

## PRÓLOGO

### *Decidiendo el viaje*

Era de madrugada y acababa de aterrizar apenas unas horas antes, ya entrada la noche. De camino al hotel, miraba por las ventanillas del taxi el paisaje urbano de una ciudad que visitaba por primera vez, tratando de reconocer los diferentes monumentos y edificios que la búsqueda que hice en Google la semana anterior me propuso como más relevantes. Pensé que era una lástima tener que partir al día siguiente, pues era una ciudad lo bastante atractiva como para prometerme regresar con calma otra vez. Durante el camino decidí absorber las respuestas que mi paciente conductor me regalaba en mi esfuerzo por intentar completar la foto mental que me había hecho de aquel lugar antes de despegar de nuevo la tarde siguiente.

Al llegar al hotel, me despedí del conductor no sin antes acordar con él que vendría a recogerme pronto por la mañana. Apenas me quedaban un par de horas para un último repaso antes de intentar arrancar un tiempo siempre precioso de sueño antes de la cita. Tras el protocolario proceso de *check-in* en el hotel, subí a mi habitación rezando al santoral en pleno para que no me tocara otra pareja ve-

cina con el mismo ímpetu y fogosidad olímpicos como la del anterior viaje, que se encargó de demostrar a medio barrio que el mítico desenfreno de Genghis Khan era, en comparación, una vulgar fábula.

Después de cerciorarme de que las paredes tenían una composición sólida debajo del papel *neokitsch* y descifrar el funcionamiento de una ducha diseñada por un ingeniero de la NASA con una resaca épica, repetí las mismas rutinas que siempre había seguido en otros cientos de noches durmiendo fuera de casa: preparar la ropa del día siguiente, cenar algo ligero en la habitación, leer unas páginas de un libro y del periódico local, escribir unas líneas y responder a los mensajes que no soliciten donar dinero para rescatar un banco desvalido. Por fin, oficializando que el día se daba por bueno, apagué la luz y me dejé atrapar por las sábanas, profesionalmente almidonadas y compresivas, que más que arropar a los huéspedes los envasan al vacío.

Sin saber muy bien el motivo, desperté del sueño que me había vencido tras el viaje en una habitación que, según parpadeaba, representaba la más fidedigna definición de oscuridad absoluta. Desorientado, me di cuenta de que no tenía ni la más remota idea de dónde me encontraba: mis sentidos, habituados no a *ver*, sino a *querer encontrar* lo que debía estar ahí porque siempre estuvo ahí antes, no reconocían lo que me rodeaba. Mi mente tardó unos segundos de frenética actividad en un intercambio fulminante de preguntas y respuestas entre el subconsciente (la entidad que *reconoce*) y el consciente (la que *ve* lo nuevo) hasta que llegó por fin a una respuesta plausible para ambos: ¿dónde estoy?; ¿qué es esa luz del techo?; ¿qué es ese zumbido como de minibar?

Ahora recuerdo, concluyó el consciente, estoy en un,

en *este*, hotel desde hace unas horas, en una ciudad diferente a la de esta mañana.

Y en la habitación de al lado, Genghis Khan cargando con toda su caballería.

Nuestro proceso perceptivo no se sustenta en ver → entender, sino que se basa en ver → *reconocer* → entender. Únicamente cuando hallamos esa explicación por la que la lucecita roja del techo es el detector de incendios de la habitación, cuando recalculamos nuestras coordenadas en el planeta y nuestro propio GPS mental nos devuelve al hotel y al zumbido de su minibar, estamos en disposición de tomar una decisión efectiva ante el entorno que nos rodea (arrojar un zapato a la pared o vitorear a los contendientes de la habitación contigua).

Nuestro proceso perceptivo funciona de esta manera porque es la que menos energía emplea: nuestro cerebro, que apenas pesa un 2 % de nuestra masa corporal, consume sin embargo más del 20 % de las calorías que ingerimos cada día. Sería como si, por cada 80 litros de capacidad de combustible que tiene un Ferrari, 16 de ellos los consumiera el ordenador de a bordo. Nuestra maquinaria mental es rápida, pero también costosa, por lo que buscará los modos de ahorrar lo máximo posible en cualquier proceso mental, comenzando por automatizar esos procesos hasta cerca del 95 %.

Así, quizá no nos movamos por la vida *zombificados* (al menos, no todos y no siempre), pero cerca del 95 % de las veces podría parecerlo:

Estamos permanentemente tomando decisiones que ni siquiera sabemos que, o por qué, estamos tomando.

No es de sorprender entonces que nuestra tendencia

natural y primaria, cuando nos enfrentamos a un obstáculo nuevo, sea intentar resolverlo con aquello que nos es conocido, independientemente de si funcionó o no en nuestro pasado.

Las respuestas para abordar un problema nuevo —ahí reside el reto— se hallan únicamente cuando planteamos preguntas, es decir, formulamos hipótesis que nos expulsan de un vergel lleno de ideas conocidas pero obsoletas hacia la incertidumbre de terrenos aún no cartografiados. Plantear, cuestionar, reenfocar, dinamitar lo que asumimos *debe ser* —es— una de las vías para continuar improvisando de modo efectivo en el camino siempre imprevisible de la vida.

Y una de las preguntas que antes o después preocupará a cada individuo en este planeta será:

*¿Para qué estoy aquí?*

El libro que tiene en sus manos plantea algunas respuestas que he tomado como reto proponerle.

Homero es, quizás, el poeta más importante que Grecia ha alumbrado al mundo. El autor de la *Iliada* y la *Odissea*, en sus textos, nos revela el conocimiento de la *areté*, una noción que, traducida libremente, subsume las más nobles aspiraciones en la expansión de una vida humana y los caminos que nos guían hacia la mayor grandeza que podemos alcanzar en esta vida:

La excelencia, el coraje, la fortaleza, la capacidad de pensar, actuar, hablar y cooperar en nuestro entorno con efectividad para alcanzar nuestros objetivos.

Pero no para lograr cualquiera de esas toscas metas asociadas con el poder, como el prestigio, el dinero o la posición, que nos entretienen corriendo como ratas en la rueda

de la rutina, sino la culminación de un —el— propósito de nuestra existencia aquí:

Vivir acorde al desarrollo máximo posible de nuestro potencial, de lo que somos capaces de conseguir.

Lograr la maestría.

La culminación de un arte.

Alcanzar lo *extraordinario*.

Requiere un coraje extraordinario revisar aquellas premisas que considerábamos inapelables: nuestras creencias arraigadas, los derechos adquiridos, las trampas del ego, que nos ciegan hasta creer que nos merecemos todo aun sin mover nada. Exige una fortaleza extraordinaria hallar modos diferentes de negociar los obstáculos fuera de los caminos que sigue la masa de individuos desorientados que creen aún que las pistas señalizadas por otros héroes los llevarán a los mismos destinos de gloria.

Al principio de este viaje, llenos de esperanza o quizá de incertidumbre, no tendremos la seguridad de cómo proceder, como aquel que despierta en la noche tanteando a ciegas lo que le rodea en una remota habitación que no acierta a *reconocer*, pues no es la suya.

Es buena señal: después de todo nadie más podrá cartografiar un destino que solo a nosotros pertenece.

Viajaremos ligero en nuestro ímpetu por cuestionar lo que hasta ahora era intocable. Perforaremos el invisible muro que nos recluye en nuestro desierto magníficamente decorado y elegiremos, antes que caminar amordazados por la rutina de lo seguro, el vértigo de explorar las nuevas sendas.

O de abrirlas ahí donde no haya ninguna.

Deseo que su viaje por estas páginas lo acerque a ese

Gran Destino, el más extraordinario que en su propia historia pueda escribir.

Gracias por leerlas.

Comencemos el viaje.

GREGORY CAJINA

*Febrero de 2015*

## INTRODUCCIÓN

### *En el andén*

Los sentidos son las ventanas que nos asoman, desde el hogar confortable de nuestro cerebro, a la porción —y únicamente a esa porción— de paisaje hacia la que los tenemos orientados.

El resto del paisaje sencillamente lo imaginamos, lo suponemos o nos lo inventamos.

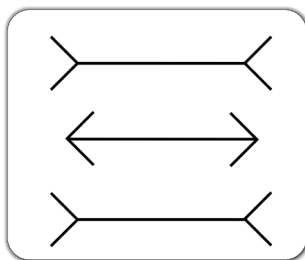
Si nuestras ventanas, puertas, patios; nuestros ojos, oídos, dedos están sintonizados con lo que estamos *habituados* a ver, oír y tocar, entonces buscamos simplemente corroborar que lo que esperábamos ver sigue estando ahí desde la última vez que chequeamos.

Por otro lado, cuando dirigimos la mirada a algo o a alguien, en realidad nuestros ojos únicamente se centran en *ver* —percibir—. Sin embargo, el acto de *mirar* exige algo más de sofisticación. Para ello, los ojos primero han de proyectar una imagen tridimensional de lo visto en nuestro cerebro, el cual dedicará unos instantes a componer un *concepto* visual a partir de los diferentes ángulos de perspectiva de nuestros ojos derecho e izquierdo para después dotarlo de un *significado* emocional.

Así, solo cuando *tomamos conciencia* de ese significado podemos responder (reaccionar automáticamente o tomar una decisión consciente y sensata) a aquello que tenemos delante: ver un limón nos hace salivar; una persona atractiva, sonrojar; un bebé durmiendo, sonreír, y una carta de Tráfico, recordar con aprensión el *flash* del radar.

Pero aunque nuestros ojos vean bien, nuestro cerebro no siempre *mira* tan bien.

Muchos de nosotros habremos visto anteriormente un gráfico similar a este:



Por él, basado en los diseños de Müller-Lyer, un sociólogo alemán de principios del siglo XIX, aprendimos que aunque nuestros ojos estén en perfecto funcionamiento, nuestro cerebro opta por ver lo que quiere ver, fragmentando y contrastando la imagen con lo que hay alrededor para sacar una conclusión aparentemente lógica pero que, en realidad, distorsiona e invalida nuestra interpretación de aquello que estamos mirando.

Cuando éramos más jóvenes caíamos ante la pregunta trampa que nos planteaban al exhibirnos este tipo de gráficos y que consistía en determinar cuál de las tres líneas horizontales era la más corta; recurriamos a la lógica impuesta por un cerebro con más prisa por responder que

por cuestionar, y que nos presentaba sus conclusiones por la vía más rápida tras contrastar los tres dibujos.

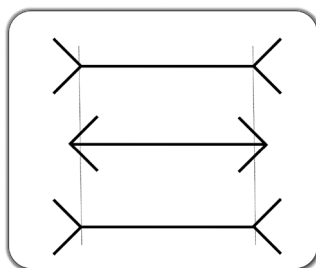
Sin duda, respondíamos que la línea horizontal del medio era la más corta, lo que divertía al amigo que nos había presentado el dibujo con el fin de desconcertarnos.

Unos instantes después, una vez que aprendíamos tras nuestra sorpresa que las tres eran de la misma longitud, descubríamos que el ángulo y la concavidad o convexidad de las rayas que se hallaban en los extremos bastaban para engañar a nuestro sistema visual.

Y, finalmente, culminábamos con diligencia el aprendizaje, almacenando en la memoria con la etiqueta de *acertada* una respuesta que nuestro cerebro, sin embargo, seguirá por siempre percibiendo como *falsa*.

Por tanto, ahora que nos tropezamos con el gráfico de esta página, gracias a aquella lección podemos responder *correctamente* que la flecha del centro no es más corta que las otras dos, más por gracia de nuestra memoria (cómo es la realidad) que por las observaciones que hacen nuestros sentidos (cómo *parece ser* la realidad): *aunque estos digan que la flecha del centro es más corta, la primera me recuerda que las tres son iguales*.

Sin embargo, ¿quizás hayan vuelto a ser engañados por su cerebro? Seguramente: a pesar de lo sólido que fue ese aprendizaje, la flecha del centro no solo no es más corta que las otras dos, sino que, de hecho, *es más larga*.



Aprender, después de todo, quizás es un verbo que solo puede conjugarse en gerundio: *continuar aprendiendo*. En el momento en que creíamos haber integrado un conocimiento en nuestra mente, de repente hemos de volver a aprenderlo, pues las circunstancias originales de la primera vez ya no siguen ahí.

Ahondando con el paralelismo de esta ilusión óptica, este será uno de los problemas que abordaremos en las siguientes páginas: el proceso de memorizar *lo correcto* aunque nuestros sentidos (nuestras emociones, nuestros pensamientos, nuestra experiencia, nuestra intuición subconsciente o nuestro razonamiento consciente) indiquen lo contrario, es en lo que se invierten millones de euros cada año bajo el noble título de *educación* o lo que, quizás hipócritamente, algunos pocos denominarán *socialización* cuando realmente se refieren a la *conformación* o *rendición* de las masas.

Memorizamos y buscamos conformar con la mayoría cómo deben ser los trabajos, los estudios, los estilos de vida, las relaciones sentimentales, las reglas inquebrantables, los dogmas, credos, vacaciones, formas de vestir, los símbolos de poder, el prestigio o el logro, las maneras de amar, de nacer, de morir, de comer, de ayunar, de dormir, de narcotizar nuestros sentidos, de informarnos, de obedecer.

Pero ni educar es memorizar ni memorizar es aprender.

De los tres, solamente el aprendizaje permanente y exhaustivo lleva a un logro extraordinario.

Y esa es la respuesta al problema que los siguientes capítulos quieren ofrecerle: transitar por la senda de la excelencia, de la maestría, del arte; sea cual sea la disciplina en la que usted haya dirigido su mirada, implica salirse de los márgenes de lo que los demás esperan de usted.

En las siguientes páginas distinguiremos la realidad que nos rodea de la que nosotros creemos —o decidimos— que es esa realidad. Visitaremos en el trayecto tanto paisajes tropicales como gélidos en todo el globo, desde Florencia y Jamaica hasta Filipinas y Noruega, en ocasiones muy lejos del hogar pero sin perder de vista el viaje más extraordinario que tenemos más cerca de nosotros mismos: los mecanismos que gobiernan nuestro cerebro y las decisiones que tomamos.

Exploraremos los diferentes modos en los que nuestras percepciones del entorno determinan y condicionan nuestras respuestas a este: desde la toma de decisiones en un plano emocional —que aun así siempre *razonaremos*— hasta la forma en que podemos alterar nuestro propio equilibrio neuroquímico para estresarnos de una manera útil.

Emplearemos el poder de la visualización que utilizan los atletas de élite para planificar nuestras grandes metas trabajando hacia atrás, del mismo modo que los ingenieros en Japón descomponían y mejoraban la tecnología estadounidense en el *boom* tecnológico a finales del siglo XX. Hallaremos mecanismos para recordar que la mejor manera de aprender no necesariamente es memorizando, sino interiorizando una serie de habilidades que solo miles de horas de práctica pueden arraigar permanentemente en nuestro subconsciente, que, por cierto, no se hallará solo en nuestra cabeza.

Escrutaremos y cuestionaremos las razones por las que malgastamos nuestra naturaleza social delegando la responsabilidad de las consecuencias de nuestras decisiones a una autoridad que consideramos en algún momento capacitada, pero que, en realidad, no tiene la más remota idea —o interés— en que los individuos sobre los que ejerce ese poder alcancen un grado personal de excelencia.

Desvelaremos el camino más efectivo para materializar las realidades que queremos, y no porque las atraigamos —pues no tenemos prácticamente ningún control sobre ellas— sino porque somos lo suficientemente hábiles para llevarnos a nosotros mismos hasta ellas a través de la brújula que preprogramaremos en nuestro subconsciente.

Nos sumergiremos en las emociones que el *marketing* de masas denomina «negativas» (la ira, la tristeza, el miedo) y propondremos el modo de tornarlas en nuestras más potentes aliadas. Después de todo, el abanico de emociones de que disponemos los humanos es tan indivisible como los dos lados de una moneda, donde la cruz, *también*, es una parte necesaria.

Tantaremos el uso de falacias que sí funcionan, como la que el profesor Robert Rosenthal demostró en 1968 al incrementar el rendimiento académico de docenas de alumnos simplemente porque ellos *sabían* que había maestros que *creían* en sus capacidades. Y, hablando de creencias, veremos también cómo la plegaria potencia el sistema inmunológico: un ritual de motivación muy efectivo que heredamos de nuestros antepasados neanderthales.

Cooperaremos con nuestras tribus para extraer los éxitos más rotundos, pero sin descuidar nuestra individualidad, cerciorándonos por el camino de que, en efecto, la felicidad no se puede comprar, aunque sí simular. Paradójicamente, un esbozo de esa escurridiza felicidad la encontraremos incluso en el infierno de Auschwitz, merced a la intervención de un neurólogo austríaco —también prisionero— que ayudó a sus compañeros a aprehender que no importa cuánto dolor se inflija al cuerpo, la voluntad sólida de *elegir* puede llegar a ser inquebrantable.

Desenmascaramos a aquellos que, en nombre de

nuestro mayor bien, buscan, precisamente, anular nuestra capacidad para lo extraordinario bajo el camuflaje de una equidad que pretende igualar a todo el mundo pero al nivel de su ubicua mediocridad: una de las mayores tentaciones para quien aún no se halle comprometido con su propia excelencia.

Pero también daremos gusto a los sentidos, pues para eso están ahí desde el principio: saborearemos irresistibles postres centroeuropeos y daremos expansión a las fantasías sensuales más furtivas; jugaremos a ser niños y nos rebelaremos contra *lo aceptable*; nos reiremos de la palabra «imposible» y nos emocionaremos leyendo a Ovidio o a César tras tentar a nuestra capacidad de solventar unos acertijos que situarán frente a frente a la intuición y a la razón.

Y, finalmente, descubriremos posiblemente la clave que toda persona que triunfa en su vida —comoquiera que hubiera definido la palabra «triunfo»— ha tenido la inmensa bendición de disfrutar y que jamás se podrá comprar con dinero.

Pero terminemos primero de hacer las maletas, pues nos aguarda nuestro primer destino: en Alaska veremos cómo, en realidad, es sumamente sencillo domar nuestro cerebro para que haga, precisamente, lo que *no* queremos que haga.

O todo lo contrario.