

Una mente del futuro, ya

En un reino de Oriente, Darío, un joven recién salido de la escuela, estaba decidido a obtener todo el éxito posible en la vida. Había sido un estudiante excelente y quería emprender el camino a la gloria.

Antes de escoger una dedicación, fue a consultar a un maestro espiritual. Habitaba en un bosque y se decía que tenía poderes sobrenaturales, como ver el futuro.

—Gran maestro —dijo Darío con respeto—, estoy por iniciar mi carrera y querría un consejo sobre adónde dirigirme. Mi propósito es tener toda la abundancia posible.

Al ver la tierna ingenuidad del muchacho, el maestro decidió proporcionarle la auténtica clave de las riquezas del mundo.

Le dijo:

—En el corazón de cada hombre habitan dos diosas, de las cuales todo hombre está enamorado. Una es Sara, dueña del conocimiento. Y la otra, Raquel, la guardiana de la riqueza. ¡No lo dudes, busca con todo tu corazón a Sara, la reina del conocimiento, y cástate con ella!

—¡Pero si ésa es la diosa de la sabiduría! ¿Por qué no buscar a la otra? —preguntó Darío, confundido.

—Porque, hijo mío, en cuanto te cases con el conocimiento,

la diosa de la abundancia se pondrá celosa y acudirá a ti por sí sola.

Este cuento inmemorial nos quiere enseñar que el autoco-
nocimiento, el desarrollo personal, es la clave para una vida
feliz y próspera. Ser fuertes a nivel emocional debería ser la
prioridad. Todo lo demás vendrá por añadidura.

Estoy convencido de que dentro de unos años —quizá veinte,
treinta o cincuenta— dispondremos de unos maravillosos cas-
cos de mejoramiento personal, con electrodos que enviarán
señales eléctricas a nuestro cerebro para estimular cualquier
función mental, con un menú en el que se podrá elegir: «estar
plenamente atento», «tener un sueño reparador», «estar de
un humor festivo», «disponer de supermemoria», «estar sexual-
mente excitado», etc. Le daremos al mando y ¡bum!: nos en-
contraremos justo como deseamos.

De hecho, eso ya existe —como prototipo— y se llama
«electroestimulación intracraneal». Se trata de una disciplina
en desarrollo a la que sólo le falta tener un mapeo muy deta-
llado de cada función cerebral y un manejo más fino de la
estimulación. No estamos nada lejos de conseguirlo.

A partir de ese día, la historia de la humanidad dará un
vuelco. Prácticamente todas las personas ofrecerán su mejor
versión. ¿Cómo será un mundo en el que todos seamos com-
pletamente generosos, felices, sosegados, comprensivos y
creativos? Seguramente, ya no habrá más guerras ni desigual-
dades, cuidaremos del planeta y seremos muy espirituales.

Pero, a falta de que llegue ese día, la psicología dispone de

otra vía para acercarnos a ese ideal. Se trata de estimular el cerebro con nuestro propio pensamiento, de manera que prácticamente encendamos las neuronas a placer.

Ahora mismo me encuentro en mi despacho de Barcelona, escribiendo estas líneas, mientras el sol de invierno entra por la ventana y lo baña todo. En mi estéreo suena una canción llamada «Stranger» de Paul Simon. Y me hallo en la situación mental perfecta para este trabajo: casi noto la serotonina fluir por las circunvalaciones de mi materia gris. Y quiero estar siempre así: feliz y en forma. Y sé que tengo la clave en mi diálogo mental.

¿En qué tipo de personas nos vamos a convertir si aprendemos a manejar nuestro mando a distancia emocional, si aprendemos a fondo la psicología cognitiva?

Seremos personas:

- Muy alegres.
- Capaces de activar la droga interior del éxtasis.
- Felices, independientemente de la situación.
- Rebosantes de serotonina.
- Con una gran sensación de abundancia.

La gimnasia cognitiva que estás a punto de descubrir (¡y practicar!) te dotará de todos estos atributos. Vamos a describirlos para que tengamos en mente nuestro objetivo.

1. ESTAR SIEMPRE ALEGRES COMO MONJAS DE CLAUSURA

Hace un tiempo visité un monasterio de clausura cercano a Burgos. Hacía calor, pero soplaba una agradable brisa que mecía los campos de trigo. Y allí, en las afueras del pueblo, se

levantaba un edificio de tres siglos de vida. Tenía unos preciosos muros de mampostería tapizados de enredadera.

Dentro del edificio había un claustro con algunos árboles frutales, circundado por sus típicas columnas delgadas, entre las cuales se sentaban algunas hermanas bordando al aire libre.

Estuve charlando con ellas durante un par de horas mientras no dejaban de darle hábilmente a la aguja. Nunca olvidaré sus caras: algunas ajadas por la edad, ya entradas en la setentena; otras lozanas, de apenas veinte años; y las que, como yo, estaban a la mitad de su vida. Pero lo que me impactó es que todas rebosaban «alegría».

Estaban serenas pero, al mismo tiempo, les salía el júbilo por los ojos. Sus labios siempre prestos a convertirse en desbordante risa. Una de ellas se puso a contar unos chistes muy malos, de esos antiguos, y todas se partían de risa.

Luego me contaron cómo se sentían: plenas de corazón. Su vida de clausura estaba llena de amor, sosiego, alegría y plenitud personal.

Una alegría constante como ésa —¡incluso durante el sueño!— es uno de los primeros objetivos de nuestro trabajo personal. Y podremos conseguirlo dominando con fuerza y habilidad nuestro diálogo interno.

2. CAPACES DE ACTIVAR LA DROGA INTERIOR DEL ÉXTASIS

A la persona mentalmente fuerte todo le parece una fuente de goce continuo. Incluso las bocinas del tráfico son divertidos sonidos, llenos de vida. Voces que le dicen que su ciudad es un lugar apasionante y repleto de goces.

Todos hemos experimentado alguna vez la experiencia de estar en un estado alterado de conciencia: mediante el consumo de drogas, o después de hacer ejercicio o en medio de la montaña. Se trata de esos momentos en los que todo es espectacular: los colores o las formas se amplifican y se convierten en hermosísimas percepciones.

Recuerdo una ocasión en la que había estado todo el día de excursión por la montaña en compañía de una querida amiga mía. Tuvimos un día espléndido y nos pasamos todo el camino charlando sobre nuestros temas comunes: la psicología, las relaciones humanas, la medicina y la nutrición.

Cuando acabamos, volví a Barcelona en tren y me apeé en el céntrico Paseo de Gracia. Y, pese a estar muy fatigado por la caminata, me puse a pasear por la ciudad, ya de noche, iluminada con las luces de los comercios. Me encontraba tan relajado que mi percepción se amplió —un poco como si hubiese ingerido una droga—. Empecé a encontrar fascinantes los árboles de las calles, las simetrías de los edificios, la suave brisa de la noche... De repente, no podía estar más lleno de alegría e interés por la vida.

Gracias a la psicología cognitiva he descubierto que es posible sentirse así durante la mayor parte de nuestra vida, simplemente porque tenemos esa función cerebral. Por lo general la provocamos con drogas o con experiencias hermosas, pero todos tenemos a mano el interruptor de esa «función», si aprendemos a encenderlo.

Ése es otro objetivo de nuestro entrenamiento cognitivo: **dominar la droga interior** que nos hará estar continuamente embargados por la vida.

REPASO:

Objetivos del entrenamiento cognitivo:

- 1) Ser alegres como las monjas de clausura.
- 2) Ser capaces de activar la droga interior del éxtasis como los artistas.
- 3) ...

3. FELICES, INDEPENDIENTEMENTE DE LA SITUACIÓN

Como veremos a lo largo de este libro, ya disponemos de la tecnología para encontrarnos siempre megabien. ¡Así de simple! Incluso en momentos muy difíciles o incómodos. ¿Cómo? Gracias al control del pensamiento y, con ello, de nuestro mundo emocional.

En una ocasión estaba en Logroño comiendo con unos amigos. Ellos me explicaban que habían optado por no tener hijos. Y me preguntaron:

—Rafael, ¿tú querías tener hijos?

—No. Yo nunca he querido. Lo tengo bastante claro. Pero si los tuviera, tampoco pasaría nada. Sería igualmente feliz. Me lo pasaría genial desarrollando métodos de educación libre. Sería bonito —respondí.

Mi amigo Andrés me miró con expresión divertida y me dijo:

—¡Rafael! ¡Acabas de describir el punto esencial del budismo! ¡Eso es la iluminación!

Yo creo que san Francisco de Asís era un buen ejemplo de persona fuerte y feliz, en cualquier situación.

Este santo iba vestido con un hábito humilde, de áspera tela de saco, pero estaba siempre contento. En muchos momentos pasaba hambre, pero eso le daba igual.

Cuando disponemos de la capacidad de ser independientes de las circunstancias, se abre un mundo de posibilidades a nuestro alrededor porque perdemos todos los miedos:

—¿Trasladarse al extranjero? ¡Genial, porque nosotros sabemos estar a gusto en cualquier lugar!

—¿Cambiar de trabajo? ¡Ningún problema, porque hasta vendiendo naranjas en una esquina seríamos felices!

—¿Soltero? ¿Casado y con diez hijos? ¡Genial de todas formas!

La sensación de liberación que se experimenta al comprender que no dependemos de lo exterior ya es un gozo en sí misma. Saber que seremos felices aunque estemos en silla de ruedas, enfermos en un hospital o como sea es uno de los frutos, en realidad, de cualquier religión bien entendida.

Ése será nuestro tercer beneficio terapéutico: la libertad de ser feliz suceda lo que suceda.

REPASO Y AÑADIDURA:

Objetivos del entrenamiento cognitivo:

- 1) Ser alegres como las monjas de clausura.
- 2) Ser capaces de activar la droga interior del éxtasis como los artistas.
- 3) Ser felices, independientemente de la situación, como los grandes viajeros.
- 4) ...

4. REBOSANTES DE SEROTONINA

Más adelante hablaré de la *ananda* o la alegría sin causa, un concepto del hinduismo y del budismo. La *ananda* es la sensación de sentirse feliz sin motivo alguno.

Estar en la oficina, en el metro, esperando en un aeropuerto... y notarse increíblemente a gusto. ¿Por qué? Quizá porque me siento vivo, porque la temperatura es buena. Por lo que sea.

O caminar por una calle temprano por la mañana y aspirar aire fresco, y recibir no sólo oxígeno sino una tibia sensación de felicidad.

La persona bien amueblada con los conceptos cognitivos que aprenderemos aquí se siente así día sí, día también. Una explicación fisiológica sería que le fluyen en abundancia las sustancias de la felicidad del cerebro: la serotonina, la dopamina y demás.

Y es que éste es el cuarto regalo de la terapia cognitiva: fluidez de serotonina en el cerebro; *ananda* o alegría sin causa; sensación de bienestar intensa y gratuita.

REPASO Y AÑADIDURA:

Objetivos del entrenamiento cognitivo:

- 1) Ser alegres como las monjas de clausura.
- 2) Ser capaces de activar la droga interior del éxtasis como los artistas.
- 3) Ser felices, independientemente de la situación, como los grandes viajeros.

- 4) Estar rebosantes de serotonina (sin causa) como los niños en un parque de atracciones.
- 5) ...

5. CON UNA GRAN SENSACIÓN DE ABUNDANCIA

La Tierra es un lugar superabundante. Y cuando uno se encuentra bien, capta que todo, de alguna forma, le pertenece. Por ejemplo, las personas bellas que pasan por la calle (¡y todas lo son, de un modo u otro!). O los edificios hermosos, con sus formas simétricas, sus detalles fantásticos, sus colores que golpean dulcemente nuestras retinas.

¡Los ricos no son poseedores de las cosas! Lo son quienes saben apreciarlas.

Además, también sucede que con tanta serotonina circulando por el cerebro se refina la capacidad de hallar poesía en la vida: de ver un cuadro fenomenal en la melena verde de un árbol, de extasiarse con todo.

Y se produce una apertura a nuevas posibilidades, un despertar de la creatividad, que nos hace vivir en la abundancia.

Muchos de nosotros hemos experimentado la aventura de vivir en otro país y, frecuentemente, sucede que nos sentimos más atrevidos, más emprendedores, en todos los ámbitos: para hacer amigos, para iniciar estudios o negocios, para aprender, para enamorarnos... Es como si algo se desatase en nuestro interior y nos dijese: «¡Aquí todo es fácil! ¡Hay mil oportunidades!».

Así vamos a ser cuando hayamos desarrollado nuestra capacidad cognitiva: viviremos en la abundancia como los jóvenes, llenos de vida.

Repasemos estas cinco características:

REPASO Y AÑADIDURA:

Objetivos del entrenamiento cognitivo:

- 1) Ser alegres como las monjas de clausura.
- 2) Ser capaces de activar la droga interior del éxtasis como los artistas.
- 3) Ser felices, independientemente de la situación, como los grandes viajeros.
- 4) Estar rebosantes de serotonina (sin causa) como los niños en un parque de atracciones.
- 5) Vivir en la abundancia como los jóvenes, llenos de vida.