

# Libros para ser más felices

Los títulos de autoayuda venden muy bien. Lo último son las publicaciones sobre cómo puede nuestro cerebro hacernos cambiar la vida

## REPORTAJE

ELISABETH G. IBORRA

**D**esde la época de los griegos, la filosofía ha ido de la mano de la ciencia, con momentos más o menos oscurantistas debido a la religión, que negaba toda influencia científica en las cuestiones del alma. Pero cada día está más clara la relación y el vínculo entre una y la otra. Hasta el punto de que muchos libros científicos hoy nos desvelan cómo funcionan las emociones, los sentimientos y los pensamientos, objetos de la filosofía que la religión ha intentado regular con su influencia, achacándoselo todo a Dios.

Cada vez tenemos más investigadores del cerebro y divulgadores de los avances científicos, como Eduardo Punset, que están dando las claves para que la gente se entienda a sí misma, o al menos, cómo funcionamos internamente. Luego, si es necesario, habrá que recurrir a la medicina científica, pero en muchos casos basta con saber por qué nos pasa lo que nos pasa para cambiar algunas conductas y actitudes que nos pueden ayudar a ser más felices. 'El poder de los hábitos' (Urano) es uno de ellos, escrito por Charles Duhigg, que explica todos los mecanismos cerebrales por los que nos hemos acostumbrado a unas ciertas rutinas que nos llevan a adicciones, por ejemplo, a la vez que proporciona pautas para identificar las señales y las recompensas, de modo que puedas cambiar los hábitos y salir de la espiral viciosa.

En el fondo, lo que vienen a decir estos libros es que muchos comportamientos son biológicos, genéticos, neuro-

nales, etc. y se deben a reacciones habituales del cerebro humano o a alteraciones particulares que tiene el de cada individuo, marcando su personalidad. No obstante, siempre hay un elemento de libre albedrío, de autocontrol, que le da al sujeto el poder de variar lo que no le conviene. Y ahí es donde la ciencia, a veces, sirve como autoayuda. En la medida en que nos permite detectar carencias o comportamientos erróneos y modificarlos. Como transmite Manuel Álvarez en 'El efecto Gioconda' (Almuzara), se puede ser positivo o negativo ante la vida, pero está ya demostrado que eso determinará la forma en que creemos nuestra realidad. Libros como el de este médico y director del Centro Psicosomático de Sevilla te dan trucos y pistas para ver los acontecimientos desde otro prisma y... evitar enfermedades no sólo psicológicas, como la depresión o la ansiedad, sino otras psicósomáticas como las úlceras de estómago, las cardiopatías u otras inmunológicas. «Se trata de un optimismo realista que no desconoce lo que de negativo hay en el entorno y en la propia vida sino que procura siempre dotarlo de sentido, enmarcarlo en el adecuado contexto—amplio, humano, trascendente—que le es propio».

Los libros de Física cuántica, tan de moda en la actualidad, alcanzaron su cúspide con 'El Secreto', 'La Ley de la atracción', 'Y tú qué sabes' (también en documental)... que difunden, ni más ni menos, que lo que tú proyectas

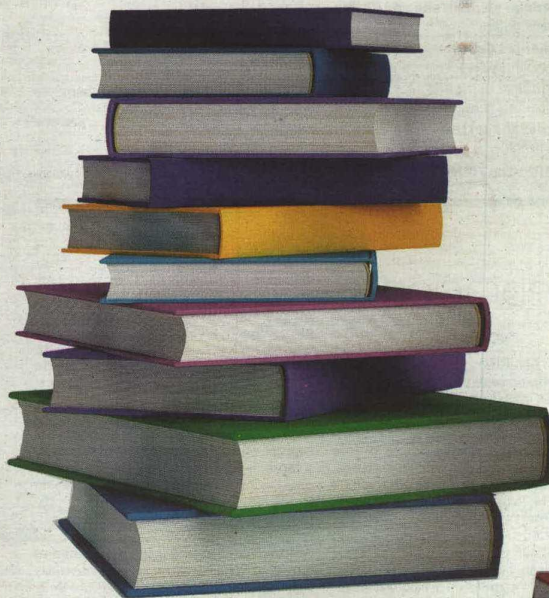
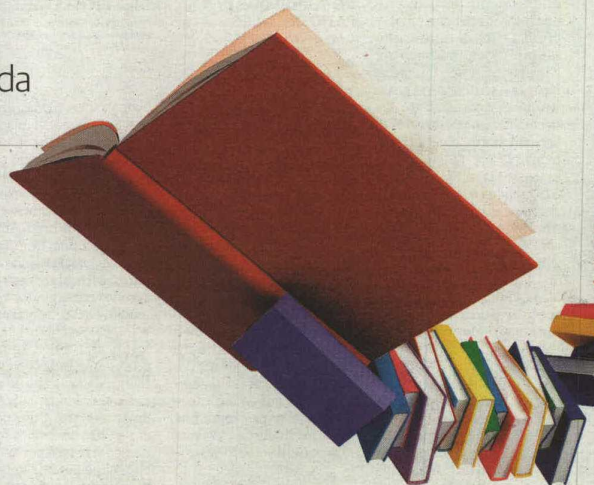
**Hay libros para motivar la inteligencia infantil. Y la de los adultos**

es lo que atraes. Si eres pesimista, es muy probable que todo te vaya mal, provocando profecías autocumplidas; si eres hipocondríaco, tienes muchos más puntos de contraer más enfermedades porque tu cerebro, en vez de sanarte, te enferma. A eso, el gran gurú de la Física cuántica, Amid Goswami, le llama la mente asesina o la mente sanadora. Por eso escribió el ensayo 'El médico cuántico' (Ed. Obelisco), donde te ofrece claves para autosanarte, o, por lo menos, recurrir a la medicina ayurvédica, a la tradicional china o a la homeopatía, que asegura que son medicinas cuánticas. Aunque, si se encuentra mal, no deje de ir al médico de toda la vida.

## Ciencia y religión

Esos libros de Física molecular para principiantes están triunfando al darles un tono de filosofía práctica. De hecho, el mismo Amid Goswami ha escrito otro libro, 'Dios no ha muerto' (Ed. Obelisco), donde pretende demostrar la existencia de Dios bajo las premisas de esta ciencia, considerándolo como la conciencia cuántica, de la que tú eres partícipe en cuanto que piensas y sientes, porque nos hizo a su imagen y semejanza y partimos de su misma energía. El problema no es que no puedas dirigir tu vida hacia donde tú quieras, sino que por culpa del ego y del materialismo actual, nos hemos alejado de esa conciencia y, por lo tanto, no conseguimos conectar con esa energía cuántica lo que deseamos. Al menos eso asegura.

Para cubrir ese aspecto, la editorial Palmyra publicó 'La Biología de la Creencia: La Liberación del poder de la Conciencia, la Materia y los Milagros', de Bruce H. Lipton. El autor, un prestigioso biólogo celular, «describe con precisión las rutas moleculares a través de las que nuestras células se ven afectadas por nuestros pensamientos gracias a los efectos bioquímicos de las







funciones cerebrales». Para empoderarte, señala que «los genes y el ADN no controlan nuestra biología; sino que es el ADN el que está controlado por las señales procedentes del medio externo celular, entre las que destacan los poderosos mensajes que provienen de nuestros pensamientos positivos y negativos. De esta manera, nuestro cuerpo puede cambiar realmente si reeducamos nuestra forma de pensar».

Estos ensayos divulgativos se extienden asimismo a la sexología, como «La ciencia del orgasmo» (Paidós), donde una enfermera, un neurocientífico y un endocrino se alían para analizarlo y responder a todas las preguntas pendientes de la sexualidad humana desde el rigor y con una absoluta voluntad pedagógica, reuniendo las investigaciones más sólidas para enseñarte curiosidades como que los pezones están conectados con la misma zona del cerebro que el clitoris y, por tanto, la mujer puede alcanzar el orgasmo sin estimularse nada más.

Por su parte, en el libro «Sexo inteligente»

(Urano), de Marty Klein, el doctor, a través de ejemplos, te guía para desarrollar tu inteligencia emocional y sexual más allá del físico o la edad. Y no se queda corto el genial «En el principio era el sexo» (Paidós), donde el matrimonio Christopher Ryan y Cacilda Jethá aborda las relaciones sin dejar de lado a Darwin, la psicología evolucionista, la genética de los chimpancés, y demás ciencias con mucho humor y mayor apertura mental para quitarle traumas.

También surgen cada vez más libros sobre el cerebro femenino y el masculino, desde el archiconocido «Los hombres son de Marte y las mujeres de Venus», de John Gray, estableciendo las diferencias (que haberlas, haylas) que marcan las habilidades para las que estamos más preparados cada género.

Eso sin caer en el machismo ni en el feminismo, simplemente ayudándonos a comprender mejor al otro y a llevar las relaciones desde la comprensión y el respeto.

No sirve de nada enfadarse porque él no se fija en los pequeños detalles ni porque ella es incapaz de orientarse con los mapas. Habrá personas que lo consigan individualmente por su trayectoria vital, pero nuestro cerebro ha heredado ciertas características a lo largo de la Humanidad... y no parece que vayamos a cambiarlas ahora en masa inmediatamente. Así que, mejor aceptar lo que la biología, la genética y la neurobiología determinan, e intentar ser felices juntos, que es lo que pretende conseguir la doctora Marianne J. Legato, creadora del concepto medicina específica de género, en «Por qué los hombres nunca recuerdan y las mujeres nunca olvidan» (Urano).

#### Cuidar el cerebro

Y puesto que el cerebro es el gran protagonista del cuerpo, la torre de control de donde parte todo lo demás, proliferan los libros para entrenarlo, sacarle el máximo partido, mejorar la memoria, entrenar las cualidades y alimentarlo convenientemente. Así, en «Todos los niños pueden ser Einstein» (El Toro Mítico), Fernando Alberca propone un método eficaz para motivar la inteligencia infantil.

Pero también los hay para adultos, como el del experto en neurociencias Néstor Braidot, «Sácale partido a tu cerebro», (Gestión 2000) que recomienda la gimnasia cerebral porque, afirma, «todo

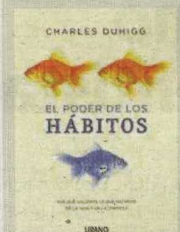
lo que no se utiliza se pierde en términos cerebrales. El abandono y la pereza conllevan la pérdida de plasticidad cerebral. Es por esto que en los programas de entrenamiento neurocognitivo proponemos ejercitaciones, entre otras, de la memoria».

Y si es importante la gimnasia, no lo es menos la alimentación, como aseguran Ingrid Kiefer y Udo Zifko, los autores de «Alimenta tu cerebro» (Brainfood), el cerebro en forma, donde primero te enseñan cómo funciona y después cómo nutrirlo, con recetas incluidas. Pero no sólo puedes desarrollar la memoria, sino otra función del cerebro como es la intuición. Isabel García Méndez te enseña las técnicas en «Piensa, intuye y acertarás» (Gestión 2000), donde divulga la base científica de la intuición y te da pautas para cambiar de actitud, motivarte, estimular tus sentidos, pensar de otra manera y analizar, de forma que puedas aplicar los resultados después en tu vida profesional y personal. Todo ello con ejemplos fáciles de comprender, sin conceptos farragosos.

La alimentación como fórmula para mantenerse no solo sano, sino como vía de todo tipo de remedios tienen cientos de seguidores y miles de libros con recomendaciones y estudios. Además son los más clásicos. En «La enzima prodigiosa», Hirhomi Shinya plantea una dieta de futuro que ayudará a no tener enfermedades cardíacas, prevenir la diabetes y todo tipo de enfermedades degenerativas. Este es el último, el que está en las listas de los más vendidos, pero se pueden encontrar para casi todo.

Y ya, para rematar, ha surgido una nueva corriente de investigación, la neuroteología, que investiga la espiritualidad a nivel cerebral. El libro del biólogo Ramón M. Nogués «Dioses, creencias y neuronas» (Ed. Fragmenta) intenta poner al alcance del gran público lo que ha dado en llamar neuroreligión. Se trata de averiguar qué sucede en el cerebro durante la meditación o el rezo o cualquier experiencia religiosa. El fisiólogo Francisco J. Rubia, autor de «La conexión divina. La experiencia mística y la neurobiología» (Crítica), demostró que la serotonina, la dopamina, las endorfinas tienen mucha actividad en esos momentos, especialmente durante las experiencias místicas. Ahora bien, no se trata de buscar a Dios en el cerebro, que, como diría Amid Goswami, está en el interior de cada ser.

#### ALGUNOS TÍTULOS



**Goswami ofrece vías de autocuración, pero conviene no dejar de ir al médico**