

RESETEA TU MENTE

DESCUBRE DE LO QUE ERES CAPAZ



DR. MARIO ALONSO PUIG

«Todo ser humano, si se lo propone,
puede ser escultor de su propio cerebro».

SANTIAGO RAMÓN Y CAJAL


ESPASA

DR. MARIO ALONSO PUIG

RESETEA TU MENTE

Descubre de lo que eres capaz



ESPASA

© Mario Alonso Puig, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Espasa, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Depósito Legal: B. 2.211-2021

ISBN: 978-84-670-6204-5

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es.

Ilustraciones de interior: Ilustraciones de Teresa Sánchez-Ocaña a partir de imágenes de © Freepick y © Shutterstock

Diseño de la Cubierta: Planeta Arte & Diseño

Ilustración de la cubierta: Borja Alonso Lluch a partir de la imagen de ©Science PhotoLibrary/AGE

Fotografías del autor: facilitadas por el autor

www.espasa.com

www.planetadeloslibros.com

Impreso en España/*Printed in Spain*

Impresión: Unigraf, S. L.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**.

Editorial Planeta

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	15
1. EL CEREBRO HUMANO Y NUESTROS SISTEMAS OPERATIVOS ..	19
2. LAS DISTINTAS MANERAS DE CONOCER	24
3. LOS SENSORES, ESAS ANTENAS QUE NOS CONECTAN A TODO Y CON TODO	27
4. LA IMPORTANCIA DE SABER QUÉ HACER EN LOS MOMENTOS CLAVE	32
5. ¿COMPAÑEROS DE EQUIPO O RIVALES?	36
6. EL ID, ESE DINOSAURIO QUE VIVE DENTRO DE NOSOTROS ..	43
7. LO QUE NOS MUEVE COMO REPTILES	46
8. NUESTRA TRANSFORMACIÓN EN MAMÍFEROS	49
9. LA PIEL, ESE CEREBRO VUELTO AL REVÉS	52
10. LA SORPRENDENTE EXPLICACIÓN A ALGUNAS CONDUCTAS ..	57
11. SER MUY LISTO NO ES LO MISMO QUE SER MUY SABIO	61
12. EL PRECIO QUE HAY QUE PAGAR PARA DESARROLLAR CIER- TAS CAPACIDADES	65
13. ¿POR QUÉ VEMOS LAS COSAS COMO LAS VEMOS?	70

14. ¿CUÁL ES EL PODER REAL DEL LENGUAJE?	73
15. ¿DÓNDE ESTÁ LA DIFERENCIA ENTRE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES?	77
16. ¿DE QUÉ MANERA TOMA EL CEREBRO LAS DECISIONES?	80
17. LAS HISTORIAS QUE PRIMERO NOS CONTAMOS Y QUE DES- PUÉS NOS GOBIERNAN	83
18. UNA VENTANA AL INFINITO	87
19. EL ESLABÓN QUE HAY ENTRE DOS MUNDOS	93
20. DIVIDE Y VENCERÁS	97
21. NO VER LAS COSAS COMO REALMENTE SON	101
22. EL ARTE DE LA CONFABULACIÓN	103
23. LA RAZÓN ES IMPORTANTE, PERO NO ES LO ÚNICO IMPOR- TANTE	107
24. QUE LOS ÁRBOLES NO NOS IMPIDAN VER EL BOSQUE	111
25. EN LA UNIÓN ESTÁ LA SOLUCIÓN	116
26. DESCUBRIR LA UNIDAD EN LA DIVERSIDAD	119
27. CUANDO EL CUERPO ES EL QUE HABLA	124
28. INTEGRAR ES MEJOR QUE ENFRENTAR	128
29. LOS LÍMITES DEL MUNDO	132
30. HUMILDAD Y ATENCIÓN, UN BINOMIO GANADOR	136
31. EL DESCUBRIMIENTO DE UNA NUEVA REALIDAD	141
32. TODA SEPARACIÓN ES UNA ILUSIÓN	145
33. LAS DOS CARAS DE UNA MISMA MONEDA	150
34. APRENDER A CONTEMPLAR	154
35. NUESTRO NIÑO INTERIOR	157
36. ¿POR QUÉ ME HAN ABANDONADO?	160
37. EL CONDICIONAMIENTO SOCIAL QUE NOS MOLDEA	164
38. LOS NIÑOS TAMBIÉN NECESITAN AUTONOMÍA	167
39. ¿QUIÉN SOY YO?	171
40. ¿POR QUÉ NOS VEMOS COMO NOS VEMOS?	175
41. LA AUTOIMAGEN Y EL SUFRIMIENTO HUMANO	180
42. DE MALTRATADO A MALTRATADOR	183

43. EL TALENTO SECUESTRADO	187
44. LAS RELACIONES TÓXICAS	190
45. LA VOZ QUE NO OÍMOS Y SÍ SENTIMOS	193
46. EN EL CORAZÓN DE NUESTROS SENTIMIENTOS	196
47. LA LIBERTAD INTERIOR	200
48. NO ES UNA CONTRADICCIÓN, ES UNA PARADOJA	205
49. LA CONSCIENCIA UNIFICADA	209
DESPLIEGA TU GRANDEZA. MEDITACIÓN	213
AGRADECIMIENTOS	220
BIOGRAFÍA	222

1

EL CEREBRO HUMANO Y NUESTROS SISTEMAS OPERATIVOS

Comprender cómo funciona el cerebro humano tiene una extraordinaria importancia para entender la vida mental. En este sentido, hay investigaciones muy sofisticadas que empezaron en el siglo XIX, en la llamada Escuela de Viena y que nos desvelaron aspectos fundamentales sobre la importancia que juega el inconsciente en nuestras vidas. Siempre ha habido por otro lado un marcado interés en conocer cuáles eran las estructuras cerebrales sobre las que se sostenían determinadas funciones mentales, funciones tales como el pensamiento, el habla o las emociones. Ya el gran Theodor Meynert, en la clínica psiquiátrica de Viena, hacía autopsias para encontrar una correspondencia entre ciertas patologías mentales y algunas alteraciones cerebrales.

La comprensión de que hay toda una vida mental de la que no somos en absoluto conscientes permitió que grandes cien-

tíficos y médicos como Josef Breuer y Sigmund Freud en Austria, Charcot en Francia, Carl Gustav Jung en Suiza o Milton Erickson en los Estados Unidos, descubrieran caminos apasionantes para contactar con ese mundo oculto y desconocido que era el inconsciente humano. El interés por un mundo inconsciente que está tomado siempre decisiones en nuestras vidas sin que nos percatemos de que las toma no ha parado de crecer.

Poder entender de una forma sencilla y a la vez profunda cómo está organizado el cerebro y la manera en la que sus distintas estructuras recogen información, la procesan y deciden un curso de acción, nos va a permitir gestionar mejor la mente y, por consiguiente, también nuestra vida. Para ello, vamos a explorar los sistemas operativos que están afectando a lo que percibimos, a lo que pensamos y a lo que hacemos.

Denominamos sistema operativo al *software* principal de un sistema informático. El sistema operativo gestiona los recursos del *hardware* —la estructura física del ordenador— y a su vez permite que otros programas puedan funcionar. El sistema operativo sería un metaprograma; es decir, un programa que soporta otros. El sistema operativo maneja, por tanto, todos los programas del ordenador.

Hemos de distinguir en lo que a la mente humana concierne, no uno, sino cuatro sistemas operativos que dan soporte a su vez a otros programas y que utilizan los recursos de los que disponemos los seres humanos. Cada uno de esos sistemas operativos tiene programas que recogen un tipo de información que es diferente según del que se trate. Cada uno da soporte a un programa que valora esa información de cierta manera y decide qué acciones quiere que se emprendan para conseguir unos determinados objetivos. A su vez, cada sistema operativo ha de dar soporte a otro programa que ejecute, que lleve a cabo la decisión tomada. Todos sabemos que la comparación de un



ser humano con un ordenador puede no ser la más adecuada y, sin embargo, tendría sentido si tuviéramos en cuenta los siguientes elementos:

- El *hardware* en nosotros los seres humanos no solo sería el cerebro y el cuerpo, sino también el universo en su conjunto, tanto la parte material que se ha manifestado en el mundo de la forma, la materia, el tiempo y el espacio y la parte que no se ha manifestado y que, sin embargo, también existe aunque no la captemos con los cinco sentidos.
- El sistema operativo incluiría una serie de programas biológicos y mentales que estarían en una interacción

constante con todo lo existente, se haya manifestado en la realidad física o se encuentre en una realidad no física.

Los distintos sistemas operativos dan soporte a otros programas que, curiosamente, pueden no tener objetivos compartidos, haciendo que dichos programas rivalicen entre sí para alcanzar sus objetivos particulares. Aunque esto llega a sorprender, cuando lo estudiemos con un mayor detalle nos iremos dando cuenta de hasta qué punto la manera en la que funcionan los diferentes sistemas operativos explica de forma muy clara determinados aspectos de la conducta. El llegar a conocer y comprender cómo funcionan los sistemas operativos nos va a permitir tener la capacidad de intervenir para corregir algunas de las disfuncionalidades que ellos mismos generan.

Los sistemas operativos de los que hablamos son inteligentes, y lo que buscan es generar en nosotros esa capacidad que es necesaria para llegar a adaptarnos de una manera adecuada a esa realidad exterior e interior con la que estamos en contacto. Para ello, estos sistemas han de utilizar una serie de sensores que les permitan captar información tanto del mundo exterior como de nuestro mundo interior. Además, cada uno de ellos ha de ser capaz de separar, de leer, de escoger entre toda la información que recibe, aquella que considera más relevante para llevar a cabo de forma adecuada sus funciones específicas. Una vez que se han recibido los datos, se han escogido los más relevantes, lo que cada sistema operativo hace es decidir un curso de acción. Esa decisión ha de estar encaminada a conseguir tres objetivos fundamentales:

- Sobrevivir.
- Adaptarse a los cambios.

- Favorecer un crecimiento, una evolución, una maduración que maximice las posibilidades y potencialidades del individuo en cuestión.

Podemos decir que un sistema operativo es funcional cuando cumple estos tres objetivos, y que cuando no los cumple es disfuncional.

Un sistema disfuncional es aquel que dificulta o evita que el individuo sobreviva, que se adapte a las situaciones de cambio o que pueda evolucionar para maximizar sus posibilidades y avanzar en su camino a la plenitud.

Si un sistema operativo no es capaz de captar una determinada información, de saber leerla y evaluarla correctamente, o si no favorece decisiones y conductas que faciliten la supervivencia, la adaptación o la evolución del individuo, entonces ese sistema operativo está fallando.

Para actuar de una forma adecuada en un determinado entorno es necesario llegar a conocer dicho entorno, saber cómo opera, descubrir cuáles son los patrones dominantes y de qué manera estos nos afectan.