



Mario Alonso Puig

Conferencista y escritor de nueve libros sobre la transformación personal. Médico especialista en cirugía general y del aparato digestivo. Fellow en Cirugía por la Universidad de Harvard. Presidente del Center for Health, well-being and happiness del IE university..

La transformación personal

// Los héroes han perdido la gloria. Los sabios sus discípulos. Las gestas, si no existe un pueblo lo bastante noble para escucharlas, no son más que un golpe violento sobre una frente sorda, y las palabras elevadas, si no resuenan en almas elevadas, son como la hojarasca cuyo murmullo se ahoga en el lodo”.

Este fragmento del Hiperión, también conocido como “El eremita de Grecia” y escrito a finales del XVIII por Friedrich Hölderlin, nos alerta sobre el peligro de no cuidar nuestras mentes y nuestras almas.

Me propongo hoy presentar una hoja de ruta para el cuidado de la mente y del alma, para el trabajo interior. Si se quiere liderar en un mundo tan incierto,

volátil, complejo y ambiguo como el actual, hemos de crecer y evolucionar por dentro. El precio de la libertad es la constante vigilancia, vigilancia para no dejarnos engañar, para que no entren mentiras en nuestro corazón. Por eso, donde hay confusión, nosotros hemos de poner distinción. Si un valor es todo aquello que nos perfecciona, hemos de ser capaces de encontrar esa luz que ilumina nuestra vida, en lugar de malgastar nuestras energías maldiciendo la oscuridad.

Lo primero que hemos de reconocer es lo que muchas veces se convierte en nuestro punto de partida, el decirle a los demás lo que tienen que hacer y que sin embargo, nosotros no estamos haciendo. A esto se le denomina inautenticidad, es decir vivir un en-



DISPONIBLE EN PDF



<http://rutamaestra.santillana.com.co/edicion-27/la-transformacion-personal/>

gaño sin darnos cuenta de ello. Las peores mentiras son las que nos decimos a nosotros mismos. Por eso, pasar de la incompetencia inconsciente a la incompetencia consciente es camino de valientes, porque implica de entrada el reconocimiento de una verdad incómoda. Sin embargo, ¿quién dijo que lo cómodo fuera necesariamente lo correcto? No se apagan fuegos echando cubos de gasolina, aunque nuestra percepción distorsionada nos haga creer que lo que echamos son cubos de agua. Gandhi decía que cuando señales a alguien con un dedo, no te olvides de que tres dedos te señalan a ti. No podremos ser parte de la solución hasta que no nos demos cuenta de que somos también parte del problema. Por eso, solo la transformación personal puede transformar el mundo. Si queremos que nuestras circunstancias cambien, primero ha de cambiar algo dentro de nosotros. Nos pasamos el tiempo intentando cambiar a los demás, cuando al único al que se puede cambiar es a uno mismo. Se puede ser extraordinario sin ser perfecto. Reconocer nuestra vulnerabilidad también nos permite oír la llamada a superarnos. La autosuficiencia, la soberbia, la arrogancia son la ceguera y la cárcel del alma.

Embarcarse en ese proceso que nos lleva de la incompetencia inconsciente a la incompetencia consciente y de esta a la competencia consciente requiere de un elevado compromiso, de una capacidad de mirar las cosas con los ojos de la fe y no con los ojos de nuestro limitado mundo. Solo si estamos verdaderamente comprometidos, iremos de fracaso en fracaso sin perder el entusiasmo. Un ganador es un perdedor que nunca se dio por vencido. En el momento en el que nos comprometamos de verdad, nuestra fe y nuestro compromiso serán

puestos a prueba constantemente. Por todo ello, porque hablamos de embarcarnos en un proceso apasionante y a la vez complejo, un proceso que no solo despierta el alma, sino que también transforma el cerebro y la mente, es por lo que necesitamos estar de verdad comprometidos.

Todos tendemos a pensar que el mundo que vemos es el mundo que es. Nos cuesta aceptar que pueda existir una realidad velada, una realidad que se escape a nuestros sentidos externos, una realidad que no sea tan fácil de pensar o de medir. Alexis Carrel, padre de la cirugía vascular y ganador en 1912 del Premio Nobel de Medicina y Fisiología nos decía:

“Las cosas que no se pueden pesar ni medir son mucho más importantes que aquellas que sí se pueden pesar y medir”.

También en El Principito, esa obra inolvidable de Antoine de Saint-Exupéry, el zorro le dice al Principito que “solo se ve bien con los ojos del corazón”.

Cada uno de nosotros, desde que somos pequeños vamos construyendo nuestra propia realidad, nuestra propia fotografía de nosotros mismos, de los demás y del mundo. A partir de ese momento, la mente hace todo lo que puede para que solo percibamos aquellas facetas de nosotros, de los demás y del mundo que sean congruentes con dicha fotografía. ¡Qué pena que confundamos el menú con la comida, el mapa con el territorio! Sin darnos cuenta hemos reducido, hemos achicado, hemos empuqueñecido las verdaderas dimensiones de la rea-



lidad, para que se ajusten a los estrechos límites de nuestra fotografía. Por eso cuando uno empieza a conocerse de verdad, no descubre solo lo que hay en dicha fotografía, sino sobre todo lo que hay más allá de ella. Es entonces cuando nos damos cuenta de que no vemos el mundo que es, sino el mundo que nosotros hemos construido. No vemos el mundo que es, sino el mundo que somos. Solo si mantenemos una mente abierta, entusiasta y con audacia, nos atreveremos a explorar lo que parece estar más allá de los confines de ese mundo. Este espíritu de pionero, de aventurarse más allá de las fronteras, es el que poco a poco podemos entrenar y desarrollar.

Todos necesitamos seis cosas en la vida. Estas seis cosas orientan todas nuestras actuaciones. Quien percibe que cubre sus seis necesidades se siente satisfecho, quien cree que no, experimenta distintas formas de sufrimiento. La primera de esas necesidades que todos tenemos es la de sentirnos seguros, de tener la sensación de que controlamos lo que nos pasa, de que podemos orientarnos en el lugar en el que nos encontramos. Lo segundo que necesitamos es sentirnos especiales, valorados, importantes y reconocidos. Nuestra tercera necesidad es la de sentirnos acogidos, aceptados, queridos. Estas tres necesidades cuando las vivimos de manera desequilibrada, nos llevan a una obsesión, una obsesión por dominar, por mantener una posición, un estatus y por pertenecer a un grupo social determinado. Este des-

equilibrio cuando está demasiado presente en nuestras vidas, ahoga nuestra alma, nuestra verdadera esencia, nuestro Ser.

Las otras tres necesidades, las otras tres fuerzas motrices que todos los seres humanos tenemos independientemente del entorno cultural en el que vivamos, son la de aprender, la de mejorar y la de contribuir.

Decía Albert Einstein que la pregunta más importante que nos podemos hacer es: ¿vivimos en un universo hostil o en un universo amigable? Cuando pensamos que el universo es hostil entonces nuestra obsesión por controlar, por dominar y por pertenecer se desequilibra. Creemos que nuestra sensación de soledad, de aislamiento y de pequeñez la calmaremos teniendo más y más. Por eso hay tanta ansiedad en nuestras vidas, por eso hay tanta enfermedad en nuestros cuerpos. ¡Cómo no va a enfermar un cuerpo sometido de forma continua a semejante tensión

Sin embargo, cuando con amos más en la vida. Cuando entendemos que jamás estamos solos, que nuestro valor es incuestionable y que todo está conectado más allá de lo que somos capaces de ver, entonces soltamos esa tensión innecesaria y recorremos con serenidad, alegría y confianza nuestro camino hacia esa plenitud a la que todos sin excepción alguna estamos llamados. Una plenitud que únicamente se puede alcanzar cuando somos libres.

“La verdad os hará libres”.

San Juan.

Si fuéramos capaces de ver el tamaño de nuestros egos, de nuestra necesidad de dominio, estatus y pertenencia, creo que muchos de nosotros nos sentiríamos avergonzados. Por eso, cuando vivimos centrados en nosotros mismos nos sentimos tan fácilmente heridos. El contacto con un mundo incierto, la ausencia de reconocimiento o la no inclusión en un grupo, hacen que salten todas nuestras alarmas y que nos convirtamos en personas agresivas y culpabilizadoras.

En un fragmento de su poema *“No culpes a nadie”*, Pablo Neruda nos dice:

“No te quejes de tu soledad o de tu suerte, enfrentala con valor y acéptala.

No te amargues de tu propio fracaso ni se lo cargues a otro, acéptate ahora o seguirás justificándote como un niño.

Recuerda que cualquier momento es bueno para comenzar y que ninguno es tan terrible para claudicar.

No olvides que la causa de tu presente es tu pasado así como la causa de tu futuro será tu presente.

Aprende a nacer desde el dolor y a ser más grande que el más grande de los obstáculos, mírate en el espejo de ti mismo y serás libre y fuerte y dejarás de ser un títere de las circunstancias porque tú mismo eres tu destino”.

Cuando nuestro ego está herido, buscamos herir, sobre todo al más débil y además, nos sentimos muy fácilmente heridos. Hemos entrado en el juego de la escasez, en ese juego en el que todos antes o después siempre vamos a perder. Expandir nuestra mente y nuestra alma es responder en lugar de reaccionar. Es parar una conducta inadecuada sin buscar el hacer daño, el vengarse, el desquitarse de aquel que la ha



llevado a cabo. Expandir nuestra mente y nuestra alma es saber hablar con firmeza, pero hacerlo sin dureza. Decir *“la verdad”* sin compasión es crueldad. Detrás de muchas acciones que lo que aparentemente buscan es corregir y educar, está la intención oculta de controlar y de mostrar superioridad. La obsesión por demostrar que *“yo tengo razón y tú estás equivocado”*, siempre se interpone en el camino del respeto y del auténtico aprendizaje.

Expandir la mente y el alma es darse cuenta de que todos nos sentimos solos, pequeños y perdidos aunque hagamos todo lo que podemos por disimularlo. El otro puede ser distinto a mí, pero no tiene por qué ser distante. También él, también ella tienen dudas, inseguridades, miedos, necesidades, ilusiones, sueños, preocupaciones y luchas internas. También ellos quieren ser más felices y sufrir menos, aunque a veces actúen de una manera tal, que hace muy difícil el logro de aquello que con tanto afán buscan.

Es interesante en este sentido hacer referencia a los estudios del Dr. Richard Davidson, catedrático de psicología y psiquiatría en la Universidad de Wisconsin. Este científico ha demostrado que trabajar en uno mis-

mo sentimientos de benevolencia y compasión hacia los demás, tiene un sorprendente efecto físico en el cerebro. Mediante el empleo de la cámara de resonancia funcional magnética, la cual permite ver los cambios que está sucediendo en el riego sanguíneo del cerebro cuando una persona se embarca en una actividad mental determinada, Davidson ha visto que generar mentalmente, visualizar sentimientos de benevolencia y compasión hacia otras personas durante un período de veinte minutos y a lo largo de tan solo ocho semanas, produce un aumento del grosor de la corteza prefrontal izquierda. Además se ha utilizado en estos estudios otra tecnología llamada de tensor de difusión. Esta tecnología de neuroimagen permite rastrear los fascículos nerviosos. Estos son conjuntos de axones, de proyecciones de las neuronas que agrupadas en forma de haces, van de una parte del cerebro a otra, constituyendo lo que se denomina la sustancia blanca. Uno de estos fascículos, de estos haces de bras nerviosas experimenta un claro aumento del grosor durante el entrenamiento en benevolencia y compasión. Es el denominado fascículo arcuato izquierdo que va del área prefrontal izquierda hasta los núcleos amigdalinos situados en la parte más anterior del lóbulo temporal del cerebro. Lo que el área prefrontal izquierda hace es controlar a través del fascículo arcuato el nivel de nuestro miedo y de nuestra ira. ¿Podemos imaginar cómo sería nuestra vida si el miedo y la ira estuvieran menos presentes en ella? Desde el punto de vista médico, los estudios llevados a cabo por la Universidad de Harvard en Boston a lo largo de cuarenta años, nos dicen que si controláramos mejor emociones como el miedo y la ira, podrían reducirse las consultas a médicos generales entre un 60%-80%. Pensar que el cuerpo y la mente son dos cosas distintas y distantes es cosa del pasado. Nadie que esté un poco al tanto de los descubrimientos en psiconeuroendocrinoinmunología podría afirmar hoy tal cosa. Nuestros pensamientos y nuestros sentimientos, a través del sistema nervioso afectan a nuestras hormonas y estas a la manera en la que nuestro sistema inmune, nuestro sistema de defensa nos protege frente a bacterias, virus y tumores.

Por todo ello, ampliar las dimensiones de nuestras mentes es potencialmente generador de salud y de longevidad. Sin embargo, esto no es fácil cuando el ego tiene tanta presencia en nuestra vida, cuando tenemos tanta tendencia a juzgar y etiquetar sin previamente haber hecho el esfuerzo por explorar y conocer. Por eso, muchos necesitamos un entrenamiento sostenido e intencional para ver al



otro de una manera nueva. Solo viéndole de una manera nueva le respetaremos y le acogeremos a pesar de las diferencias. Nosotros tratamos a los demás según les vemos. Lo que alguien hace no es lo mismo que lo que uno es. Cometer torpezas no le convierte a alguien en un ser torpe. Cuidar de nuestro cuerpo con esmero y sin excesos, también es cuidar de nuestra mente y nuestra alma. Enfocarnos en aprender, en crecer y en contribuir nos libera de la angustia de controlar, ganar estatus o de pertenecer a un grupo al precio que sea. Saber interpretar las cosas de una manera que nos ayude y no que nos anule, hace que vivamos todo fracaso como una llamada para intentar lo mismo pero de una forma distinta.

Por eso, para salir de la cárcel de nuestros egos, para expandir la mente y despertar nuestra alma dormida y así recuperar nuestra libertad perdida, es por lo que te hago estas propuestas:

- * Que tu fe en ti mismo y en tus posibilidades sea superior a las evidencias en contra.
- * Preocúpate por lo que siembras, no por lo que recoges.
- * Recuerda que cada vez que pienses, sientes, hables y actúes como una víctima, como alguien que no tiene ningún control sobre su vida, te estás privando a ti mismo de despertar y desplegar un extraordinario potencial.
- * Reconoce tu miedo y a pesar de ello actúa haciendo aquello que sabes que es lo correcto.
- * Trabaja tu carácter porque se convertirá en tu destino.
- * Sé fuerte mental y emocionalmente ante los desafíos y las dificultades.
- * No te compares con otros. No se trata de ser el número 1 sino de ser un número 1.
- * Enfócate en obtener resultados y no en buscar excusas, razones y justificaciones de por qué no los estás obteniendo.
- * Crecer, mejorar y contribuir dan por sí solos, sentido a una vida.
- * El fracaso es tu maestro porque ganar no lo es todo, pero aprender sí.
- * Tu dolor tiene un gran valor y un gran sentido. La piedra ha de ser fundida para que aparezca el oro.
- * Haz de tus valores, de aquello que te perfecciona, tu guía. Si cuidas de tus valores, ellos cuidarán de ti, te orientarán en momentos de confusión y te volverán fuerte frente a la tentación.
- * Abraza lo desconocido con una actitud abierta y con ada. Espera siempre lo mejor y acepta de buen agrado cualquier resultado que obtengas.

Ser campeón no es una meta, es una actitud ante la vida.

- * Recuerda que toda escasez comienza con un acto de egoísmo y que toda abundancia empieza con un acto de generosidad.
- * No juzgues, pregunta con curiosidad y entonces comprenderás lo que alguien siente y necesita.
- * Ten presente que no hay progreso sin compromiso y que no hay victoria sin sacrificio. Si luchas puedes perder, pero si no luchas ya estás perdido. Quien abandona una gran batalla, también abandona la posibilidad de una gran victoria.
- * Vayas donde vayas, no estás para quejarte, sino para marcar una diferencia. Si no lo haces tú ¿quién lo hará? ¿Si no es ahora, entonces cuándo?
- * No olvides que las circunstancias no hacen a la persona, simplemente la revelan. Las carreteras rectas no muestran a los conductores habilidosos.
- * Aprende a vivir de acuerdo a tus elecciones y no a tus emociones. Una sola elección puede definirte, una sola elección puede destruirte y una sola elección puede transformarte.
- * Y finalmente no hagas un pacto con la mediocridad, porque fuiste creado para manifestar tu grandeza. Solo así dejarás un mundo mejor que como te lo encontraste. **RM**

