

Sé  
valiente,  
cambia  
tu vida



**EL  
COCIENTE**

Dr.  
Mario  
Alonso  
Puig

**AGALLAS**

Mario Alonso Puig ha ganado por mayoría el XXX Premio Espasa, dotado con 30.000 euros, por su obra *El cociente agallas*. Si cambias tu mente, cambias tu vida, una amena indagación que nos pone al día de los últimos descubrimientos científicos que demuestran que con fe, esfuerzo y voluntad podemos, a cualquier edad, entrenar nuestro cerebro para aprender a ser optimistas, a minimizar los fracasos y a alcanzar el éxito. Algo para lo que resulta muy conveniente familiarizarnos con este manual que ayuda a acrecentar nuestro potencial y a emprender nuevas iniciativas venciendo los temores que nos frenan.

Dr. Mario Alonso Puig

# **EL COCIENTE AGALLAS**

Sé valiente, cambia tu vida

Esta obra ha obtenido, por mayoría, el **Premio Espasa 2013**, concedido por el siguiente jurado: Pedro García Barrero (presidente), María Benjumea, Juan José Cadena, Nativel Preciado y Pilar Cortés.

*Dedico este libro a todas aquellas personas que,  
desde el auténtico amor y la verdadera voluntad  
de contribuir, cuidan del cuerpo, de la mente  
y del alma de aquellos otros seres humanos  
a los que ven como a sus propios hermanos.*

*He aquí mi secreto. Es muy simple:  
no se ve bien sino con el corazón.  
Lo esencial es invisible a los ojos.*

*El Principito*  
ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

## INTRODUCCIÓN

En Occidente tenemos la tendencia a analizar las cosas y olvidar que, aunque a veces resulte poco evidente, todas las cosas en la naturaleza están conectadas entre sí. Cuando decidí escribir este libro sobre la felicidad, era consciente de que, si no presentaba campos aparentemente distintos de una manera unificada, no podría compartir con mis posibles lectores aquello que tiene la capacidad de transformar nuestra vida, ayudándonos a disfrutar de un nuevo nivel de salud, energía y prosperidad.

Como médico y como *coach*, soy consciente de lo poco que se insiste durante la carrera de Medicina en aquello que potencia la salud y la felicidad. Compensar esta carencia ha sido un proceso muy largo, durante el cual he ido estudiando, reflexionando de una manera constante y también aprendiendo de la mano de los máximos expertos que he encontrado en el mundo. Por eso, en este libro vamos a explorar distintos campos que forman parte de una única y fascinante realidad: el ser humano.

Creo firmemente que muchos de los problemas a los que nuestra sociedad se enfrenta se desvanecerían por completo, si simplemente nos diéramos cuenta de la extraordinaria dignidad de la persona y del enorme potencial que existe dentro de ella.

Para comprender a la persona, es necesario aventurarnos y contemplar un paisaje único y excepcional. En este paisaje, lo primero que destaca es el organismo humano, nuestra biología. No puede menos que sobrecogernos la manera en la que los sesenta trillones de células que for-

man nuestro cuerpo se afanan cada día para proteger y sustentar eso tan precioso que es la vida. Dentro de esta asombrosa red de sistemas que interaccionan constantemente entre sí, nos topamos con ese tupido bosque de más de cien mil billones de «ramas» que es nuestro cerebro y que esconde, como un precioso tesoro, muchas de las claves para entender por qué teñimos la vida del color con el que lo hacemos. Los descubrimientos que se han realizado en el campo de la neurociencia afectiva son tan asombrosos y pueden tener tanto alcance en nuestra forma de vivir y en la prosperidad real que alcancemos, que es necesario y urgente que se conozcan y se compartan a todos los niveles.

Quedarnos, sin embargo, con la idea de que este paisaje material puede explicar por completo a la persona es como pensar que la materia oscura del Universo es igual a la nada. Creer que nuestros sentimientos más hermosos y nuestras emociones más profundas se pueden explicar exclusivamente como una interacción entre neuronas y neurotransmisores no parece hacer plena justicia a la realidad de las cosas. Por eso, si el ser humano fuera un ser abierto al infinito, también habríamos de explorar aquella dimensión, aquel paisaje que, por no ser material, se denomina espiritual. Cruzar este umbral entre la materia y el espíritu también es tarea de científicos; eso sí, de científicos que tengan una mente lo suficientemente abierta como para pensar que tal vez haya ciertas dimensiones de lo real que no son tan fáciles ni de pesar ni de medir.

Estoy plenamente convencido de que la auténtica felicidad no consiste sino en experimentar una nueva percepción de la vida y de la existencia. Esta nueva percepción surge al descubrir una forma distinta de mirar hacia aquello que somos y hacia aquello que nos rodea. Es así como tal vez lleguemos a ver la totalidad del mundo en un grano de arena, el paraíso en una flor, la eternidad en un instante y todo lo existente en la palma de una mano.

De la misma manera que no estamos hechos de una sola vez, sino que poco a poco nos vamos haciendo, esta experiencia de plenitud que es generadora de salud, de equilibrio y de prosperidad surge de cultivar poco a poco y dentro de nosotros una nueva manera de ser y de estar en el mundo.

DOCTOR MARIO ALONSO PUIG  
Madrid, mayo de 2013



# PRIMERA ETAPA CONOCERSE Y COMPRENDERSE

*Siempre busqué fuera de mí la fortaleza  
y la confianza que necesitaba,  
hasta que comprendí que siempre  
habían estado en mi interior.*

ANNA FREUD

## 1

## LO QUE SENTIMOS QUE NOS SUPERA

*Comienza en donde estés.*

JOHN CAGE

Si eres de esas personas que cuando algo les sale mal o cometen un error se hunden anímicamente y a las que les cuesta mucho recuperarse, quiero explicarte por qué te ocurre esto. También puedes ser alguien a quien no le resulte sencillo mantener su alegría y su ilusión cuando las cosas se ponen un poco cuesta arriba. Tal vez, lo que notes sea la sensación de que eres incapaz de orientar tu vida, porque tus circunstancias te zarandean como si fueras una veleta ante los caprichos del viento.

Entender por qué nos pasan las cosas es importante, si deseamos hacer algo para cambiarlas. Quiero que descubras, querido lector, cómo en tu cerebro y en tu corazón puedes encontrar las respuestas a muchas de tus preguntas. Mi objetivo es que juntos descubramos que el futuro no es algo con lo que nos encontramos, sino algo que nosotros creamos. Por eso, ante la incertidumbre y los cambios, no tenemos por qué vivir asustados, ya que dentro de nosotros existe todo lo que se necesita para ser feliz. Si estás pasando por una situación difícil, personal, familiar o profesional, quiero decirte que vas a encontrar un camino para salir fortalecido y mucho más consciente de tu extraordinario potencial y de tu verdadera grandeza. Si, por el contrario, eres una persona que estás a gusto con tu vida y

que, sin embargo, quieres saber cómo desplegar la mejor versión de ti mismo, también esto podemos explorarlo juntos.

Quiero ser alguien que entre en tu vida y que te ayude a descubrir, si tú me lo permites, aquello que es necesario hacer para conseguir esas metas valiosas a las que tal vez aspire. Cuando te des cuenta de la enorme capacidad que tienes para influir en lo que te sucede, empezarás a valorarte en su justa medida.

Decía el doctor Weinstein, un magnífico cirujano con el que trabajé en Boston, que no hay nada más peligroso que un médico que no entiende lo que le pasa a su paciente. Yo añadiría que no hay un mayor impedimento para disfrutar de la felicidad que merecemos, que no entender lo que nos pasa cuando nos sentimos pequeños e impotentes. Es entonces cuando vamos de un lado a otro, como si fuéramos pollos sin cabeza.

Quiero que juntos exploremos el mundo de los afectos, porque son ellos los que tienen una importancia decisiva en el nuevo rumbo que puede tomar la segunda parte de nuestras vidas. Muchas personas, ante la incertidumbre en la que viven, están sufriendo una gran ansiedad y necesitan sentirse serenos, confiados y capaces. Tú vas a encontrar la claridad que necesitas para saber de qué forma puedes enfocar tu vida para que sea apasionante y tenga para ti un verdadero sentido.

## **¿QUÉ ES LO QUE NOS VIENE DE CUNA Y QUÉ ES LO QUE HEMOS APRENDIDO?**

Hay un debate permanente en todo lo relativo a esta cuestión: ¿qué es lo que heredamos y qué es lo que aprendemos? Dicho debate se centra en averiguar qué parte de

nuestra personalidad está determinada genéticamente y en qué medida esa misma personalidad está afectada por el entorno social y cultural en el que crecemos y nos desarrollamos. Por eso, vamos a reflexionar acerca de tres preguntas:

1. ¿Hasta qué punto hay personas que nacemos optimistas y otras que nacemos más pesimistas?, ¿a quién, ya al nacer, le ha tocado la lotería, y a quién, por el contrario, le ha tocado el desafío?
2. ¿Sería posible, de estar el pesimismo en nuestros genes, que tú y yo pudiéramos cambiar nuestra propia expresión genética y volvernos más optimistas?
3. Si nos fuera posible «reinventarnos genéticamente», ¿cómo lo haríamos?

Si tenemos en cuenta que, hasta no hace muchos años, ni siquiera entre los psicólogos se hablaba de emociones, no cabe duda de que adentrarnos en el estudio de este campo tan escurridizo exige que ambos, tú y yo, tengamos un verdadero espíritu pionero.

Para mí, hay cuatro personas que han revolucionado este campo conocido como «neurociencia afectiva» y que tanto nos ha ayudado a entender la relación entre nuestro cerebro, nuestra mente y nuestras emociones.

Una de estas personas es Antonio Damasio, neurólogo y catedrático de Neurociencia en la Universidad del Sur de California, en Los Ángeles. Damasio, muy conocido por magníficos libros como *El error de Descartes*, nos ha enseñado que «no se pueden tomar decisiones si la razón y la emoción no van de la mano». Eso es debido a que las emociones y los sentimientos son un vehículo de información. Son nuestros sentimientos y nuestras emociones los que nos recuerdan aquellas experiencias afectivas que tuvimos en el pasado y que resuenan en lo que nos está sucedien-

do ahora, en el presente. Privados de esta información sobre lo que algo supuso para nosotros en épocas anteriores, nos sentimos inseguros a la hora de tomar decisiones en el presente. Recordemos que la «memoria emocional» está en funcionamiento en el niño incluso antes de haber nacido. «Los niños, dentro del claustro materno, están experimentando de diversas maneras las emociones de sus madres». Por eso hemos de darle un gran valor a nuestra intuición. Si tienes una corazonada, no te digo que la sigas al pie de la letra, sino que la escuches, que la valores y que investigues en la dirección que ella te señala. Hay gente que desprecia el valor de la intuición sin ser consciente de que la intuición no es sino un conocimiento directo de algo. Nuestro cerebro tiene muchas formas de conocer. Por supuesto que hay un conocimiento racional, pero también hay un conocimiento intuitivo.

Otra de las personas que más ha contribuido a nuestra comprensión de las emociones es mi querido y admirado Richard Davidson, psicólogo y catedrático en la Universidad de Wisconsin. Davidson ha descubierto que «cada uno de nosotros nacemos con un perfil emocional determinado». Esto quiere decir que algunos poseemos la tendencia innata a ver el aspecto positivo de la vida, y otros nacen con la tendencia contraria. Conocer nuestro propio perfil emocional y saber las implicaciones que esto tiene en la propia existencia nos abre el camino para averiguar cómo transformarlo si así lo decidimos.

La tercera persona a la que doy una gran relevancia en el campo de la neurociencia afectiva es el español Álvaro Pascual-Leone. Este médico valenciano, formado en Alemania y profesor de la Universidad de Harvard, es una eminencia mundial en el ámbito de la neuroplasticidad o generación de nuevas conexiones entre las neuronas. Como veremos más adelante, la neuroplasticidad es la respuesta de nuestro cerebro cuando tomamos la firme resolución de

aprender a desplegar todas nuestras capacidades y todos nuestros recursos.

La cuarta persona a la que considero merecedora de un gran reconocimiento en el estudio de las emociones es Daniel Goleman. Este psicólogo formado en la Universidad de Harvard realizó un estudio sistemático y muy completo de lo que ciertos científicos estaban descubriendo en el terreno de la inteligencia y de las emociones.

## 2

# TODOS TENEMOS UN CEREBRO DE PLASTILINA

*Este es tu mundo. Si tú no lo moldeas, alguien lo hará por ti.*

GARY LEW

Para ahondar más en lo que encierra este concepto extraordinario de la neuroplasticidad al que nos hemos referido en el capítulo anterior, quiero darte algunas cifras para que te maravilles ante esa estructura que tienes entre las orejas. No deja de sorprenderme con qué facilidad dudamos de nuestra inteligencia cuando no hay un solo ser humano que no sea inteligente y capaz, al menos en algo.

Nuestro cerebro está formado por 100.000 tipos distintos de neuronas, que existen en un número aproximado de unos 100.000 millones y que establecen alrededor de 100.000 billones de conexiones, conexiones a las que denominamos sinapsis. Consideremos que la mayoría de las neuronas de nuestro cerebro establece una media de 10.000 conexiones. Si además del cerebro consideramos otras estructuras, como el cerebelo, el tronco cerebral o la médula espinal, el número de neuronas y de conexiones entre ellas se multiplica hasta alcanzar cifras que parecen imposibles. «No es de extrañar que muchos científicos consideren al cerebro como la obra más grandiosa que existe en el Universo». Por eso, si alguien te ha dicho alguna vez