

IGNACIO MORGADO

LA FÁBRICA DE LAS ILUSIONES

Conocernos más para vivir mejor



Ariel

Índice

PORTADA

CITA

INTRODUCCIÓN

QUIÉNES SOMOS

CUANDO EL CEREBRO LATÍA

¿ES CIERTO QUE SÓLO UTILIZAMOS UNA DÉCIMA PARTE DEL CEREBRO?

QUÉ ES LA MENTE

SI EL CEREBRO ME ENGAÑA, ¿QUIÉN SOY YO?

EL TAMAÑO SÍ IMPORTA

¿ES POSIBLE NO PENSAR?

¿CONSCIENCIA EN ESTADO DE COMA?

EL REFLEJO DE UNO MISMO

¿EN QUÉ PIENSA MI PERRO?

¿PIENSAN EN SÍ MISMOS LOS ANIMALES?

¿NOS CONTROLA EL INCONSCIENTE?

¿SOMOS LIBRES PARA TOMAR DECISIONES?

¿A MÁS CULTURA MENOS CEREBRO?

CÓMO ENTENDEMOS EL MUNDO

¿EXISTE LA LUZ MÁS ALLÁ DE NUESTRA MENTE?

LOS COLORES DELEITAN, PERO, SOBRE TODO, INFORMAN

¿PODRÍAMOS EXPLICARLE LA LUZ A UN CIEGO DE NACIMIENTO?

¿POR QUÉ NECESITAMOS GAFAS PARA VER EL CINE EN 3D?

LA SONRISA DE LA MONA LISA

¿QUIÉN SIENTE AL TOCAR, LA MANO O EL CEREBRO?

VIVO SIN VIVIR EN MÍ

¿ES CIERTO QUE TENEMOS UNA INCREÍBLE SENSIBILIDAD OLFATIVA?

¿POR QUÉ NO TENEMOS NOMBRES PARA LOS OLORES?

EL OLFATO DE LAS MUJERES EMBARAZADAS

QUÉ SON LAS FEROMONAS

¿NOS INFLUYEN LOS OLORES INCONSCIENTEMENTE?

EL OLFATO NOS DEVUELVE A LA INFANCIA

DULCE, SALADO, AMARGO, ÁCIDO... Y UMAMI

¿ES LO MISMO GUSTO QUE SABOR?

¿POR QUÉ PREFERIMOS LA MÚSICA EN VIVO A LA GRABADA?

OÍR COLORES, VER SONIDOS, DEGUSTAR TACTOS

¿EXISTE EL TIEMPO O ES OTRA ILUSIÓN DEL CEREBRO?

LO QUE NOS MOTIVA Y CONDUCE

LAS VIRTUDES DEL SUEÑO

¿ES EL CEREBRO, COMO DIJO WOODY ALLEN, EL SEGUNDO ÓRGANO...

EL MISTERIO DE LA BELLEZA

¿ES LA HOMOSEXUALIDAD UNA INCLINACIÓN NATURAL?

LA PORNOGRAFÍA, ¿SÓLO PARA HOMBRES?

ADELGAZAR SIN DEJAR DE COMER

SACIAR LA SED, UN PLACER SUPREMO

¿POR QUÉ CUESTA TANTO DEJAR DE FUMAR?

EMOCIÓN VERSUS SENTIMIENTO

¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL CONTROLAR LAS EMOCIONES?

¿QUIÉN PUEDE MÁS, LA EMOCIÓN O LA RAZÓN?

CARAS Y VOCES

¿TIENEN SENTIMIENTOS LOS ANIMALES?

EL CEREBRO Y LA MENTE DE LOS VIOLENTOS

¿POR QUÉ LOS HOMBRES SON MÁS AGRESIVOS QUE LAS MUJERES?

¿ESTAMOS PREDETERMINADOS A LA VIOLENCIA?

LA MEMORIA Y EL OLVIDO

QUÉ PASA EN EL CEREBRO CUANDO APRENDEMOS

MEMORIAS ESPECIALES PARA FUNCIONES DIFERENTES

¿TENEMOS UN GPS EN EL CEREBRO?

EL SUEÑO POTENCIA LA MEMORIA

¿APRENDER MIENTRAS DORMIMOS?

POR QUÉ OLVIDAMOS

¿PODEMOS BORRAR LAS MEMORIAS INDESEABLES?

¿POR QUÉ LOS MAYORES RECUERDAN MEJOR LO QUE PASÓ HACE...

¿ES EL ALZHEIMER UNA ENFERMEDAD DE LA MEMORIA?

CÓMO APRENDER MÁS Y MEJOR

FUNDAMENTOS DE LA INTELIGENCIA

QUÉ ES LA INTELIGENCIA

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿PODEMOS MEDIR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

LA INTELIGENCIA SOCIAL

¿SE HEREDA LA INTELIGENCIA?

¿A QUÉ SE PARECEN MÁS LOS GENES, A LOS PLANOS DE UN EDIFICIO O A UNA RECETA DE COCINA?

¿ESTÁ TODO EN LOS GENES? ¿QUÉ ES LA EPIGENÉTICA?

¿QUIÉN ES MÁS INTELIGENTE, EL HOMBRE O LA MUJER?

CÓMO TOMAMOS DECISIONES

EL VERDADERO PODER DEL LENGUAJE VERBAL

LAS VENTAJAS DE HABLAR VARIAS LENGUAS

¿ES EL SUEÑO LA CLAVE DE LA INTUICIÓN Y LA CREATIVIDAD?

CLAVES DEL BIENESTAR

EL SENTIDO BÁSICO DEL BIENESTAR

¿POR QUÉ TENEMOS ESTRÉS?

CÓMO ELIMINAR EL ESTRÉS

EL MEJOR MODO DE ENVEJECER

LA LECTURA, UNA EXCELENTE GIMNASIA PARA EL CEREBRO

Y ENTONCES, ¿QUÉ ES EL AMOR?

CRÉDITOS

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Próximos lanzamientos
Clubs de lectura con autores
Concursos y promociones
Áreas temáticas
Presentaciones de libros
Noticias destacadas

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora Descubre Comparte

Y no fuera poca conveniencia que el hombre se mirara a sí mismo, ya para que se temiera y moderara sus pasiones, ya para que reparara sus fealdades.

BALTASAR GRACIÁN, *El Criticón*

INTRODUCCIÓN



Los humanos somos seres conscientes y pensantes, con muchas inquietudes acerca de nosotros mismos y del mundo en que vivimos. Con cierta frecuencia nos preguntamos: ¿quiénes somos?, ¿de dónde venimos?, ¿adónde vamos?, cuestiones que sin proponérselo nos pueden llevar muy lejos, a lo infinito del universo, o, quizá mucho más cerca, a lo más profundo de nosotros mismos; a la propia mente y a lo que la crea y controla, esa masa de materia blanda, blanca y gris que es el cerebro. Al crear la mente, el cerebro no sólo hace posible nuestras percepciones y sentimientos, sino que es también el que fabrica la necesidad, a veces imperiosa, de preguntarnos acerca de nuestra propia exis-

tencia y la del mundo en que vivimos. Siendo así, no es descabellado pensar que tales preguntas tienen sentido sólo porque existe un cerebro que crea la necesidad de hacérselas. Es decir, si no hubiese ningún cerebro en el mundo esas preguntas no estarían ahí fuera, como flotando en el aire. Simplemente, no existirían. Del mismo modo, las respuestas que demos a cada una de ellas sólo serán válidas si el propio cerebro tiene capacidad para entenderlas.

Tenemos, por tanto, dos posibles formas de afrontar la comprensión de nuestro mundo y de lo que somos. Una consiste en rechazar las preguntas incontestables que nos hacemos por considerarlas artefactos o inventos sin sentido, o sea, eso que los filósofos llaman epifenómenos. «¡Para qué me voy a molestar tratando de responder a preguntas quizá absurdas, pues sólo son una creación, acaso colateral, de mi propia mente!», cabría decir. Pero también podemos utilizar esa misma mente, dejándonos cautivar por sus capacidades, contenidos y esencias, para satisfacer en lo posible las motivaciones e inquietudes que ella misma crea. Esto último es lo que solemos hacer, sin apenas notarlo, la mayoría de las veces. Es también lo que haremos en este libro, al describir nuestra propia naturaleza dejándonos conducir y seducir por el modo en que la mente humana, nuestra mente, es capaz de entender las cosas del mundo, ella misma incluida.

El filósofo Immanuel Kant dijo que nuestra mente prefiere un símil de la realidad antes que la realidad misma. No se equivocaba, pues, como veremos en este libro, la manera que tiene el cerebro humano de entender y manejar el mundo consiste en crear ilusiones en sintonía con el medio en que vivimos, es decir, ilusiones prácticas que inducen a comportamientos coherentes, eficaces y adaptativos. Así es como la evolución y la selección natural nos han hecho. Ciertamente, vivimos de ilusiones, pero eso no ha de asustarnos porque, ¿acaso no es mejor que siendo el cosmos, nuestro planeta incluido, sólo materia y energía, el cerebro

humano no lo perciba en su tosquedad natural, sino en esa otra forma tan ilusoria como maravillosa de luz, colores, olores, pensamientos y emociones? Eso puede parecer un engaño, algo ajeno a la realidad, pero ¿qué otra cosa puede ser más cierta para cada uno de nosotros que esa realidad interna que es nuestra mente consciente, la cual, a fin de cuentas, es la única a la que podemos acceder? Si buscamos la realidad, seamos realistas: lo que no existe en nuestra mente para nosotros, en cierto modo, es como si no existiera.

Nos adentramos en un libro de divulgación científica que pretende responder con un lenguaje fácil y asequible a muchas de las preguntas que la gente corriente se hace sobre el cerebro, la mente y el comportamiento, es decir, sobre nuestra naturaleza como seres biológicos y sociales. Pero nos sentiríamos insatisfechos si nos limitásemos a responder sólo a esas preguntas, por lo que pretendemos poner también en la mente y la imaginación del lector muchas otras que quizá él mismo nunca se haría, pero que cuando se las haga y conozca sus respuestas comprobará que tienen mucho sentido, que le motivan y que son importantes para enriquecer su conocimiento y entender mejor cómo somos y sentimos los seres humanos.

Recorriendo las páginas que siguen, el lector constatará que ningún conocimiento como el de nuestro cerebro y nuestra mente, es decir, como el de nosotros mismos, puede ayudarnos más a comportarnos de modo conveniente y a aumentar el bienestar. A conocernos más para ser mejores, podríamos decir. Ésa y no otra es la pretensión de un libro como el presente, cuya lectura, facilitada por la brevedad de sus múltiples apartados, no dejará de sorprenderle y cautivarle, especialmente cuando le descubra que muchas de las cosas que sentimos y percibimos no son como parecen, o no existen como las imaginamos, siendo tan sólo esa suerte de fantasía interior que hace posible el cerebro humano, la fábrica de las ilusiones.



CUANDO EL CEREBRO LATÍA



Es posible que usted no se haya preguntado nunca por qué **tenemos un cerebro**, dando por supuesto que tenerlo es algo tan natural como tener un corazón, unas piernas o cualquier otra parte del cuerpo. Si ahora lo hace, si se pregunta por qué tenemos un cerebro, estoy seguro de que responderá, con razón, que el cerebro nos sirve para pensar, conocer, tener sentimientos y decidir lo que hacemos en cada momento o circunstancia. En lo que quizá no ha reparado nunca es en que eso lo sabe porque se lo ha enseñado la educación que ha recibido. Sin ella, sin esa educación, hasta podría ignorar que hay un cerebro dentro de su cabeza.

Si no me cree, imagine que al nacer le hubieran abandonado en una isla desierta y que allí usted se hubiera criado alimentado por una alimaña que le confundió con su prole. En esas circunstancias quizá hubiera aprendido cosas como encontrar comida o protegerse del frío, y, aunque de forma diferente a quien se cría en una sociedad humana, también podría pensar y sentir, pero dudo que hubiera podido saber algún día que todo eso se lo permitía su cerebro. En realidad, ni siquiera sabría de su existencia y posiblemente habría acabado sus días creyendo que el tacto está en las manos, la luz en los ojos, el sabor en la boca y el rumor de las olas del mar en los oídos.

Pero resulta que nada de eso es verdad, pues aunque sintamos el tacto en las manos o la luz en los ojos es el cerebro el que crea esas y todas las demás percepciones y sentimientos que tenemos. El que toca, ve, oye y se emociona es siempre el cerebro. Lo que ocurre es que no hay ninguna señal, ningún indicio explícito o implícito, en nuestro cuerpo o fuera de él, que nos dé a conocer o a entender instintivamente que es él, el cerebro, quien lo hace. Fueron las observaciones fortuitas ancestrales en individuos que sufrieron accidentes cerebrales, o los estudios científicos posteriores, los que acabaron por descubrir que el cerebro es el órgano del pensamiento y de la razón, que es con él con quien nos conocemos a nosotros mismos y al resto del mundo.

Antes de que eso ocurriera no se conocía su función, siendo buena prueba de ello el hecho de que los antiguos egipcios lo extraían por la nariz para eliminarlo antes de embalsamar sus cadáveres. Incluso un hombre de gran inteligencia y sabiduría como el filósofo Aristóteles, en la Grecia antigua, creyó que el entendimiento y la voluntad radicaban en el corazón y no en el cerebro. Desde luego, tenía sus motivos, entre otros que el corazón y sus latidos son el primer indicio palpable de vida en un nuevo ser y que la ausencia de esos latidos era la señal evidente del final de

esa o cualquier otra vida. En tiempos de Aristóteles eran muchos los que no valoraban la importancia del cerebro, e incluso se llegó a creer que no era más que un órgano secundario, una especie de refrigerador del cuerpo. Nosotros también cometeríamos hoy ese u otros errores similares si no recibiéramos desde pequeños una educación y una cultura que nos enseñan cómo es y para qué sirve el cerebro.

¿ES CIERTO QUE SÓLO
UTILIZAMOS UNA DÉCIMA PARTE
DEL CEREBRO?



Si se imagina el cerebro como una casa grande con numerosas habitaciones muchas de ellas cerradas y sin uso, créame que se equivoca. No es cierto que utilicemos sólo una décima u otra parte proporcional del cerebro. Eso sólo puede ocurrir en individuos que han sufrido accidentes o traumas craneales y tienen dañada una o más partes del mismo. Las neuronas, todas ellas, están en funcionamiento permanente. Pueden tener más o menos actividad, pero nunca se desactivan completamente. Cuando una neurona deja de funcionar eso puede significar su muerte. El electroencefalograma de cualquier persona sana, que no es más que un

registro gráfico de la actividad eléctrica de sus neuronas, ha sido siempre una prueba contundente de que un cerebro normal funciona globalmente, como un sistema y sin partes completamente inactivas. La resonancia magnética funcional, una técnica más moderna basada en el magnetismo de los átomos y moléculas que integran las neuronas, también nos sirve como prueba de que, aunque algunas partes del cerebro trabajen más que otras en cada momento, no hay nunca partes en desuso total si ese cerebro está sano.

Otra cosa es si las diferentes partes o estructuras del cerebro son utilizadas del modo más conveniente en cada operación o trabajo mental. En eso sí que puede haber desusos o malos usos, pues cada cerebro tiene modos particulares de funcionar según los propósitos y experiencias de cada persona, sus condicionantes ambientales e incluso su herencia genética. Cuando, por ejemplo, un estudiante pretende memorizar un texto de ciencia releýéndolo una y otra vez está utilizando partes y estrategias funcionales de su cerebro diferentes a las que utilizaría si leyese ese texto tratando de comprenderlo o de encontrar en él la respuesta a preguntas previamente elaboradas y relacionadas con su contenido. El resultado de los diferentes modos de trabajo del cerebro no es siempre el mismo, por lo que hemos de concluir que lo que muchas veces ocurre no es que utilicemos sólo una parte de él, sino que no siempre utilizamos la parte o partes más adecuadas para que el rendimiento de su trabajo sea el deseado o el mejor posible. Más que utilizar poco cerebro, lo que ocurre muchas veces es que lo utilizamos mal. La clave para un mejor uso del cerebro, como tendremos ocasión de ver más adelante, suele estar en las instrucciones que nos dan o nos damos a nosotros mismos sobre cómo razonar o proceder para ejecutar una tarea y conseguir el resultado pretendido.