía tienes tanto miedo a morir que vas a seguir las órdenes al pie de la letra. Pero la muerte es demasiado aterradora para pensada durante mucho tiempo, entonces evitas hacerlo. Niegas y vuelves al comportamiento insano con facilidad, ya que, por ahora, el dolor ya no existe.

Cuando te encuentras ante una situación intolerable y te sientes sobrepasado de tensión, ansiedad y ; sin poder, o cuando la dura realidad amenaza con hacer añicos tu autoestima, tu mente (de manera inconsciente) activa una batería muy poderosa de estrategias para ayudarte a tolerar la situación. Te escudas de los hechos humillantes y amenazadores. Haces desaparecer las malas noticias de tu conciencia. **Son mecanismos de auto-defensa que Freud llamó «la teoría de las defensas del ego»** y qué hoy la neurociencia considera un hecho. **La negación** es el más conocido de estos mecanismos. Niegas literalmente que te pasa algo o tienes un problema. **La idealización** es otro mecanismo: por ejemplo, cuando estás perdidamente enamorado de alguien, dejas de ver sus defectos o fallos. **Proyectar**, cuando atribuyes a otra persona tus virtudes o defectos. **Racionalizar**, cuando reduces todo normas o conceptos racionales, lo cual te sirve para tapar los motivos reales de tu comportamiento. En lugar de ser seres racionales, somos seres racionalizadores. Cuando la conciencia (los pensamientos que creas) no puede tolerar la realidad, el inconsciente acude a su rescate emocional.

Pero solo entendiendo cómo funciona tu mente no vas a cambiar cómo funciona tu mente. Tienes que hacer algo más. Cuando no puedes tolerar los hechos de la realidad, no sirve solo enfrentarte a los hechos para poder cambiar y comportarte de

manera diferente. El remedio y la enfermedad aquí serían los mismos. Te gusta pensar que los hechos pueden convencer a las personas para cambiar, que vas a actuar por tu propio interés, si tienes la suficiente información. Dices que «el conocimiento es poder» y que «la verdad te liberará», pero no sucede. Piensas que cambiar está motivado por el miedo y que la fuerza más potente para cambiar es la crisis, que es la que crea el mayor de los miedos. Pero hay poquísimas crisis tan amenazantes como una enfermedad del corazón y no hay no miedo tan intenso como el de morir y, sin embargo, eso no motiva a estos pacientes a cambiar.

La gente se resiste al cambio, es parte de nuestra naturaleza. El concepto erróneo, entonces, es que no cambias por conocer los hechos, sentir miedo y usar la fuerza para transformar una situación. Estrategia que usamos muchas veces para intentar, con recurrentes fracasos, un cambio personal o cambiar a otro, o a un equipo u organización.

Vives guiado por ideologías de todo tipo, por sistemas de creencia o marcos conceptuales, es decir, estructuras mentales que le dan forma a cómo ves el mundo. Como ya vimos, tus creencias más profundas son parte de tu inconsciente cognitivo. Esto quiere decir que los conceptos que van estructurando cómo piensas se van haciendo automáticos e instantáneos por sinapsis cerebrales (conexiones entre neuronas). En otras palabras, tus creencias (las cuales muchas veces no puedes explicar) son lo que sientes, y estas son difíciles de cambiar porque se han desarrollado a lo largo de todos tus años de vida. Tomas los hechos, las cifras y los números y tratas de adaptados o adheridos a tus sistemas conceptuales o de creencia. Si no logras hacerlo, seguramente desafiarás esos hechos o tirarás a la basura esa información, persistiendo en creer lo que quieres creer. *Te pueden presentar los hechos, pero para que tengan sentido deben adaptarse a las sinapsis que ya tienes en tu cableado cerebral. Si no, los hechos entran y salen como si nada. No son escuchados, o no son aceptados como hechos, o los desmitificas etiquetándolos como irracionales, locos o estúpidos. Y ahora has aprendido que ni los hechos, ni el miedo ni la fuerza son elementos motivados para un cambio de tus comportamientos a largo plazo.*

Cada célula de tu cuerpo está en un proceso constante de transformación, cada una a su propio ritmo. Tus células del intestino son reemplazadas cada dos o tres días, las de la piel cada dos semanas; tus glóbulos rojos viven unos meses; tus músculos y huesos tienen una vida aún más larga y se renuevan cada diez o quince años. Hoy la ciencia muestra que si haces pequeños cambios en tu salud en el día a día, no solo puedes revertir sino también prevenir enfermedades relacionadas con el corazón. Tu cerebro también posee esta increíble capacidad de cambio. Puede crecer y cambiar en respuesta a tus experiencias de vida. Todos estos principios del cambio que afectan tu cuerpo y tu cerebro también son aplicables para tus emociones, pensamientos, hábitos, relaciones. El mundo en el que vives está en constante cambio. Lo único constante es el cambio.

Todo aquello a lo que tratas de aferrarte solo crea más sufrimiento, ya sea un trabajo, la apariencia de tu cuerpo, el lugar donde vives, tu sentido de quién eres. Si crees que en la vida solo hay (o debe haber) una única forma posible y temes que pueda cambiar, inevitablemente sufrirás. El deseo de dejar todo como está o la creencia de que todo debe ser de una forma y no de otra es una de las fuentes de mayor sufrimiento humano. Para mejorar tu calidad de vida tienes que aceptar que el proceso de cambio existe, que es posible. Pero es fundamental que entiendas que hay muchas cosas y aspectos durante el proceso que no puedes terminar ni controlar. Si pretendes cambiar las cosas de manera inmediata, también vas a sufrir. Para ser tu propio piloto del cambio debes, sí o sí, en variadas ocasiones, salir de tu zona de confort, lo que te generará dudas, ansiedades y miedos. También debes ser más consciente de quién eres, qué quieres, conocerte más. Conocerte a ti mismo, tus experiencias internas, tus motivaciones más profundas y tus trampas mentales o hábitos emocionales, los que muchas veces detienen las acciones que deberías hacer para mayor bienestar personal.