

## Índice

<i>La pérdida de la inocencia</i> .....	17
I. EL PRESENTE .....	25
El cerebro inquieto .....	29
Anclarse en el presente .....	33
<i>Las trampas del presente: los deseos y los miedos</i> .....	35
Necesidades frustradas y deseos ingobernables .....	39
Una pausa es un momento de libertad .....	41
Las fantasías, un indicador útil de la intensidad con la que vivimos .....	45
<i>Los dones del presente: la serenidad</i> .....	48
La reeducación emocional .....	50
Claves de la meditación: fijar la atención en el presente .....	53
II. EL CONFLICTO .....	57
Los fantasmas de la indefensión .....	58
¿Qué es el conflicto? .....	59
Los entornos conflictivos .....	62
Las raíces del mal .....	64
La violencia sigilosa .....	67

<i>Las trampas del conflicto: las lealtades y los esquemas...</i>	69
Las lealtades inconscientes .....	71
Lealtades en conflicto .....	74
Los esquemas, unas defensas compulsivas .....	76
Los cinco esquemas personales: un mapa del miedo emocional .....	80
Los cinco esquemas sociales: un mapa del miedo a los demás.....	83
 <i>Los dones del conflicto: la resolución y la renovación .....</i>	 87
La resolución de los conflictos .....	87
Deseos y necesidades .....	88
Principios útiles para la resolución de los conflictos .....	90
Algunas reacciones estáticas ante el conflicto .....	91
La renovación de las personas .....	93
El perdón .....	95
 III. LA TRISTEZA.....	 97
El trauma no dicta el destino .....	100
El sentido evolutivo de la tristeza .....	102
El contagio emocional.....	104
 <i>Las trampas de la tristeza: la resignación .....</i>	 108
Las etapas de la pérdida.....	110
 <i>Los dones de la tristeza: la pasión .....</i>	 113
Vivir sin pasión .....	115
Dos sugerencias para ahuyentar la tristeza e incrementar la felicidad... ..	117
La disolución de la tristeza .....	119
Carl Rogers: la brújula está en uno mismo .....	120
La terapia breve .....	121

## ÍNDICE

La pregunta milagro: atreverse a resolver soñando.....	122
Cambiar el paradigma que hiera .....	124
 IV. LA TENTACIÓN.....	 127
La búsqueda del mito .....	128
La ensoñación, un puente hacia el mito.....	131
Imaginar para transformar: ideas para entrenar la imaginación .....	134
 <i>Las trampas de la tentación: la pereza</i> .....	 141
Los prismas de la pereza: desmotivación y seguridad.....	141
Los raseros de seguridad del cerebro .....	144
 <i>Los dones de la tentación: la creatividad</i> .....	 153
La perspectiva evolutiva de la creatividad.....	155
De estrellas y alcantarillas .....	156
Locura y creatividad .....	159
 V. EL AMOR .....	 163
¿Dónde está el amor? .....	165
La ausencia de amor .....	167
El amor inocente .....	170
 <i>Las trampas del amor: la dependencia</i> .....	 173
Los amores perversos: el maltrato psicológico en la vida cotidiana .....	179
«El muerto está vivo y todo es normal» .....	182
 <i>Los dones del amor: el aprendizaje y la transformación</i> ..	 186
Crear un contexto para cada amor .....	188
«Rechazar el amor es una neurosis colectiva» .....	189

La comunicación amorosa.....	191
«Dejar ir en libertad».....	192
VI. LA DESNUDEZ.....	195
<i>Las trampas de la desnudez: los condicionamientos</i> .....	201
El peso del bagaje emocional .....	202
La resistencia al cambio.....	206
<i>Los dones de la desnudez: la libertad</i> .....	209
La vida en busca de sentido.....	211
<i>Agradecimientos</i> .....	219
<i>Bibliografía básica</i> .....	221

«El ángel que presidió mi nacimiento dijo:  
“Pequeña criatura hecha de alegría y júbilo,  
corre y ama sin la ayuda de nadie en la Tierra”».

WILLIAM BLAKE



«Del sueño de mi larga noche desperté a mediodía bajo los focos del quirófano de un hospital en las afueras de Londres. Lloré y rabié de miedo hasta que la luz cejó y las manos de plástico de la enfermera me soltaron. Y quedé así, aturdido y expectante frente al mundo que empezaba, en un desierto de silencio y de espera. Nadie me preguntó de dónde había venido y cuando quise acordarme lo había olvidado. El deseo de recordar me persigue desde entonces».

*Diario de un recién nacido*, ANTICH ARPAG



## La pérdida de la inocencia

Nacemos inocentes. Sin emociones mezcladas, sin dudas, sin miedos, sin mentiras. Llegamos para descubrir, para compartir, lisos, luminosos y coherentes. Vulnerables pero todavía abiertos al mundo, animados por una curiosidad rotunda y radical, dotados de la pasión por vivir y de un abanico de emociones básicas que compartimos, en mayor o menor medida, con otros seres vivos, con otras especies. Son los dones del amanecer de cada vida, una vida que llega con la mirada llena de curiosidad y de confianza.

A lo largo de estas páginas veremos por qué perdemos, poco a poco, esta inocencia apasionada y radical, por qué migramos hacia la concesión y la tristeza. Recorreremos algunos hitos y obstáculos que propician el despunte de facultades humanas potencialmente extraordinarias. Veremos por qué, siendo innatamente abiertos y generosos, a veces hundimos la cabeza hasta perder la razón en un conglomerado de miedos y de mentiras. Navegaremos por los espacios de la vida diaria para hacer visibles sus luces y sus sombras, para marcar a fuego sus dones y sus trampas.

Para ello hablaremos de la realidad gozosa y doliente que teje la vida diaria: del amor y del miedo, de la tris-

teza y de la tentación. De la desnudez y de la transformación. Son los espacios de la inocencia, algunas de las etapas básicas que las personas atraviesan, una y otra vez, durante el transcurso de su vida. Allí vivimos, gozamos, sufrimos y aprendemos: en el presente del día a día, en los momentos de tristeza, en los conflictos, en las tentaciones que nos acechan. ¿Quién puede evitarlos? Cómo nos enfrentamos a estos espacios vitales, si los atravesamos desde la inocencia o desde la rigidez, desde el amor, el odio o la desnudez, si caemos en sus trampas o si logramos que fructifiquen sus dones, determina el tejido de cada vida, las emociones que la acompañan, el comportamiento diario.

Estas actitudes vitales se fraguan en el órgano que contiene las emociones y el raciocinio humano: en las debilidades y en las fortalezas del cerebro humano. Lo que allí se gesta determina cada gesto, cada pensamiento. El cerebro no es un órgano rígido: comprobaremos a lo largo de estas páginas que nuestros resortes mentales son, al contrario, extraordinariamente flexibles. Un pensamiento puede arruinar o transformar una vida. Y podemos transformar estos pensamientos. Está en nuestras manos comprender este proceso, conocer su cara oculta, saber tocar sus resortes.

Desde hace siglos intentamos identificar qué hace especial al ser humano, qué lo distingue del resto de los seres vivos. Hasta hace muy poco nos habíamos centrado en la búsqueda de un único elemento que contuviese la esencia de lo humano, algo que nos dotara, con sospechosa parsimonia, de un estatus especial. Pero lo que nos distingue como especie es, muy probablemente, un conjunto de habilidades y destrezas que compartimos con otras especies, aunque hayan madurado y evolucionado

de forma intensa hasta conformar nuestra esencia humana. Somos el resultado de fuerzas evolutivas vastas y complejas que nos han dotado de mecanismos concretos, ideados por la vida para dar respuesta a determinadas necesidades.

La psicología evolutiva contempla pues el desarrollo humano —en mente y cuerpo— como el resultado de fuerzas naturales que llevan millones de años operando. Una imagen sirve para ilustrar mejor el enorme caudal de tiempo empleado en conformar la psique humana: si todo el tiempo transcurrido desde la emergencia de los primeros homínidos cupiese en un solo día, todo el periodo de historia conocido, más o menos unos cinco mil años, ocuparía únicamente los dos últimos minutos de ese día. Así, no puede sorprendernos ver, a lo largo de este libro, algunas reacciones automatizadas que nos habitan, algunas respuestas enraizadas en los albores de nuestra historia que parecen, tristemente, tan tozudas como anacrónicas.

La fuerza brutal de los siglos de condicionamientos genéticos y culturales que soportamos sin apenas ser conscientes del peso de esta mochila milenaria no es, sin embargo, fatalista. El cerebro, al contrario de lo que se creía hasta hace poco, es plástico, capaz de regenerarse y de encontrar nuevas formas de manifestarse y de comunicarse. Pero la complejidad del cerebro humano es un arma de doble filo. Por una parte somos tan flexibles y sutiles que creamos, soñamos e inventamos. Por otra, somos propensos a viajar en el tiempo, a presentir y a temer. Las mismas capacidades que sirven para la creatividad pueden atarnos de pies y manos a lealtades trasnochadas y miedos inventados. Para protegernos, ponemos en pie defensas milenarias que ya no son necesarias: no hay peor

cárcel que la que construimos nosotros mismos con los límites autoimpuestos y la negación de la vida fluida e incierta.

No sólo arrastramos un código desfasado y grabado a sangre y fuego. La mirada humana se fija, sobre todo, en las aristas de la vida diaria. Amplificamos los peligros, revivimos las ausencias, lamentamos las carencias. Perdemos la perspectiva. Nos centramos en los obstáculos, en las voces quejumbrosas de quienes nos acompañan en este breve viaje a quién sabe dónde, empeñados en acumular dudosas certezas y confortantes riquezas. Sin embargo, nada de eso logra aplacar la soledad vital que nos acompaña.

Nos sentimos solos aunque estemos rodeados. La clave de nuestra avanzada evolución podría estar precisamente en el entorno social complejo que ha fomentado el desarrollo del cerebro humano. Hemos tenido que desarrollar estrategias muy refinadas para movernos con soltura por un grupo social complejo que nos hace sentir pequeños y vulnerables, recursos concretos para navegar entre tanto competidor y tanto peligro, para distinguir y para marcar con claridad al amigo del enemigo. Mentir es un recurso útil para ayudarnos. Tal vez por ello la naturaleza está plagada de mentirosos: algo tan ínfimo como un virus tiene estrategias para engañar los sistemas inmunológicos de sus víctimas, y existen innumerables ejemplos de plantas y especies animales que se protegen de los peligros o destacan entre sus competidores en función de estrategias mentirosas.

Mentimos para sobrevivir. Pero no nos gusta hacerlo. Estamos programados para la supervivencia, pero también para amar y para compartir. Cuando mentimos, robamos o manipulamos, nos angustiamos. Cuando no

amamos, nos entristecemos. Sólo un ser humano enfermo —un psicópata— tolera cómodamente su propia maldad. Para acallar el ruido de la disonancia interna resultante hemos desarrollado mecanismos que justifican casi cualquier acto o decisión, por injusta que pueda resultar. Así hemos abierto la espita de muchas de las paradojas y sinsentidos históricos del comportamiento humano: el abuso, la tortura, la degradación y la mentira. Porque en realidad casi nunca mentimos, sino que nos autojustificamos y para ello nos autoengañamos. El colmo del cerebro humano es que consiga mentirse tan bien a sí mismo: suavizamos las verdades crudas de la vida, ignoramos aquello y aquellos que conviene ni ver ni escuchar, minimizamos los deseos incómodos o conflictivos. La mente humana pone a nuestra disposición un abanico amplio de recursos automáticos para distorsionar la memoria, las percepciones y la lógica: tomamos decisiones en función de sesgos cognitivos automáticos, filtramos eficazmente la información circundante, reinventamos la realidad para acomodarla a nuestros deseos y a nuestras necesidades. Retomar nuestras memorias y alterarlas, revisarlas y acomodarlas es un proceso tan corriente que pasa inadvertido.

En realidad nos estamos debatiendo entre la cara oscura y la cara consciente de la mente humana. Aunque la faz consciente parezca inmensa, las llanuras del inconsciente albergan una vida mucho más compleja, intensa y determinante. Detrás de cada conciencia acecha un territorio extenso en el que se pueden esconder los miedos y las vergüenzas, las justificaciones y los autoengaños. Es el lado misterioso y más resbaladizo del cerebro humano. De este inconsciente tan inexplorado hablaremos a lo largo de estas páginas, porque allí, casi siem-

pre, es donde vivimos, sentimos y decidimos sin saber por qué ni cómo.

De hecho, muchos —tal vez casi todos— nuestros procesos mentales ocurren fuera del ámbito de la conciencia. Cuando los clásicos experimentos de Benjamin Libet desvelaron la supremacía de los procesos inconscientes sobre la mente consciente, desataron también las inagotables controversias acerca de si existe, o no, el libre albedrío. Hoy en día sabemos que el mundo inconsciente es tan complejo y sigiloso que ya no tiene sentido pretender que podemos tenerlo todo bien atado en la conciencia. Pero el poder del inconsciente no cercena la voluntad humana. El problema yace más bien en el poco tiempo que dedicamos a la comprensión de quiénes somos. Que seamos oscuridad o luz dependerá, sobre todo, de nuestro entorno y de que a lo largo de la vida lleguemos a vislumbrar, a educar, a transformar. Vivir sin capacidad de comprensión y de transformación equivale a vivir pasivamente, presos de los comportamientos atávicos y de las creencias trasnochadas que todavía rigen las vidas de las mayorías. Sin duda, uno de los grandes cambios sociales que se avecina responde a la necesidad y a la certeza, que están empezando a calar en la sociedad, de que así como nos pueden enseñar a odiar y a temer, también, y de forma urgente, necesitamos que nos enseñen a sacar partido, deliberadamente, a la enorme capacidad que tenemos para amar y para crear.

Bastará con evitar, cuidadosamente, la mentira, las lealtades caducas, los juicios tajantes, las divisiones arbitrarias y excluyentes. Con contradecir, en lugar de justificar, las respuestas automáticas almacenadas en las catacumbas de la mente humana. Con encontrar o inventar los cauces por los que pueda fluir el caudal des-

bordante de la creatividad humana. Con canalizar la energía viva que nos habita para sortear las trampas y los dones que nos acechan en los espacios de la vida donde, día a día, vive, o muere, nuestra inocencia primigenia y radical.



## El presente

—¿Estás aquí? —me preguntó.

—¿Y dónde crees que estoy? —contesté sonriendo. Realmente, no había ningún lugar en el quisiera estar más que allí, en la hierba, bajo la sombra alargada de unos cipreses centenarios junto al hombre que quería.

—No estás aquí —insistió él—. No estás aquí.

Quería que me diese cuenta de algo. Suspiré, me acomodé de nuevo en la hierba y cerré los ojos. Él tenía la extraña habilidad de colarse en mi interior y de saber lo que allí ocurría antes incluso de que yo me diese cuenta de ello.

—¿Y dónde crees que estoy? —volví a preguntarle sin demasiada convicción.

Pero no me contestó, jamás lo hacía. No me facilitaba las claves, nunca. Fue un maestro duro. Sin embargo, tenía razón: yo estaba en otro lugar. Aunque él había conducido dos horas para venir a verme, aunque había sugerido que podía quedarse hasta el día siguiente, aunque había llegado con una pequeña maleta, yo no estaba tranquila. Con él nada era nunca definitivo. La felicidad, sobre todo, era sólo una sugerencia frágil, algo que tal vez pudiese ocurrir en otro momento. Por ello yo no estaba allí, a su lado, en el presente, disfru-

tando de su presencia. Estaba en ese lugar donde me invadía el temor a que se levantase y se marchase de mi lado con cualquier excusa. Era un futuro caprichoso, un espacio donde yo no contaba, casi ni existía y desde luego no podía cambiar nada. Estaba atrapada en el deseo punzante de cerrar las puertas del mundo para retenerlo junto a mí hasta el día siguiente. Era un lugar de temor y de impotencia.

—¿Sabes cuando miras las cosas pero no estás allí? —le dije despacio—. Miras la vida pasar pero no estás dentro. Sabes que deberías estar dentro, pero estás fuera. Es como una película, eres un actor en un sueño. Allí es donde estoy yo ahora mismo. A la espera de que no ocurra lo que temo. Veo el mundo pasar pero no formo parte de ese mundo. No decido nada, estoy a merced de otros, a la espera de que todo vaya como deseo. Odio este lugar.

Asintió. Él sabía perfectamente que yo estaba en ese lugar y por qué. Era experto manejando las emociones de los demás. Manipulaba y luego miraba tranquilo cómo uno se debatía entre el deseo, la incertidumbre y el miedo. Yo nunca quise vivir en un teatro. Él en cambio había elegido de forma deliberada y permanente el papel de espectador anónimo y distante. Se sentaba donde quería, o donde podía, y daba órdenes a sus actores. Sólo se preocupaba de que no lo alcanzase la vida, porque creía que así la tenía derrotada de antemano. Debía ser tan grande la soledad en su extraña y deliberada ausencia que a veces rompía sus propias reglas con un gesto o una palabra que traslucían vida, amor o dolor. Sus escapadas a la vida cobraban demasiada importancia para mí porque eran tan escasas. Pero enseguida regresaba a su butaca, seguro, estéril y parapetado.

Se estiró y sonrió.

—Tengo que irme —dijo—. No te lo había dicho, pero he de devolver el coche a mi hermano.

No es sólo privilegio de algunas personas secuestrar los pensamientos y las emociones de quienes las rodean. ¿Por qué cuesta hacer algo aparentemente tan sencillo como aceptar los límites de la vida que nos ha tocado y ocuparlos con plenitud? ¿Por qué no somos siempre capaces de disfrutar de los sonidos, de los olores y de los colores, de sentir sin concesiones el aquí y el ahora de la vida que nos rodea y que debería empaparnos? ¿Es por los estímulos externos, por las prisas, por la tiranía de lo urgente, por las expectativas, la frustración o la insatisfacción razonada, e incluso razonable? ¿Pueden ellos alejarnos del núcleo duro de la vida, de su cruda y viviente realidad, de su latido tozudo?

En Galicia, en el televisor mal sintonizado de una minúscula casita plantada frente a una playa salvaje, escuché a Bruce Springsteen explicar, con su característica y formidable sencillez, lo que significa para él estar presente cuando se sube a un escenario, en particular una noche de concierto en la popularísima *Superbowl* Americana de 2009: «Me preocupaba que pudiese estar *fuera* de mí mismo en vez de estar en el momento presente. Mi viejo amigo Peter Wolf me dijo una vez: “Lo más extraño que te puede pasar en el escenario es ponerte a pensar acerca de lo que estás haciendo”. Es verdad. Observarse a distancia mientras haces el esfuerzo de vivir el momento es una experiencia desagradable. Me ha pasado más de una vez. Es un problema existencial. Cuando me pasa, hago lo que sea para acabar con ello: rompo

la escaleta, cometo un error, cualquier cosa que me permite regresar ADENTRO. Para eso me pagan, ¡PARA ESTAR AQUÍ AHORA! El poder, el potencial y el volumen de tu capacidad de estar presente es lo que promete el rock & roll. Ése es el elemento esencial que captura la atención de tu audiencia, que da forma y autoridad a la noche. Y cómo consigas llegar allí en cualquier noche dada es cosa tuya. *¿Estás vivo allí dentro? Más te vale.*

»Ya está. Uno, dos, tres caídas de rodillas frente al micrófono y estoy casi totalmente doblado hacia atrás en el escenario. Cierro los ojos un instante y cuando los abro sólo veo el cielo azulado de la noche. Sin banda, sin muchedumbre, sin estadio. Todo me rodea como una gran sirena pero como estoy tumbado no puedo verlos, sólo veo el magnífico cielo de la noche ribeteado con las miles de luces del estadio. Respiro profundamente unas cuantas veces y me invade la calma. Me siento profunda y felizmente DENTRO». Aquí, adentro, ahora. Sin concesiones, con tanta vida y naturalidad.

Haremos un repaso sumario a todos los acusados de propulsarnos *fuera*, desde la aprehensión hasta el deseo. Pero antes viajaremos por los vericuetos que los albergan, hasta las entrañas del cerebro inquieto, para ver con qué facilidad, con los ojos puestos en el futuro y en el pasado, se puede desperdiciar el latido diario, breve e irrepetible, de la vida que tenemos entre manos.

Lo demás son sólo excusas para no atreverse a ocupar con plenitud el único lugar donde, por tiempo breve, hemos caído en suerte: en el día a día de este momento presente.

*El cerebro inquieto*

Sería extraño que los cien billones de neuronas apelotonadas en el cráneo humano no tuviesen un impacto brutal en nuestras vidas. De entrada el paisaje es sobrecogedor: campos infinitos de neuronas que se comunican entre sí a golpe de impulsos eléctricos, capaces de tender entre seiscientas y mil conexiones frágiles y parpadeantes con las neuronas que las rodean. Impresiona pensar en la belleza de esas cataratas de pensamientos y de sensaciones atravesando los millares de puentes de luz que conforman la rica red del cerebro humano. Si pudiésemos contemplarlo sería sin duda un espectáculo extraordinario. Pero como siempre, a los seres humanos se nos escapa lo infinitamente pequeño y lo infinitamente grande; sólo vemos, con los ojos desnudos, lo que está pegado a la punta de la nariz. Por eso tal vez nuestra perspectiva no es todo lo amplia que podría ser.

Sabemos que nos movemos, reímos y lloramos gracias a este entramado. Todo está allí: las ideas, las construcciones, las sinfonías, las invenciones, los chismorreos, las tartas nupciales y las sensaciones —incluso las caricias que parecen brotar de una mano pero que realmente nacen en nuestro cerebro—. ¿Y qué hacemos con este enorme potencial? Más a menudo de lo imaginable, el cerebro actúa por cuenta propia y ni siquiera nos pide nuestra opinión. Están, por ejemplo, los equipamientos de serie con los que la vida nos dota al nacer y que guían de forma automática buena parte de nuestros comportamientos, como el respirar o el latir del corazón. Estas funciones no necesitan que las pongamos conscientemente en marcha. Tienen vida propia. Funcionan sin que nos demos cuenta.

Una vez traspasado el umbral de las funciones básicas y automatizadas de la vida, el cerebro tampoco cuenta demasiado con nuestro consenso, sino que se rige en función de patrones que buscan la supervivencia y el placer y que evitan cuidadosamente aquello que pueda estresarlos. ¿Parece un plan perfecto? No lo es, porque para el cerebro humano el mundo que le rodea está lleno de potenciales fuentes de estrés y, en cuanto nos asaltan los millones de bits de información que conectan los estímulos y las informaciones del mundo exterior con nuestro frágil mundo interior, el cerebro se enciende y nos pone en guardia. ¡Apenas podemos evitarlo! ¡Y resulta agotador!

Éste es el guión: cuando un pelotón de estímulos externos cualesquiera se presenta ante nuestros sentidos, su primer interlocutor en nuestro interior es una parte arcaica y compleja del cerebro llamada sistema límbico —es decir, la fuente primigenia de nuestras emociones—. Éste es el tribunal encargado de decidir, de un plumazo, qué es, o qué no es, seguro o placentero. Allí, ante este tribunal emocional y emocionado, se amontonan los millones de bits de información mientras se toma nota de las peticiones de estos bits invasores y se decide si conviene, o no, dejarles cruzar la frontera hacia los territorios más conscientes de la mente, en tierras de la amplia y admirada corteza cerebral humana.

¿Qué criterios rigen las decisiones del sistema límbico? Son criterios sencillos, prácticos, casi rudimentarios: si los bits de información se apelotonan torpe o ruidosamente, o si blanden algún tipo de arma en las manos, como una amenaza cualquiera o un fusil, entonces el cerebro entra en su modo reactivo, es decir, da la señal de alarma y aconseja, o más bien ordena a voz en grito, la

única estrategia que conoce: «¡Huye o ataca!». Es una reacción instintiva, emocional, visceral. Por ello los historiadores del cerebro han apodado a nuestro sistema límbico «cerebro reactivo». Sólo aquello que no desconcierte, aburra o asuste al cerebro reactivo logrará traspasar la frontera de las emociones y penetrar en el territorio de la consciencia más racional.

¿Y qué tarda —se preguntará tal vez algún lector previsor, escarmentado por el recuerdo de los trámites burocráticos que tanto entorpecen nuestra vida diaria— que tarda este sistema límbico en tomar sus decisiones? ¿Está el cerebro tan atascado, y resulta tan ineficaz, como nuestro sistema judicial? No. Al contrario de lo que ocurre en nuestros juzgados, el sistema límbico está digitalizado y funciona con gran eficacia y rapidez. Tal vez se le podría reprochar ser tan veloz, tan reactivo que a veces carece de sutileza: en aras de la eficacia se ha visto obligado a categorizar y a dividir el mundo y sus consiguientes peligros y atractivos de forma un tanto rígida. Eso lo veremos más adelante. Pero lo cierto es que, en cuanto a velocidad y a capacidad resolutive, el cerebro reactivo no tiene parangón en el mundo racional, aquel que se rige por decisiones meditadas y sopesadas, es decir, supuestamente racionales. De hecho se ha comprobado que las personas activan su cerebro reactivo ante imágenes desagradables *incluso cuando las perciben de forma subliminal*, antes siquiera de que tengan tiempo de registrarlas conscientemente. Es un indicio más de esta batalla monumental, de la que hablaremos a lo largo de todo este libro, que se libra en la mente humana entre la consciencia racional y el inconsciente.

Ya hemos atravesado el umbral de la conciencia. Ya podemos pensar, soñar, elucubrar, imaginar. Y aquí, en los dominios de una corteza cerebral sofisticada y llena de posibilidades, se plantean problemas de una naturaleza muy distinta a los anteriormente enunciados. ¡Ahora sí que por fin podremos empezar a decidir! Sin embargo nos van a abrumar unas funciones cerebrales tan sofisticadas que apenas sabemos cómo manejarlas. Es lógico: nadie nunca nos dijo cómo. Comemos, bebemos o nos reproducimos sin dificultad; pero los humanos no tenemos la habilidad innata de comprender lo que se cuece en nuestro cerebro, de comprendernos a nosotros mismos.

Así, como se apuntaba hace pocas páginas, la complejidad del cerebro humano es un arma de doble filo. Por una parte, somos tan flexibles y sutiles que creamos, soñamos e inventamos. Tenemos una creatividad extraordinaria a cualquier edad. Nos comunicamos de forma sutil mediante la metáfora y el símbolo. Plasmar una naranja redonda y con volumen en un cuadro abstracto de dos dimensiones —todo resumido en un festín de color y forma— es fácil para la imaginación creativa de un ser humano, a cualquier edad. Por otra, las mismas capacidades que sirven para la creatividad amenazan nuestra estabilidad mental y emocional. A los demás animales su limitada corteza cerebral no les quita el sueño, porque ni inventan peligros ni prevén cataclismos. A la cebra que come hierba en la sabana sólo la mueve la realidad palpable: por ejemplo, la carrera a vida o muerte ante el león hambriento. Y esa carrera sólo dura unos minutos, a diferencia de la capacidad de generar dudas e infelicidad del ser humano, que es casi inagotable. «Las cebras no tienen úlceras», asegura el científico Robert Sapolsky, que ha comprobado que las cebras y las demás especies

no humanas no temen las amenazas imaginarias. Por tanto ni prevén las posibles amenazas, ni tardan en recuperarse de los peligros que atraviesan. Probablemente tampoco sufran ni depresiones ni neurosis. Los humanos, en cambio, con su capacidad imaginativa, padecen física y emocionalmente con sólo imaginar cualquier peligro por remoto que sea. Es el precio que pagamos por nuestra desbordante imaginación humana.

Este complejo cerebro humano, tan propenso a viajar en el tiempo, a presentir y a temer, nos hace pues propicios a las enfermedades mentales que abundan en nuestra especie. El impacto del estrés y de la preocupación nos afecta, física, mental y emocionalmente, casi tanto si lo que tememos es real como si es imaginario. Por ello, no sólo las enfermedades emocionales y mentales declaradas y diagnosticadas son muy corrientes en nuestra especie: el cansancio y la tristeza diarias también nos acompañan con suma facilidad por el mar de dudas y de temores que teje nuestro cerebro para atravesar la vida diaria; y suelen impedir que nos ancleemos en el presente donde nos toca vivir.

### *Anclarse en el presente*

«A menudo ayudo a las personas a vivir de maneras más fluidas. Cuando las relaciones personales se complican, o cuando sentimos dolor, puede que sea porque nos hemos quedado *atrapados en el tiempo*. Por ejemplo, si te quedas atrapado en el futuro, puede que estés obsesionado por lo que está a punto de ocurrir, por lo que podría ocurrir y entonces te embarga la ansiedad y el temor. Cuando nos atrapa la ansiedad, los pensamientos se dis-

paran, la mente ensaya cientos de posibilidades distintas para intentar adivinar todo lo que podría ocurrir en el futuro inmediato.

»O puede que estemos atrapados en el pasado, en algún tiempo añorado que ya pasó, en aquello que nunca nos dieron y que echamos en falta, en una relación que fracasó, y nos invade la depresión o la soledad. El pasado también te atrapa con sus pasadas injusticias, abusos o pérdidas, y sientes ira, deseos de venganza o tristeza. No es que no tengamos que tener recuerdos del pasado, o esperanzas y temores acerca del futuro... no, más bien se trata de evitar ser presos del tiempo pasado o futuro. Se trata de vivir plenamente en el presente, en el aquí y el ahora. Es aquí, en el presente, donde están nuestros cuerpos, donde vivimos. Creo firmemente que aprender a vivir de forma deliberada y centrada en el presente es algo fundamental, una de las claves para la felicidad y la plenitud».

Lo dice Kenneth Stewart, un psicoterapeuta norteamericano cuyo trabajo descubrí por casualidad. Me pareció muy clara su exposición de cómo nos enganchemos a las aristas de la vida casi sin querer. Sólo con comprenderlo, muchas personas lograrían desembarazarse de numerosos lastres del pasado y del futuro. Un buen terapeuta —pensé— es quien logra llegar al centro de las personas y mover lo que allí se erige, inamovible, aunque ni nos demos cuenta de ello. Y es que en el terreno fértil y abonado de la mente humana brotan las semillas que jalonan la vida diaria: deseos, fantasías, expectativas, temores, miedos y lealtades... Ésa es la vida que se nos lleva por delante mientras estamos vivos. Todo lo que allí se mueve es una fabulación inconexa, un espejismo sin fuerza. En ese mundo imaginario sólo cabe

batirse contra los molinos de viento. Lograr bucear en esta vida oculta e intensa forma parte inevitable del camino de transformación y de descubrimiento de la vida diaria. Comprender las razones visibles e invisibles que propician el deseo y el miedo, urgente y poderoso, es el siguiente e ineludible paso para empezar a ser dueños del presente.

Porque, cuando damos la espalda al espacio limitado que nos ha tocado vivir, dejamos de existir. En nuestras vidas cuelga un cartel: ausentes, para nosotros mismos y para aquellos que eligieron acompañarnos. Son las trampas del presente.

#### LAS TRAMPAS DEL PRESENTE: LOS DESEOS Y LOS MIEDOS

Uno de los mitos más familiares del mundo, la historia de Adán y de Eva, lleva implícita la percepción paradójica y humana del deseo. Hace un día radiante. Eva está en el paraíso, bajo un manzano, desnuda y enamorada; Adán, a su lado. Han disfrutado de una mañana soleada en un lugar paradisiaco haciendo lo que haría cualquier pareja sensata en su lugar: nadar, dormir, reír, hacer el amor. Y ahora, lógicamente, tienen hambre y quieren comerse una manzana. ¿Por qué algo tan lógico y natural habría de abrir las puertas del infierno? ¿Por qué la satisfacción de los deseos entraña en la mente humana el miedo a las represalias? ¿Por qué la vida, cuando es muy dulce, parece transgredir las leyes naturales? La respuesta a esta pregunta está en las entrañas del deseo y del miedo y en su impacto en nuestra vida diaria.

Nos movemos entre el deseo y el miedo. El deseo nos atrae hacia determinados estímulos y el miedo, en

cambio, nos incita a mantenernos alejados de potenciales amenazas. Uno nos lleva a elucubrar e inventar; otro, a juzgar y categorizar. Son los dos polos principales del sistema de supervivencia del cerebro.

Es sencillo describir la naturaleza del deseo: el deseo es, simplemente, el mejor indicio de que estamos vivos. La vida se teje a golpe de deseos. Forman parte del bagaje básico de supervivencia: incitan a comer, a mantener relaciones sexuales, a trabajar, a hacer todo aquello que nos permite seguir vivos. El deseo sólo asoma cuando palpita una necesidad. Deseo y necesidad están intrínsecamente ligados. Si tengo hambre, desearé comer para poder saciar mi hambre; si necesito sentir el afecto de otros, desearé el abrazo de alguien que me muestre amor.

El deseo es agradable porque produce placer. Aquí entra en juego la gratificación, que activa los circuitos de recompensa del cerebro y nos hace sentir el anhelado placer. El placer es un gran motivador, pero afortunadamente el cerebro lo administra con cautela. Si comer un helado de chocolate —como sugieren tantos anuncios— proporcionase horas de placer, podríamos estancarnos en esa actividad de forma peligrosa. De hecho, si a unas ratitas se les ofrece la posibilidad de estimular el centro de placer cerebral por medio de una palanca, son capaces de pulsar la palanca miles de veces en una sola hora. Una pequeña descarga eléctrica en su *nucleus accumbens* las lleva a perder todo interés por sus parejas y por la comida, y finalmente mueren de agotamiento. Solas frente a la palanca...

¿Y cuáles son nuestras necesidades básicas, las que dictan nuestros deseos? El psicólogo Abraham Maslow plantea en un esquema clásico una pirámide de necesidades que abarcan desde los instintos biológicos básicos

hasta las búsquedas espirituales. Concretamente, propone que tenemos necesidad de seguridad física, de comida y sexo, de seguridad emocional y de afecto, de utilizar la mente y la creatividad, y de autorrealizarnos a través de la búsqueda de algo que va más allá de nosotros mismos. Ciertamente, cualquiera puede comprobar en persona que sus deseos no sólo se limitan a saciar necesidades físicas, sino que también pueden incitar a leer, a escuchar, a aprender, a descubrir nuevas fuentes de conocimiento. Por ello, el cerebro no sólo gratifica a quienes satisfacen actividades físicas obvias —como la comida o el sexo— sino que también gratifica lo que el cerebro consciente cree que llegará a ser beneficioso; por ejemplo, la persecución de retos a medio o largo plazo, como la búsqueda de una pareja, educar un niño, construir una casa o escribir una sinfonía.

En resumen, buscamos mediante la satisfacción de nuestros deseos saciar distintas necesidades: físicas, emocionales, intelectuales, trascendentales. Cuando alimentamos estas necesidades, sentimos satisfacción y placer; cuando las ignoramos, sentimos frustración, carencias y la sensación de estar incompletos. Hasta aquí, todo claro.

El siguiente paso complica esta estampa meridiana. Imaginemos que logramos cumplir un deseo. Aunque podemos sentir placer y seguridad cuando atendemos una necesidad básica, por definición la vida es fluida y ninguna experiencia es estable. Todas las experiencias cambian, nada es estático: las personas que amamos, nuestros estados de ánimo, nuestros cuerpos, nuestros trabajos, el mundo que nos rodea... No podemos aferrarnos a nada en absoluto: una puesta de sol apenas dura unos minutos, un sabor agradable se disipa en segundos, un momento de intimidad con alguien querido, nuestra propia exis-

tencia... todo es pasajero. Cada cumbre, cada clímax implica el principio de un nuevo final. Siempre hay que volver a empezar. No es un problema de índole filosófica, es algo real y palpable. Todo lo bueno se acaba.

Por tanto, la felicidad —entendida como la consecución de los deseos, la búsqueda del placer— no puede darse de forma sostenida en el tiempo. Cada cumbre, cada ola de placer o de felicidad llevan impreso en su existencia su inevitable declive. El problema no es el deseo en sí, sino llegar a aceptar que su gratificación es, siempre, inestable, pasajera.

Y aún más: el ser humano tiene muchos deseos más difíciles de saciar que los demás seres vivos. Ellos tienen una vida más basada en lo instintivo y en lo emocional; los humanos lidiamos, en cambio, con emociones mezcladas debido a la gran capacidad cognitiva del cerebro humano. Podemos sentir a la vez alegría por emprender una vida en una ciudad extranjera y pena por dejar a la familia, curiosidad por un nuevo trabajo y aprehensión por fracasar. Asimismo, un deseo puede saciar una necesidad y agravar o contradecir otra. Por ejemplo, puedo desear tener una aventura con un vecino pero sentirme mal porque engaño a mi pareja. Puedo desear comerme todo el pastel de queso pero temer el sobrepeso. Puedo desear aceptar un trabajo apasionante pero sufrir por el tiempo robado a mi familia. Cada deseo humano suele implicar una elección; es decir, una pérdida. Cada prioridad relega un poco los demás deseos, las demás necesidades.

Tal vez por ello las grandes religiones han tendido a recalcar que la vida es inherentemente insatisfactoria. ¿Significa esto que la vida es una fuente de sufrimiento? Rotundamente, no. Aquí es donde muchas religiones

han confundido a sus fieles y contaminado la visión de millones de personas en la búsqueda lógica de la plenitud y la felicidad. Han confundido los síntomas con la enfermedad.

*Necesidades frustradas y deseos ingobernables*

Pongamos que en el mejor de los mundos nuestras necesidades básicas pudieran ser satisfechas. Derivaríamos un placer tal vez pasajero, pero certero. Sin embargo, lo cierto es que muchos deseos se topan con un muro de incomprensión y de frustración. Podemos desear amar, pero ¿y si nadie parece querer o poder satisfacer esta necesidad? Podemos desear trabajar, pero ¿y si todos los trabajos resultan ser callejones sin salida? Un placer puede reemplazarse por otro. Pero una necesidad profunda no desaparece: sigue allí, insatisfecha, a la espera de que algo o alguien la sacie.

Cuando las necesidades básicas de sentirse amado y conectado se frustran, desarrollamos estrategias automáticas para conseguir alguna forma de gratificación alternativa: llamar la atención de los demás, ganar dinero, acumular poder, desplegar talento... Algunas personas desarrollan adicciones a la comida, al tabaco o a las drogas. Estos deseos sustitutos pueden ser más o menos edificantes, más o menos peligrosos o anodinos. Sean cuales sean, ofrecen alguna forma de gratificación alternativa y calman el miedo y la ansiedad que genera la necesidad frustrada. Cuanto mayor es el pozo de las necesidades insatisfechas, más compulsivos serán sus deseos sustitutos. Eventualmente esos deseos —y el consiguiente miedo a no poder satisfacerlos— se tornan dolorosos: el deseo

de encontrar pareja empuja a una serie de relaciones promiscuas y ansiosas, un trastorno alimentario intenta saciar la frustración afectiva. Los deseos fijos, constantemente frustrados, se vuelven desesperados e incontrolados.

Cuando el deseo es ingobernable, ya no es posible disfrutar del presente, del día a día. El deseo obsesivo y ansioso lleva a las personas a atravesar la vida en un túnel, sin que puedan disfrutar de lo que tienen alrededor porque están a la búsqueda febril de algo que calme su angustia. Los pequeños placeres de la vida diaria ya no son suficientes porque las necesidades frustradas requieren una anestesia más fuerte o una estimulación más potente.

El problema se agrava cuando las estrategias más corrientes que usamos para saciar las necesidades profundas se convierten en una parte íntegra de quienes creemos ser. La persona que come demasiado, la persona que compite incansablemente, la persona que quiere agradar, esa persona soy YO. A medida que las personas se pierden en el frenesí de una vida dedicada a perseguir, como las ratitas con la palanca, los placeres sustitutos, pierden el contacto con sus necesidades más profundas, más auténticas. Pierden el sentido de quienes son ellas de verdad. *Yo no soy mi deseo, yo no soy mi carencia*: el deseo, y en particular el deseo insatisfecho, sólo es problemático cuando invade el sentido profundo de quienes somos. Los niños, en cambio, desde su inocencia radical, expresan con claridad sus necesidades básicas: las físicas, las emocionales, las intelectuales, las trascendentales. No las viven como una debilidad sino como una expresión lógica de su ser esencial. Sólo aprenderán a temerlas cuando empiecen a experimentar que no siempre es fácil o posible saciarlas.