



Management español: Mario Alonso Puig, miembro de la Academia de Ciencias de Nueva York y de la Asociación Americana para el Avance de la Ciencia. Médico, especialista en Cirugía General y del Aparato Digestivo. Autor de *El guardián de la verdad* (Espasa).

“ El cerebro humano solo es creativo cuando le llevas al límite ”

Un viaje al origen del ser humano

Médico, especialista en Cirugía General y del Aparato Digestivo, en 2013 Mario Alonso Puig ganó el Premio Espasa de Ensayo con la obra *El Cociente Agallas*. Con más de 100.000 ejemplares vendidos –todo un logro en estos tiempos para un libro de no ficción–, Mario Alonso Puig se atreve ahora con su primera novela: *El guardián de la verdad y la tercera puerta del tiempo*.

Miembro de la Academia de Ciencias de Nueva York, de la Asociación Americana para el Avance de la Ciencia y del Leadership Council del World Economic Forum (Davos), Alonso Puig combina su conocimiento y experiencia en el campo de la salud, de la inteligencia humana y de la psicología positiva con una de sus pasiones: la mitología clásica.

El resultado es una novela coral con cuatro protagonistas que emprenden unas vacaciones a Grecia, que resultarán un auténtico revulsivo para todos: en contacto con las enseñanzas de la mitología, la filosofía y la historia clásicas, a través de las virtudes que hicieron de Grecia la cuna de Occidente, de sus grandes personajes tanto legendarios como reales, los cuatro viajeros llegarán a una serie de conclusiones sobre los problemas que les acucian que les permitirán enfrentarse a ellos con energía y esperanza.

Durante la presentación de la obra en la Fundación Rafael del Pino, María del Pino destacó la educación multidisciplinar del autor: “Formado en el campo de la Inteligencia Humana con el Dr. Howard Gardner, premio príncipe Asturias de Ciencias Sociales, y con el Dr. David Perkins en la Facultad Superior de Educación de la Universidad de Harvard. Formado en Medicina Mente Cuerpo y en Psicología Positiva en el Instituto Mente Cuerpo de la citada universidad, también se instruyó en Negociación en el Instituto Tecnológico de Massachusetts y en Derecho en la Universidad de Harvard. Todavía le quedaron fuerzas para formarse en Aspectos Psicológicos

del Liderazgo con el Instituto Levinson de Boston, cursar un master en Dirección Hospitalaria en IESE y obtener el certificado en Coaching para el Liderazgo y Desarrollo Profesional en el Instituto Tavistock de Londres”.

En su última propuesta editorial, Mario Alonso Puig presenta una novela “con un trasfondo inspiracional, de forma narrativa” –explicó Ana Rosa Semprún, editora de Espasa– “que se lee como una novela de aventuras, aunque lo que puede extraerse son unas conclusiones ricas para la experiencia vital personal”. El propio autor compartió algunas de ellas:

Descubre tu creatividad

Siempre sentí inquietud por escribir una fábula, pero era algo que estaba muy atrás en mi mente. Soy el primero a quien mi creatividad ha dejado sorprendido. La experiencia que he tenido escribiendo este libro ha sido abrumadora. Tardé seis meses en que me salieran las primeras palabras, seis meses reflexionando, seis meses donde seguía investigando, dando vueltas... pero no me salía un solo personaje. Seis meses en los que la editorial esperó pacientemente.

Después de ese periodo, un día a las nueve de mañana me senté delante del ordenador y la historia comenzó a salir. Dos meses después la había escrito, pero lo interesante es que durante ese tiempo toda mi vida mental había estado ocupada por la novela. Fue una experiencia tan profunda e impresionante, que es lo que quiero transmitir: nunca perdistis la capacidad de sorprenderos de vosotros mismos, porque eso está en vuestro interior. Dejad siempre un espacio para la sorpresa, para admiraros.

Os animo a creer que, a pesar de tantos momentos de complejidad y angustia, hay esperanza, hay cosas que valen



Fotos de Daniel Santamaria

“ La creatividad es parte de lo que eres, es parte de tu ser y estar en el mundo ”

“ La mayor parte de los fracasos no son por falta de capacidad ni de formación adecuada, sino por falta de fe ”

la pena. Un niño jugando con su abuelo, le pregunta: “Abuelo, ¿de qué tamaño es el mundo?”. “El mundo es del tamaño de tus sueños”, le responde, “porque si tus sueños son grandes vivirás en un mundo grande; si tus sueños son pequeños, el universo también lo será”.

Permitidme compartir una historia del poeta inglés Rudyard Kipling. Su mensaje fundamental es no desistas. Todos hemos pasado por momentos difíciles, todos tenemos nuestros sueños y nuestras dificultades. Cuando sientas que no hay motivo para la esperanza, para la ilusión, no desistas. Así lo expresó Kipling: “Cuando vayan mal las cosas, como a veces suelen ir, / cuando ofrezca tu camino solo cuestras que subir, / cuando tengas poco haber pero mucho que pagar, / y precises sonreír aun teniendo que llorar, / cuando ya el dolor te agobie y no puedas ya sufrir, / descansar acaso debes, pero nunca desistir. / Tras las sombras de la duda, / ya pateadas, ya sombrías, / puede bien surgir el triunfo / no el fracaso que temías, / y no es dable a tu ignorancia figurarse cuán cercano, / puede estar el bien que anhelas y que juzgas tan lejano. / Lucha, pues por más que en la brega tengas que sufrir, / Cuando todo esté peor, más debemos insistir! /”.

Conforme he ido estudiando el cerebro humano y descubriendo a qué responde, te das cuenta de algo verdaderamente llamativo: que el cerebro humano solo es creativo cuando le llevas al límite. En mi caso, solo expandió esa creatividad cuando después de seis meses aguantando sin tirar la toalla, ese llevar mi cerebro al límite hizo que surgiera algo radicalmente nuevo que me sorprendió y sobrecogió. Este es uno de los mensajes que me gustaría transmitir, que confíes profundamente en que la creatividad es parte de lo que sois, es parte de tu ser y estar en el mundo, pero solamente cuando uno mantiene la tensión, cuando está dispuesto a no abandonar, en ese momento encuentra su poder para abrir dos ventanas, la de la inteligencia y la de la creatividad. Entonces te miras al espejo y te sorprendes, porque ves a una persona que vivía dentro de ti, pero que nunca habías visto.

No desistas de luchar por aquello que de verdad importa. La mayor parte de los fracasos no son por falta de capacidad ni de formación adecuada, sino por falta de fe, por no seguir creyendo que, en medio de la tempestad, vamos a encontrar un camino, y que este surgirá donde menos imaginemos.

Cuando de verdad sucede algo que es importante para ti, cuando estás comprometido, el cerebro no tiene más remedio que mostrarte un camino.

El libro tiene distintas lecturas. Una de aventuras, de viajes, que ojalá sea entretenida, pero también otra que puede hacer resonar algo profundo, interior. Desde que escribí el libro, mi vida se ha enriquecido inmensamente. Estoy teniendo experiencias personales y descubrimientos interiores tan profundos que nunca los imaginé.

Como todo, lo importante es si este libro consigue resonar en vuestras vidas, si es el compañero que vosotros merecéis para tener el éxito que anhelaís. Si este libro no os ha de acompañar, no es que sea un buen libro o un mal libro, es



Management español: Mario Alonso Puig, miembro de la Academia de Ciencias de Nueva York y de la Asociación Americana para el Avance de la Ciencia. Médico, especialista en Cirugía General y del Aparato Digestivo. Autor de *El guardián de la verdad* (Espasa).

sencillamente que no es el compañero adecuado. Lo importante no es el libro, sino vosotros.

Lo imposible y lo extraordinario

Hay dos cosas que siempre me han importado mucho. Una de ellas es mostrar que un montón de imposibles son posibles. Thomas Edison decía que la gente que dice que algo no se puede hacer no debería interferir en el camino de aquellos que lo están haciendo. ¡Cuántos imposibles los genera la propia mente! Para mí, era imposible escribir esta novela y tuve que soportar enormes niveles de frustración.

La segunda cuestión que me importa es mostrar que muchas cosas que nos parecen ordinarias en realidad son extraordinarias. Es extraordinario tener amigos, es extraordinario poder hablar, poder andar... Por eso, este libro busca celebrar la vida en estos términos, en convertir lo que parece ordinario en algo extraordinario.

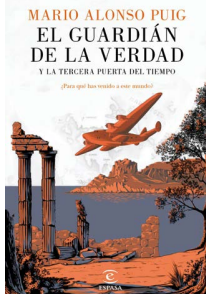
Los protagonistas

Uno de los elementos importantes de *El guardián de la verdad y la tercera puerta del tiempo* son las aves nocturnas. Siempre me ha impresionado lo que son capaces de hacer. ¿Sabéis que un búho o una lechuza pueden oír a un ratón bajo la nieve? Las identificamos solamente por su vista, pero no por su oído. Este libro pretende ayudar a ganar profundidad en la mirada, a ganar profundidad en el encuentro con realidades sutiles, que no son fácilmente captables por los sentidos. El gran Nobel de Medicina de 1912, el cirujano cardiovascular Alexis Carrel, pionero de los trasplantes de órganos, decía que la realidades que no se pueden pesar y medir son mucho más importantes. Este libro es ambicioso, porque quiere ayudar a tocar realidades sutiles.

La historia está localizada en el casco griego, donde hace 2500 años el ser humano libraba una batalla en su interior.

Cuando estudias el cerebro humano, te das cuenta de la frecuencia con la que se produce un conflicto dentro de nosotros. Tenemos distintas personalidades dentro de nosotros. Es importante comprenderlo, porque si las aunamos, la fuerza que pueden poner en marcha es increíble. Este libro busca celebrar la vida y abrirnos a un mundo de oportunidad al que previamente muchos de nosotros estamos ciegos.

Los cuatro personajes tienen retos importantes. Pablo es un chico joven, de 16 años, que se siente solo, aunque no lo está. Se siente menos que el resto, atenuado por lo que él considera un lastre genético, una incapacidad natural para



Este libro es ambicioso, porque quiere ayudar a tocar realidades sutiles

ser como los demás, para relacionarse con otros, para brillar y tener éxito. Pablo sufre esto, como lo sufren tantos jóvenes y tantos adultos calladamente, que creen que no son suficientemente buenos, suficientemente valiosos ni inteligentes ni interesantes. Pablo construyó una armadura para protegerse del mundo, y ahora le asfixia. Quiere experimentar lo que es la verdadera libertad, una libertad creativa, de autogestión, de saber que está co-creando su futuro.

Ana es su madre, una mujer de 43 años, viuda. Vive en una empresa donde no entienden el valor de las personas. Uno de los aparatos donde se ceba el distrés es en el tubo digestivo. Ana tiene profundos problemas digestivos, porque vive permanentemente en tensión y anhela lo mismo que muchos de nosotros: serenidad, paz interior, que las cosas le afecten hasta un punto, pero no más allá. Lo que los griegos llamaban la eucuanidad, la capacidad de mantenerse en equilibrio en medio de la tempestad.

Su padre es José, tiene 75 años. Ha sido un cardiólogo muy prestigioso, ahora jubilado, que se ve en el atardecer de la vida y está perdiendo la ilusión. Él no anhela libertad ni serenidad, anhela un nuevo amanecer, encontrar un proyecto a sus 75 años que le ayude a creer que puede crear algo que vale la pena.

Finalmente tenemos a Isabel, una mujer de 65 años que un día se encuentra con aquello con lo que muchos tememos el cáncer. Se siente indelente, pequeña, insignificante frente a ese reto. Isabel necesita confianza. Si consiguiera sacar a flote esa seguridad y fortaleza podría plantar cara, con ímpetu y aplomo, a eso que le aterriza. Todos podemos ser héroes de nuestra propia historia.

El cerebro humano

En 1981, el Nobel en Fisiología y Medicina recayó en el profesor Roger Sperry, un fisiólogo que trabajaba a nivel clínico con personas a las que, por una epilepsia muy grave -hablamos de una época en la que no había fármacos-, se les había tenido que separar los dos hemisferios cerebrales. Gracias a sus estudios, hoy sabemos que no tenemos una sola mente. El hemisferio cerebral derecho y parte del sistema límbico cero emocional es la puerta al inconsciente, donde están los grandes recursos del ser humano. Hay que saber llegar a ese mundo sutil, velado, y ayudar a que empiece a emerger nuestro potencial, esas competencias y fuerzas que nos parecen muy alejadas, pero que están mucho más cerca de lo que pensamos.



“ Cuando una persona se llena de angustia ante un desafío, convierte un problema difícil en insuperable ”

Si ante un problema, nos sentimos llenos de angustia, de impotencia o desesperanza, es importante saber que la mente está haciendo trucos con nosotros, porque cuando una persona se llena de angustia ante un desafío, convierte un problema difícil en insuperable. Cuando te das cuenta de esto, consigues accionar ciertos mecanismos inconscientes, y el problema puede ser difícil, pero no insuperable.

La mente no es todo lo que somos. No impone unas limitaciones que vivimos como reales, pero cuando sigues confiando en ti y en tus posibilidades, empiezas a ser consciente (*awareness*), a trascender tu mente. A ella no le interesa que sepamos si hay algo más allá, porque entonces dejaría de gobernarnos. Pero de repente se hace la luz y lo ves, es decir, estás fuera de la mente.

“Ningún problema importante puede ser resuelto al mismo nivel de pensamiento al que surgió”, decía Einstein. Este libro quiere ayudar a conocerlos más a fondo, que nos miremos en el espejo sin ningún tipo de temor. Lo más profundo del ser humano siempre es bello, porque refleja su origen; y su origen es la belleza, la unidad, la verdad. Quizá existan algunas capas feas, pero el núcleo del ser es bello. Solo recuperando esa mirada ante nosotros mismos, podremos superarnos y trascendernos. Esa es la única forma de desplegar todos nuestros recursos.

Soy un enamorado de la filosofía. El mito de la caverna de Platón (libro VII de *La República*) describe perfectamente nuestro conocimiento moderno de la mente, ese concepto del *awareness*. Vivimos encerrados en una caverna, en una limitación, en un no poder hacer algo. Esto es una parte de la vida, pero no toda la vida. Salir de esa caverna, explorar más allá, recuperar la capacidad de asombrarse, de preguntarse qué hay detrás de las cosas, ese es el camino del héroe. Ese

“ La mente no es todo lo que somos. Nos impone unas limitaciones que vivimos como reales, pero debemos aprender a trascenderla ”

es el proceso que los personajes van a experimentar en su viaje interior, y que les permitirá alcanzar una visión totalmente distinta de todo. Cambiarán por completo su forma de ser y estar, de una manera que inicialmente la mente no puede entender, pero que cuando sucede, parece que era obvio. Sin embargo, a veces lo más difícil de ver es lo que está delante de nuestros ojos.

Generar salud a través de la narrativa

Amo profundamente la medicina. Me parece que cuanto más tecnología tenga, mejor, siempre que no se olvide de prestar servicio a las personas, y no poner a las personas al servicio de la técnica.

Que hace 2500 años Hipócrates hablara de la medicina del encuentro, de que la relación genera salud, es algo que hoy en día nos debe asombrar. Tratar con cordialidad a alguien,

Management español: Mario Alonso Puig, miembro de la Academia de Ciencias de Nueva York y de la Asociación Americana para el Avance de la Ciencia. Médico, especialista en Cirugía General y del Aparato Digestivo. Autor de *El guardián de la verdad* (Espasa).

estar presente para el otro en momentos de duelo puede tener un efecto sanador. Esta gente lo intuyó, y por eso tenía que estar presente en el libro, porque a través de la narrativa, se puede generar salud.

El catedrático de Fisiología de la Universidad de Harvard Walter Bradford Cannon, fallecido en 1945, acuñó el término homeostasis (el equilibrio en un medio interno). Todos estamos experimentando un montón de reacciones químicas, de procesos internos, hay células que mueren y otras que nacen, hay células que experimentan alteraciones en su ADN y se convierten en células renegadas, en células tumorales.

Si en un momento determinado me desequilibro, la homeostasis tiene que ayudarme a equilibrarme, porque está en juego el tiempo que voy a vivir, la salud de mis tejidos, la capacidad de recuperarme y la velocidad a la que voy a envejecer. La pregunta es: ¿Se puede potenciar la homeostasis a través de la narrativa, de la literatura? Sí, y también desde cualquier forma de arte: la pintura, la escultura, la música...

Cuando nos ponemos a la defensiva frente a otros; cuando ante los demás nos sentimos distantes y nos posicionamos, cuando no potenciamos la cordialidad y no favorecemos el encuentro, cuando huimos de la cooperación y nos dejamos llevar por nuestro ego, se activa la parte anterior, el sistema nervioso simpático, porque nos sentimos en peligro frente a una persona que apenas conozco, o por si descubren que no soy tan brillante como pensaban, o por si digo una tontería... Cuando el sistema nervioso simpático se activa por estas razones, roba la energía que necesita el sistema homeostático para mantener el equilibrio del cuerpo. Hoy hay pocas dudas de que la activación del sistema parasimpático favorece el equilibrio y mantiene el organismo, repara daños, rejuvenece y revitaliza.

El elemento más importante para activar este sistema parasimpático es el encuentro, la cordialidad, la amabilidad, el ayudar a los demás, el generar un espacio de acogida, el no pretender mostrarte por encima, sino ver al otro como una persona cercana que, igual que tú, quiere ser más feliz y sufrir menos. Las investigaciones recientes demuestran que aquello que favorece el desencuentro activa el sistema nervioso simpático y perjudica a la homeostasis.

La cuestión es que a veces no tenemos que enfrentarnos con los demás, porque ya estamos enfrentados con nosotros mismos. ¿Por qué no nos queremos lo suficiente? ¿Por qué nos criticamos y exigimos de una medida tan excesiva? Por-

que en nuestro interior estamos divididos, porque hay distintos personajes.

Una de las primeras personas que se dio cuenta de esto fue el suizo Carl Jung, durante años colaborador del austriaco Freud. Jung viajó por muchos países y descubrió que había personajes que estaban en conflicto. Lo que pretendo con este libro es, sencillamente, que veamos sin juzgar, que conozcamos a los personajes que habitan en nuestro interior, los que nos ayudan a conseguir las cosas que queremos, y los que nos están limitando conseguir aquello que deseamos.

Los personajes actúan fundamentalmente a través del hemisferio derecho, que es capaz de emitir un mensaje por debajo de mi consciencia que llega a los demás, pero el izquierdo lo niega, porque no es consciente. Cuando tú empiezas a ver esos personajes y empiezas a reconocerlos, entonces puedes gestionarlo. ¿Cómo vas a gestionar lo que no reconoces?

Grecia y la mitología

Delfos es el lugar donde los hombres conectan con los dioses, el lugar que jugó uno de los papeles más importantes en toda la época de la Grecia clásica. Nuestros personajes, en su viaje a Grecia, van a tener que entrar en contacto con algo que no es fácil, salir de su mente y penetrar en lo desconocido, hacer frente a un mundo de dudas -generado por la mente- que les quiere mantener atrapados para que no trasciendan ni se den cuenta de que la mente es solo un instrumento. La persona es mucho más que su mente.

La mitología refleja espectacularmente bien los personajes del inconsciente. *El guardián de la verdad* anhela ayudarnos a saber lo que está oculto, a desvelar lo que está velado, a recordar lo que hemos olvidado.

Conforme vayan conectando con la historia que ocurrió hace 2500 años, entenderán la raíz de la desesperanza, como en el mito de Sísifo; también de la angustia y la impotencia, como cuando Zeus se enfadó con Prometeo.

Yo tengo una visión trascendente de la vida, creo que el componente espiritual del ser humano es importantísimo. ¿Qué pasaría si el ser humano realmente tuviera la capacidad de, a pesar de los dolores, las incertidumbres y los obstáculos, tener una experiencia de que vivir vale la pena? Que aunque estés enfermo, vivir vale la pena. Que aunque hayas perdido un ser querido, vivir siga mereciendo la pena.



“ La activación del sistema parasimpático favorece el equilibrio y mantiene el organismo, repara daños, rejuvenece y revitaliza ”



“ El éxito no es algo que se persigue, es algo que se atrae ”

Os propongo una novela para el Ulises que llevamos dentro. Como él, todo ser humano está haciendo un viaje, donde la clave es ir celebrando la vida a cada instante, saboreándola con sus dificultades y tropiezos, siempre mostrando gratitud y disfrute, porque eso es lo que en el fondo, al menos en mi experiencia, llena de sentido.

Por eso, nuestros personajes en su viaje externo, que también es interno, van a descubrir algo muy curioso. Una persona se siente libre, como capitán de su destino, cuando es libre no de lo que le pasa, sino de cómo vive eso que le pasa.

Siempre hemos pensado que el cerebro era la clave de todo, qué os parecería si un cirujano del aparato digestivo, como es mi caso, os dijera que el tubo digestivo tiene su propio cerebro, que tiene cinco veces más neuronas que la médula espinal, 500 millones de neuronas, que es capaz de producir sustancias que generan serenidad, tranquilidad. También el corazón tiene su inteligencia y es capaz de crear un campo magnético que le permite mandar mensajes hasta cada rincón de la célula.

El corazón, el cerebro y el tubo digestivo pueden estar armonizados. Cuando el corazón se armoniza, armoniza al cerebro y cambia el patrón de ondas electroencefalográficas; es impresionante. El alto beta, que son las ondas de la tensión, del estrés, empiezan a convertirse en ondas alfa y ondas zeta, que son ondas de calma, de serenidad, que te orientan a que has trascendido la mente.

Esto se activa con sentimientos positivos hacia la vida, hacia ti mismo y los demás, y se transmite a los 60 trillones de células. Tenemos en la membrana celular receptores para ondas electromagnéticas.

De alguna manera, si tú vas desarrollando en ti esta celebración de la vida, que es lo que los personajes van experimentando, y empiezas a vivir con más serenidad, con más alegría, con más confianza, con más sabiduría e inevitablemente con más amor, serás más libre. El sentimiento de gratitud es fundamental en el ser humano, no solo mejora su homeostasis, sino que además atrae el éxito. El éxito no es algo que se persigue, es algo que se atrae.

La pregunta no es qué espero yo de la vida, sino qué espera la vida de mí. La primera frase del libro es precisamente esa: ¿Para qué has venido a este mundo? ■

“ Los personajes en su viaje externo, que también es interno, descubren que se sienten libres no de lo que les pasa, sino de cómo viven eso que les pasa ”