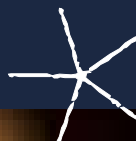


La magia de la gratitud



**JAMES
R. DOTY**
Doctor en
medicina. Autor
de *La tienda de
magia* (Urano)

Crecí en una familia sin recursos, llena de violencia y sufrimiento. Pero conocí a una mujer que me enseñó que se podía vivir de otra forma: con el corazón abierto. Su generosidad inspiró mi vida y mi cerebro cambió para siempre. Hoy soy neurocirujano, y vengo a contarte que al conectar desde tu corazón puedes cambiar la vida de los demás.





tú

✧

Los neurocirujanos adiestramos en la facultad la mente. Pero, a veces algo falla y entonces, cuando parece que estoy perdiendo al paciente, abro mi corazón, tal y como me enseñaron hace décadas, no en la facultad de medicina, sino cuando por primera vez alguien creyó en mí y me mostró la importancia de vivir la vida conectados desde un corazón abierto.

✧

Mi primera experiencia de la neuroplasticidad del cerebro la viví a los doce años, gracias a alguien que creyó en mí.

Entonces no era consciente de ello, pero durante el único verano que pasé junto a una anciana, entonces desco-

✧

nocida, llamada Ruth, me cambió literalmente la estructura del cerebro. Aquel significativo encuentro logró lo que en aquella época muchos habrían dicho que era imposible: Mi padre era alcohólico, mi madre no lograba levantarse de la cama a causa de una depresión y estaban a punto de vernos a desahuciar. Estaba a punto de dejar atrás la infancia con pocas perspectivas de futuro, cuando la conocí. Ella creyó en mí y me animó a que yo también lo hiciera cuando nadie más a mi alrededor parecía ni verme. Me ayudó a cambiar mi cerebro. Y cuando tu cerebro cambia, tú cambias. Es una verdad demostrada por la ciencia. Pero una verdad incluso mayor es que, cuando tu corazón cambia, todo cambia. Y ese cambio no tiene que ver solo con tu visión del mundo,



sino con cómo el mundo te ve. Y con cómo el mundo te responde. Aquella anciana me miró con verdadero aprecio por lo que ya era. Eso fue lo más valioso que hizo por mi. Pero también me enseñó una serie de ejercicios que me ayudaron a paliar mi sufrimiento y a dejar de ser víctima de las circunstancias, me permitió sacar a la luz mis aspiraciones más profundas.

Gracias a aquella mujer vi que yo no era responsable de las circunstancias de mi origen humilde y que definirme basándome en ellas era un error. Cualquiera persona es importante y valiosa. Y cada persona, en un momento u otro de su vida, necesita una oportunidad. Todos necesitamos la oportunidad de llegar a ser la persona que soñamos ser.



¿Habría ido a la universidad y a la facultad de medicina si no hubiera conocido a alguien que creyó de verdad en mi?

No, sin lugar a dudas. El ejemplo viviente de amor incondicional y las lecciones que Ruth me dio durante aquellas seis semanas me permitieron abrir mi corazón. Su mirada no solo me permitió creer que podría ir a la universidad y a la facultad de medicina, sino que además me dio las herramientas para terminar con éxito mi formación como neurocirujano y ser profesor en una de las facultades de medicina más prestigiosas del país. Siendo niño creí





ser un absoluto perdedor por la naturaleza de mis circunstancias. Creía que, si no era rico, no valía nada. Tenía mi corazón herido cerrado. Tras mi encuentro con Ruth, comprendí que podemos abrir nuestro corazón para ver a quienes tenemos ante nosotros por quienes son y por quienes pueden llegar a ser. Ruth vio a un niño asustado y solitario, pero también vio que mi corazón había sufrido mucho. Todos tenemos heridas. Y todos somos capaces de curarlas.

Ella me enseñó a sanarlas. Y tú también puedes conseguirlo. Dar amor a los que nos rodean es siempre posible.

Cada acto de compasión, cada intención de ayudar al prójimo es un regalo que le haces a este mundo y también a ti.

Hace poco me enteré de que Ruth murió diez años después de nuestro fugaz encuentro. Y aunque ya nunca pueda saberlo con certeza, creo que habría entendido mi deseo de demostrar científicamente lo que ella me mostró. Cuando el cerebro y el corazón van al unísono, somos más felices, estamos más sanos y expresamos de manera espontánea amor, bondad e interés por los demás. Eso fue lo que me motivó a crear el Centro para el Estudio y la Investigación de la Compasión y el Altruismo. Cuando damos algo a los demás, se activan los centros de placer y recompensa del cerebro, incluso más que cuando alguien nos da algo a nosotros.



Y ver a un individuo siendo bondadoso con otro o echándole una mano también nos incita a ser más compasivos



La compasión es un instinto, quizás el más innato. Las últimas investigaciones en otros animales así lo demuestran.

Un animal puede hacer un esfuerzo enorme para ayudar a otro de su especie –o incluso de una especie distinta– que esté sufriendo, pese a pagar un alto precio por ello a veces.

Yo, como neurocirujano, me preocupo mucho de mis pacientes. Pero la práctica de abrir el corazón puede ser dolorosa. A veces provoca un dolor tan tremendo que es insoportable. Al principio, en algunos casos, el dolor no me permitía estar presente como deseaba. Pero cuando abrí realmente el corazón como Ruth me enseñó, empecé a responder de otra manera al sufrimiento. Ya no sentía la necesidad imperiosa de evadirme de él, sino que lo observa sin más. Y esta actitud me permitía conectar conmigo mismo y con los demás. Ahora me reservo más tiempo para escuchar a mis pacientes e intento con ahínco abrirle mi corazón a cada uno. Escucho sus síntomas y luego escucho su corazón. No lo hago con un estetoscopio, sino con mi propio corazón..

A veces es doloroso vivir con el corazón abierto, pero todavía lo es mucho más ir por la vida con el corazón cerrado. ❖

Hábitos

★ PARA ABRIR EL CORAZÓN

Relajar todo el cuerpo

Gran parte de lo que Ruth empezó a enseñarme aquel verano, sin aún yo saberlo, tenía que ver con las intensas respuestas del cerebro y del cuerpo ante el estrés. Cuando el cuerpo entra en ese estado, **todo lo que no es necesario para intentar conservar la vida se desactiva**. Esto es importante si estamos luchando por nuestra vida, pero esta respuesta está hecha para durar poco tiempo. Vivir en un estado prolongado de estrés tiene todo tipo de repercusiones psicológicas y fisiológicas:

- Ira
- Depresión
- Ansiedad
- Dolor en el pecho
- Dolor de cabeza
- Insomnio
- Debilitación de todo el sistema inmunológico

Mucho antes de que en la facultad me hablaran de las hor-

monas del estrés, Ruth ya me estaba enseñando a regular mi respuesta fisiológica ante un estado crónico de estrés y peligro. Ahora, cuando entro en la sala de operaciones, **puedo respirar más despacio, regulando así mi tensión arterial y manteniendo el corazón sosegado**.

Prueba los beneficios de relajar tu cuerpo a lo largo del día:

- **Cierra tus ojos**
- **Respira hondo** tres veces inhalando por la nariz y exhalando lentamente por la boca.
- **Repasa lentamente todo tu cuerpo**, empezando por los dedos de tus pies hasta llegar a tu coronilla.
- **Siente tu cuerpo** relajado mientras inhalas y exhalas.

Vaciar la mente de pensamientos

Nunca advertí las voces de mi cabeza hasta que Ruth me las señaló. Ella me explicó que **no puedes confiar en la voz que es-**

cuchas en tu cabeza, que te está hablando a todas horas. Esa voz depende en gran medida de la educación que has recibido. Y en muchas ocasiones se equivoca en lo que te dice.

La conversación que mantenemos en nuestra cabeza es demasiado crítica y negativa. Y nos hace reaccionar de una forma que no nos ayuda en absoluto. Otra razón para vaciar nuestra cabeza de viejos pensamientos es que, misteriosamente, el cerebro siempre elige lo conocido por encima de lo desconocido y nos impide cambiar hacia mejores maneras de pensarnos. También ocurre que obtienes aquello que esperas. Ruth **me enseñó a cambiar el foco de mi atención** para que dejara de verme como el niño pobre de un hogar disfuncional y me centrara en aquello que más deseaba: ser médico.

Vaciar la mente es como aprender a bajar, poco a poco, el volumen de tu radio interna hasta apagarlo del todo. Ruth **me enseñó a aquietar la mente desviando mi foco de atención, mirando una vela, fijando mi atención en su llama**. La mente es poderosa, pero solo nos dará lo que de verdad deseamos si abrimos primero nuestro corazón.

Abrir el corazón

Recuerdo como a mis doce años advertí que al hacer este ejercicio el corazón me dejaba de martillar en el pecho. Tras practicarlo varios días, mi madre me preguntó si estaba consumiendo drogas. Me dijo que **me veía mucho más tranquilo y feliz**. Que ya no parecía estar tan nervioso. En realidad, a mí el alcohol y las drogas me aterra-
ban, porque habían destrozado a mi familia.

Un corazón abierto te conecta con los demás y lo cambia todo. Tu corazón es un músculo. Puedes relajarlo como cualquier otro músculo:

- Concéntrate en el centro del pecho.
- Siente los músculos del pecho relajándose.
- **Respira hondo** y percibe cómo tu corazón se relaja más aún.
- **Respira hondo** y relaja ahora los músculos de alrededor del pecho.
- **Piensa** cómo te sentiste cuando alguien te amó y aceptó incondicionalmente.
- **Sigue respirando hondo**.
- **Piensa** en alguien que te importe y ofrécele tu amor incondicional mientras sigues respirando. Observa cómo tu corazón se abre.

