

Luisa Cuerda

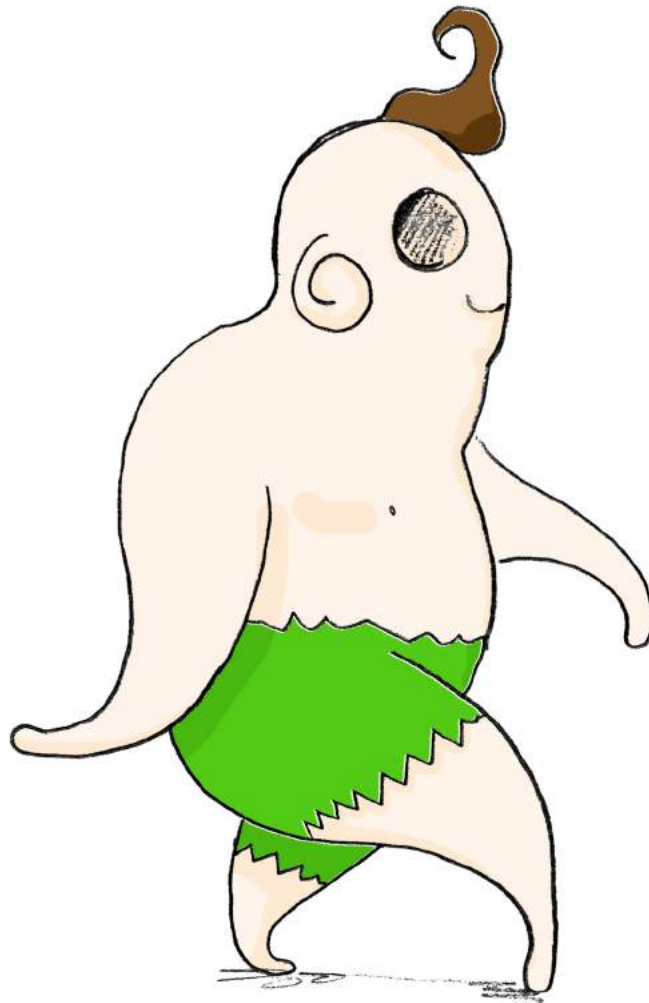
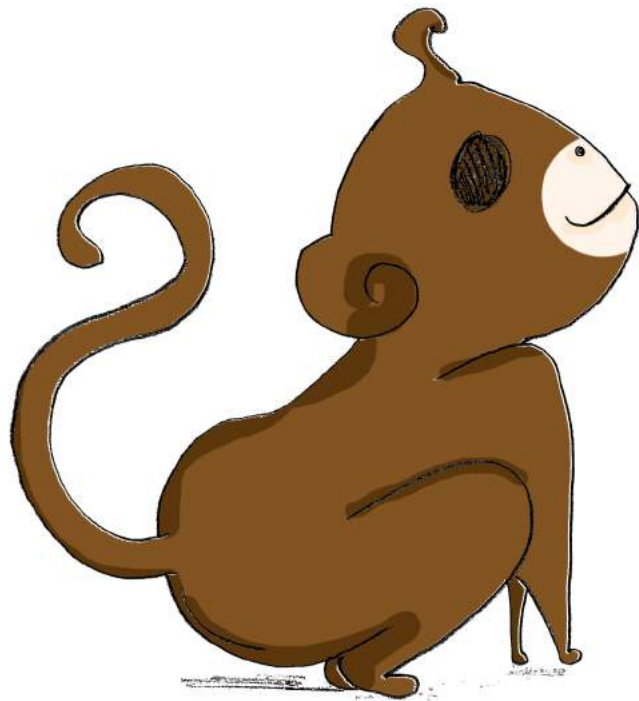


Ilustración:
Manel Rouras

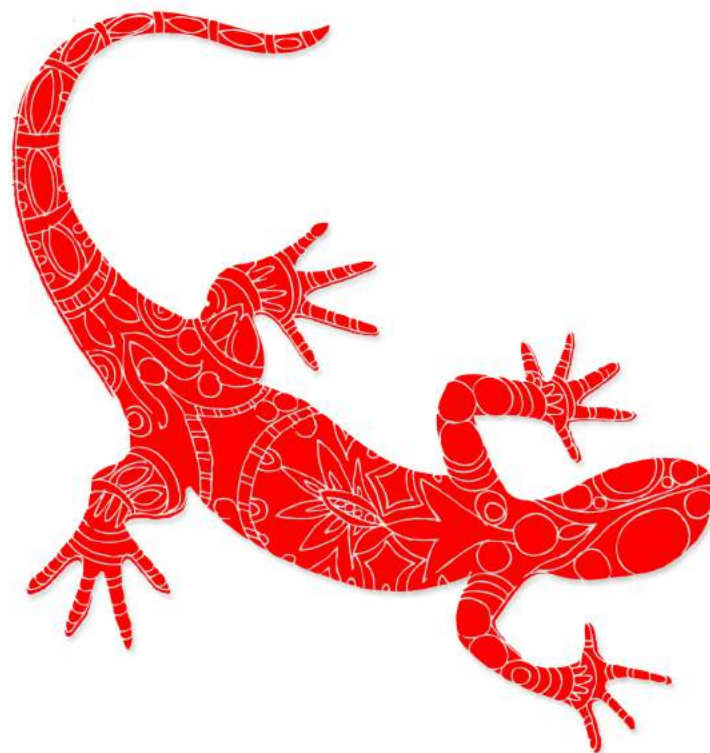


El lugar más
importante del mundo.

¿Has oído alguna vez la palabra «evolución»? La evolución es una especie de transformación, un cambio que se produce en los seres vivos y que nos ayuda a adaptarnos a las cosas que nos van pasando, es decir a sobrevivir.



Por ejemplo, si un animal vive rodeado de peligros, tiene que ser muy, muy rápido para poder huir, o defenderse de manera muy violenta. Su cerebro está preparado sólo para eso, porque necesita ser así para sobrevivir.



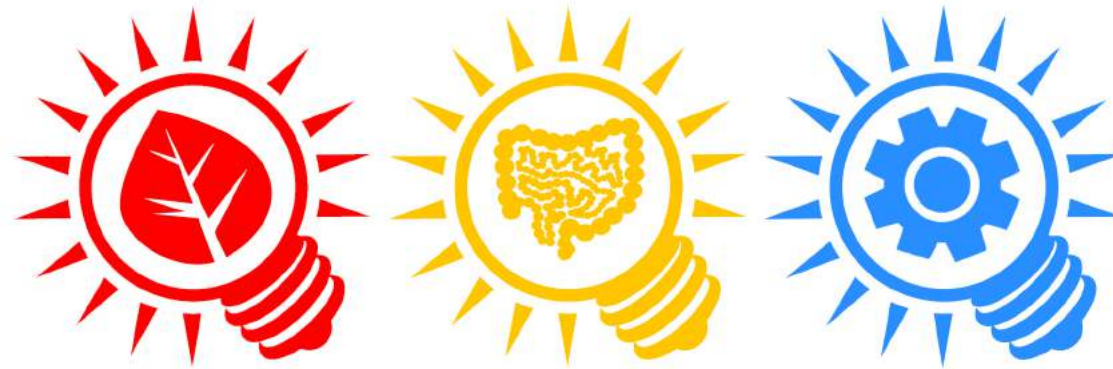
Pero para un animal más fuerte y más inteligente no existen tantos peligros, así que el cerebro más primitivo sigue ahí, por si acaso, pero una parte de él ha evolucionado y ahora puede tener emociones: siente apego por su familia, se enfada si le hacen daño y aprende, gracias al miedo, a no repetir las cosas que le perjudican.



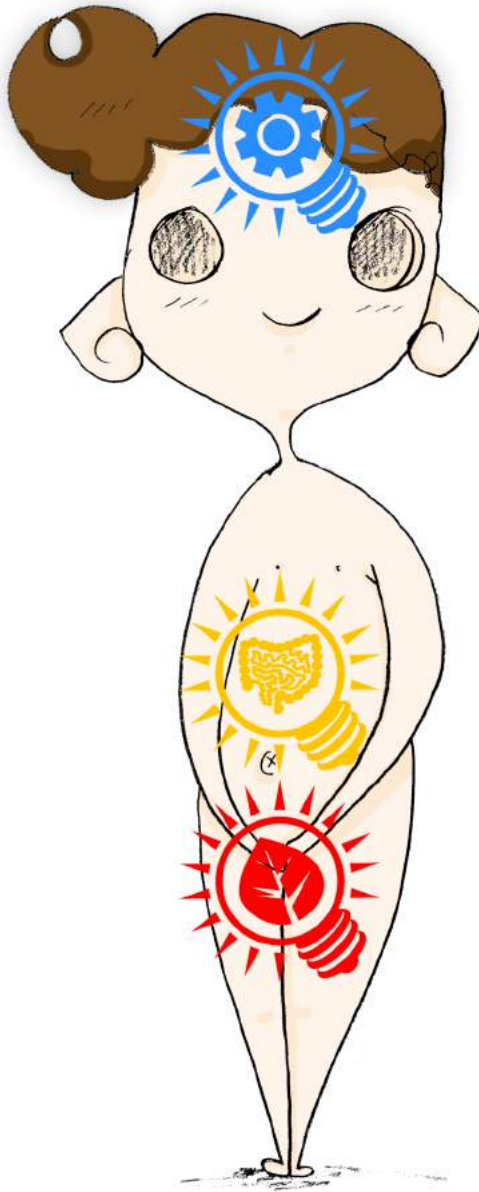
Ahora imagina que los descendientes de ese animal continúan haciéndose más fuertes y más inteligentes: Pueden hablar para contar sus emociones y ayudarse unos a otros para conseguir cosas; y, como saben hablar, se organizan en tribus, comunidades, pueblos y estados. Pueden divertirse contando cuentos, saben enseñar a sus hijos lo que ellos han aprendido de sus padres e imaginan el futuro.



Si, esos somos nosotros, los seres humanos. Tenemos aún el cerebro primitivo que tienen los reptiles; tenemos, además, como otros mamíferos, el cerebro de las emociones; y tenemos el cerebro racional que nos permite disfrutar de la vida y aprender de ella.



De los tres cerebros, el más importante y el más capaz es este último. Porque es un cerebro evolucionado, es decir, un cerebro que se ha ido haciendo cada vez más inteligente para que pudiéramos hacer más cosas con él.



Sin embargo, muchas veces es como si el cerebro de los reptiles tomase el mando. Por ejemplo, cuando atacamos a los que son distintos a nosotros. Otras veces, es el cerebro de las emociones el que domina: por ejemplo, cuando no queremos perdonar.

Pero, claro, como nos encanta quedar bien, ¿sabéis para qué usamos nuestro cerebro nuevo? Para justificar lo que hacemos con los otros cerebros. Por ejemplo, decimos que los que no se parecen a nosotros son peligrosos; o que lo que nos han hecho es imperdonable.

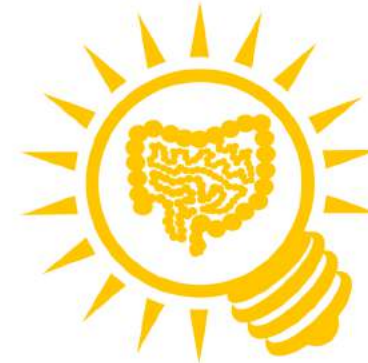
Peligro...



...tengo miedo porque
es diferente.



..eres feo!...

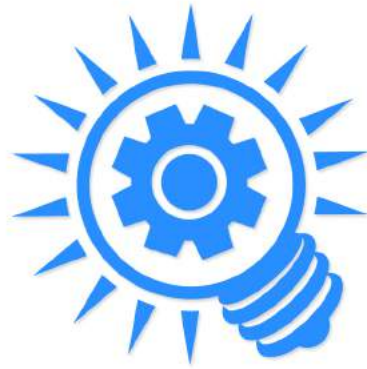


Cuando esto sucede es como si desperdiciásemos nuestro cerebro evolucionado, es decir, como si el paso de miles de años no hubiese servido para nada.

¡Eres feo!



Porque nuestro cerebro nuevo, que es una maravilla, no está hecho para justificar lo que nos hace violentos o desgraciados. Sirve para ayudarnos a ser cada día más abiertos, más pacíficos, más amigables, más felices, es decir: más inteligentes. Y cuando es ese cerebro el que está al mando, nuestras palabras y nuestros gestos sirven para disfrutar y hacer disfrutar la vida; para aprender cosas y para enseñarlas; para olvidar los errores de los demás y acordarnos de los nuestros; para organizar maneras de vivir en las que todos podamos estar a gusto.



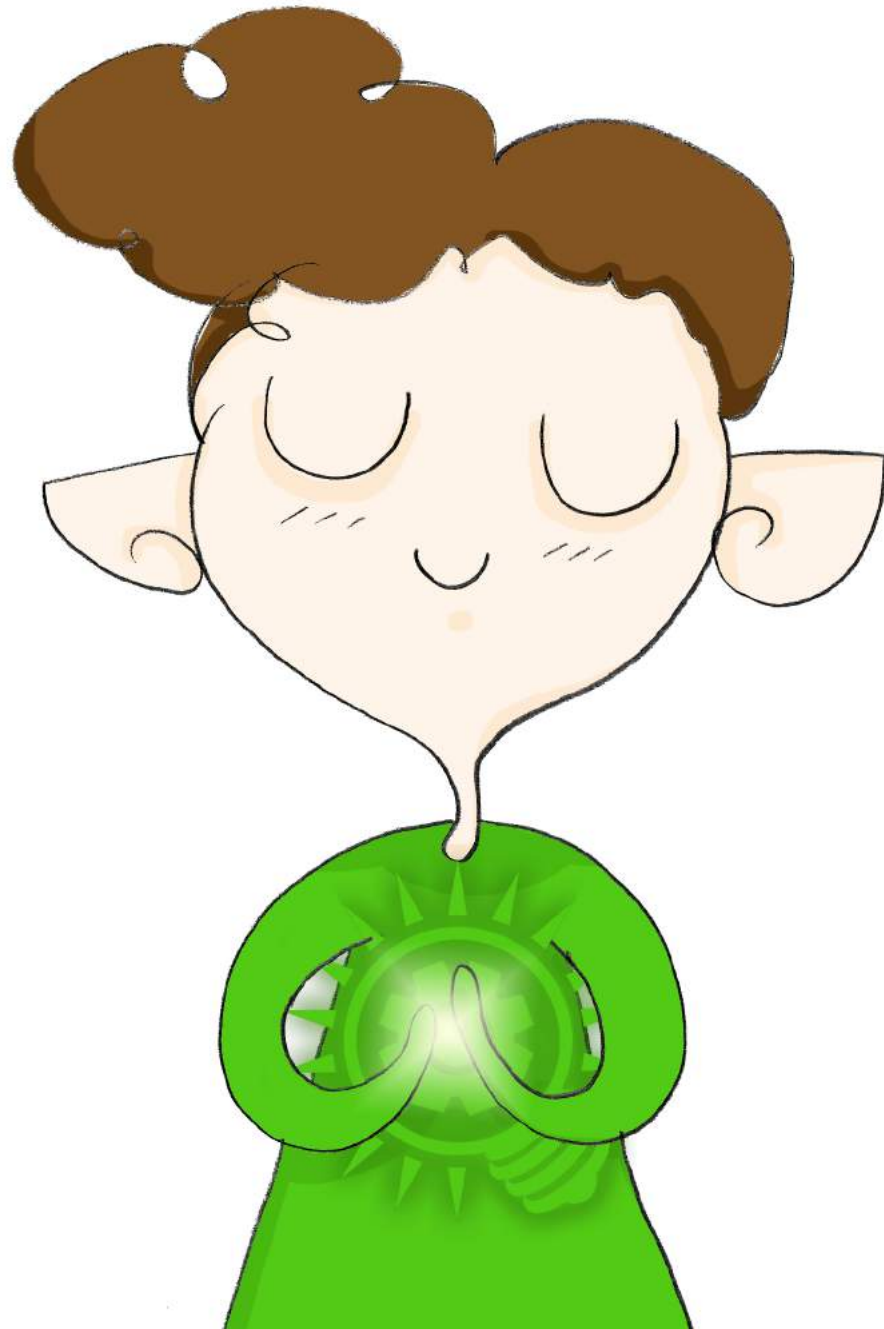
... tú eres diferente, pero igual que yo.
Yo soy diferente, pero igual que tú.

Y, me preguntarás, ¿cómo hacer para que sea el cerebro nuevo el que esté al mando? Porque tú y yo sabemos que eso a veces es bastante difícil.

Durante mucho tiempo, ha habido muchas personas que han escrito libros y libros muy sabios para resolver esa duda. Yo te voy a dar un truquillo de andar por casa que me dieron a mí: para que el cerebro inteligente pueda estar al mando, debe ser, primero, amigo del corazón.

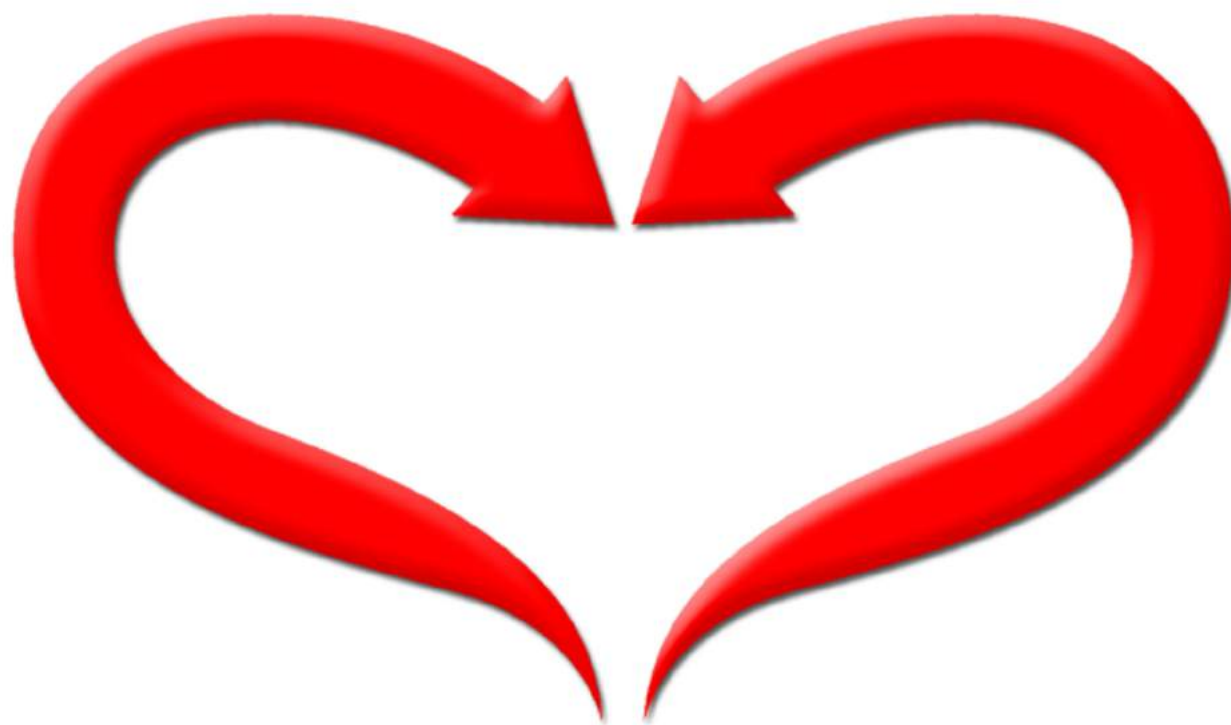


Porque no es en ninguno de los tres cerebros donde ponemos lo que de verdad es importante: la alegría que sentimos por la felicidad de los demás, la tristeza que nos da su sufrimiento, el deseo de hacer cosas nobles y hermosas. Es en el corazón de cada uno de nosotros donde están todas esas cosas y para que nuestro cerebro inteligente sepa mandar a los otros dos, tiene que alimentarse de ellas.



Por eso, el corazón es el lugar más importante, el primer sitio donde mirar antes de decidir cualquier cosa.

Por eso, cuando no sepas cuál de tus tres cerebros está al mando, mira a ver cómo te sientes. Si estás tranquilo y feliz, si no sientes rabia, angustia ni miedo, entonces es que tu cerebro más inteligente, alimentado por el corazón, dirige tu vida.



Y tú, ¿qué cerebro usas?
¿Desde qué lugar diriges tu vida?

ج؟