

CLUB FARO DE VIGO

Alonso: “Se puede entrenar el cerebro para crecer y dar un giro a nuestras vidas”

“Si alguien dice que no puedes cambiar por ser mayor, falta a la verdad neurocientífica. Eso sí, se necesita tiempo, compromiso y, antes de nada, atreverse”, dice el médico

F. FRANCO ■ Vigo

“Hoy sabemos que la neuroplasticidad, la capacidad para formar nuevas conexiones cerebrales es una realidad. Si alguien dice que no podéis cambiar por ser mayores os está mintiendo. El cerebro es como un músculo que puede entrenarse, si entrenas ciertas capacidades puedes cambiar estructuras cerebrales que te lastren para relacionarte de un modo más positivo con el mundo. Se necesita tiempo y compromiso y, antes que nada, valentía, atreverse a cambiar”.

Concatenadas, estas son ideas básicas de la charla que ayer dio en el Club FARO el doctor Mario Alonso Puig, autor de “El cociente agallas” en Espasa. “Cómo cambiar tu mente para cambiar tu vida” fue el título de una conferencia que le presentó el neurólogo Juan Gómez Alonso, y que comenzó planteando un viaje al interior de nosotros mismos. “Es necesario conocerse para comprenderse -dijo- y hoy las ciencias del cerebro nos dan claves para comprendernos. Y es que, una vez que nos conocemos y comprendemos, es cuando podemos afrontar la siguiente fase, que es superarnos. En síntesis, conociéndonos, superándonos y trascendiendo podemos crecer personalmente y dar un giro a nuestras vidas”.

Habló Alonso del “cociente agallas”, desmitificando esa idea generalizada de que la clave de una persona está en su coeficiente intelectual, en su inteligencia. “En primer lugar -afirmó- inteligencias las hay de diverso tipo y, en segundo lugar, está tan conectada con el sistema límbico que no se puede entender sin entender las emociones. Muchas veces ponemos demasiado peso en el cociente intelectual y muy poco peso en la fuerza del carácter; de ahí viene el concepto que quiero sacar adelante, que es el “cociente agallas”. Es decir, hasta qué punto la determinación, la ilusión, la persistencia y la valentía son capaces, no sólo de afectar físicamente al cerebro y expandir las capacidades, sino que además esa fuerza del carácter tiene el potencial de hacer que unos genes se expresen y otros no”.

No animar sino compartir

Lo que afirma taxativamente este estudioso del ser humano es que todos tenemos un gran potencial, una capacidad, unos recursos para el cambio que no



Mario Alonso Puig (dcha.) fue presentado por el neurólogo Juan Gómez. // Ricardo Grobas



Lleno hasta la bandera en el auditorio vigés de El Areal para oír hablar del cambio. // Ricardo Grobas

se suelen usar porque no se sabe siquiera que se dispone de ellos. “No lo digo con el deseo de animaros ni hago un canto a la arrogancia sino con el deseo de compartir lo que sabemos ya por la neurociencia y, si acaso, un canto a la verdad”.

Qué ocurre?

Que cuando una persona cambia su mundo interior, su diálogo personal, aunque llegue la misma información del exterior el tipo de cons-

trucción que esa persona realiza con esa información es radicalmente distinta. El acceso, el contacto que tiene con una realidad

“Hoy las ciencias nos dan las claves para conocernos y comprendernos”

la fisiológica, la mental, espiritual... “Al ser una dimensión tan sutil, tan difícil de captar por los ojos -dice-, tan difícil de expresar

que en su base es infinita, es algo de un orden completamente diferente”.

Alonso Puig habla de tres dimensiones de la persona,

por el lenguaje pero tan fácil de sentir en su realidad a esta dimensión de lo inefable, de lo que no se puede expresar con palabras... es a eso lo que yo llamo dimensión espiritual. Digamos que hay una parte de mente, cuerpo y de dimensión espiritual. Considero que es el núcleo de la persona, porque ahí es donde está su verdadera fuerza y lo que explica por qué seres sometidos a las máximas adversidades han sido capaces de mantener una serenidad, una chispa de alegría y encontrar un verdadero sentido a la vida”.

Afirma Alonso Puig que en-

La plasticidad, el cociente agallas y los vasos de agua

“Cuando estaba en la universidad -contó-, yo tenía diecinueve años aproximadamente, en clase de psicología, la profesora que estaba dando la clase dijo que a los siete años la personalidad de una persona estaba totalmente determinada. Cuando acabó la clase me acerqué y le hice un comentario sobre lo que había dicho, le comenté que tenía diecinueve años y que quería cambiar muchas cosas de mi vida. La mujer me miró y dijo: es demasiado tarde. En fin, antes se creía que a edades muy tempranas ya estaba todo establecido respecto a la personalidad y, no cabe duda que muchos de los esquemas vitales toman forma a esas edades, pero la investigación en neurociencia y la experiencia nos demuestra que cuando una persona se da cuenta que tiene que hacer un cambio en su vida y se compromete con ese cambio, esa persona, de verdad, cambia. Esto obedece, a nivel físico, a un cambio en la reorganización de las neuronas, a la neuroplasticidad, la capacidad de organizarse de una forma nueva las neuronas, que dura toda la vida”.

Neuroplasticidad

En “El cociente agallas” habla de que la neuroplasticidad y apunta que se puede lograr autoestimulando la “neurogénesis” y el desarrollo de “la región prefrontal izquierda”. “Se sabe que el mayor desarrollo de la región prefrontal derecha del cerebro -dijo- hace ver a un vaso de agua medio lleno y que el predominio de la contraria, la izquierda, lo hace ver medio vacío. Dentro de la neuroplasticidad hay elementos que hablan de que realmente el cerebro tiene capacidad de moldearse, de cambiar, a lo largo de toda la vida”.

tras en contacto con esta dimensión, normalmente, cuando te sientes al borde de un abismo, ante un vacío... “Hay un momento en nuestras vidas -dice- en el que tienes la sensación que te desmoronas, que te caes, que no aguantas la presión, que el desierto por el que avanzas no se acaba jamás y, en ese momento, la percepción que tienes es de tremenda fragilidad y de enorme vulnerabilidad. A veces, en esos momentos, tocas algo que te da una sensación de confianza, una serenidad y una paz que resultan sorprendentes en medio de las circunstancias”.