

DAVID BUENO

EL ARTE DE PERSISTIR

UN VIAJE AL INTERIOR DEL CEREBRO
PARA APRENDER A GESTIONAR
EL CAMBIO Y LA INCERTIDUMBRE



RBA

DAVID BUENO

EL ARTE DE PERSISTIR

UN VIAJE AL INTERIOR DEL CEREBRO
PARA APRENDER A GESTIONAR
EL CAMBIO Y LA INCERTIDUMBRE

Traducción de Ana Isabel Sánchez

KDA

Título original: *L'art de persistir.*

© del texto: David Bueno, 2020.

Originalmente publicado en catalán, en 2020, por Ara Llibres.

© de la traducción: Ana Isabel Sánchez Díez, 2021.

© de esta edición: RBA Libros y Publicaciones, S. L U., 2021.

Avda. Diagonal, 189 - 08018 Barcelona.

rbalibros.com

Primera edición: octubre de 2021.

REF.: ODBO975

ISBN: 978-84-9187-909-1

EL TALLER DEL LLIBRE, S. L. • REALIZACIÓN DE LA VERSIÓN DIGITAL

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito
del editor cualquier forma de reproducción, distribución,
comunicación pública o transformación de esta obra, que será
sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse
a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org)
si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra
(www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).
Todos los derechos reservados.

PRÓLOGO A ESTA EDICIÓN

Pensemos en esta última semana. Fijémonos en lo que queríamos hacer y comparémoslo con lo que finalmente hemos terminado haciendo. ¿Ya lo han pensado? Bien, este ejercicio es solo un precalentamiento para activar las neuronas de nuestro cerebro, especialmente las relacionadas con la memoria y con la capacidad de fijar la atención en aquello que nos interesa. Ahora viene la pregunta importante. Hagamos un repaso rápido de nuestra vida y fijémonos en algunos de los objetivos que nos marcamos durante la adolescencia o la juventud. Posiblemente hemos alcanzado algunos o muchos de ellos, mientras que otros han resultado ser muy escurridizos. Y ahora planteémonos la siguiente pregunta: ¿qué nos resulta más satisfactorio, alcanzar completamente los objetivos que nos planteamos o el hecho de ir anticipando su consecución a medida que íbamos avanzando y de habernos esforzado por conseguirlo, aunque al final a lo mejor solo los alcanzásemos parcialmente?

El azar sin duda juega un papel importante en que consigamos nuestros objetivos, y parece que poco podemos hacer a este respecto. Muy bien, demos inicialmente por buena esta afirmación; ya la matizaremos más adelante, en

uno de los capítulos del libro. Expresado de forma mucho más poética, cuando pienso en el azar y en las incertidumbres que nos rodean y que de alguna manera van condicionando nuestra vida siempre me viene a la cabeza una de las estrofas de la famosa canción de Rubén Blades, «Pedro Navaja»: «La vida te da sorpresas, sorpresas te la da la vida, ay, Dios». Para quien no le conozca, Rubén Blades, conocido como «el poeta de la salsa», es un cantautor, músico, actor, abogado, político y activista panameño que ha desarrollado gran parte de su carrera artística en Nueva York. Ciertamente la vida nos da sorpresas. Pero más allá del azar que salpica nuestra existencia, la mejor manera de llevar a cabo nuestros objetivos vitales ante un futuro que nos es desconocido es analizando y buscando la manera de superar los obstáculos que se presentan a través de...

No, no voy a nombrar aquí la palabra, no ha llegado todavía el momento, pero sin duda el lector sabe cuál es. Escribo este prólogo para puntualizar cuatro aspectos que creo interesantes en esta edición que el lector tiene entre las manos. El primero es que la capacidad que tenemos para marcarnos objetivos y buscar estrategias para conseguir hacerlos realidad reside en un órgano muy curioso de nuestro cuerpo, el cerebro. El cerebro es especial por diversos motivos: por su forma de funcionar; por la manera como se construye y reconstruye durante toda nuestra vida; por el hecho de que cualquier experiencia pasada deja una huella que de algún modo puede influir en cómo afrontamos las experiencias futuras; y porque es capaz de convertir impulsos eléctricos y señales químicas en pensamientos e ideas etéreos, pero extraordinariamente complejos. De un órgano físico de naturaleza cien por cien biológica surge la mente, que

engloba procesos tan sutiles y a la vez cruciales como la percepción, el pensamiento, la conciencia, la memoria, la imaginación, la creatividad, la resiliencia, la capacidad de planificar y de tomar decisiones, etcétera. Por este motivo, conocer las bases de cómo es y cómo funciona este órgano de nuestro cuerpo sin duda nos ayudará a conocernos un poco mejor a nosotros mismos. El cerebro es, pues, uno de los protagonistas de este libro.

Segundo, a pesar de su transcendental importancia, el cerebro sigue siendo un gran desconocido. ¿Qué pasa en su interior cuando nos enfrentamos a un cambio inesperado? ¿Cómo es capaz de gestionar las incertidumbres asociadas al azar, al mismo tiempo que mantiene los objetivos que nos hemos marcado? ¿O por qué a veces renunciamos a nuestros objetivos? ¿Cómo es que hay personas a quienes les cuesta aceptar los cambios y tienden a rehuirlos mientras que otras se adaptan con mucha más facilidad? ¿Y qué consecuencias tiene todo ello en la forma como nos percibimos a nosotros mismos y a nuestro entorno, y en cómo nos relacionamos con los demás? Como he dicho, para conocernos mejor a nosotros mismos debemos saber más cosas sobre el órgano que genera nuestra mente. Por ejemplo, una de sus funciones principales es anticiparse a los cambios, a las novedades y las incertidumbres que puedan representar una amenaza. Y también a los que pueden suponer una oportunidad. Sin embargo, si no lo gestionamos correctamente puede aumentar la sensación de miedo, y este estado mental nos comina a escondernos o a huir, no a decidir. Así que ¿hasta qué punto seremos capaces de alcanzar nuestros objetivos si las inevitables incertidumbres que nos acechan nos llevan a escondernos o a huir? ¿Cómo podremos aprovechar las oportunidades si, por temor, no nos atrevemos a analizarlas? ¿De qué manera

los mensajes que nos llegan de la sociedad influyen en cómo se construye nuestro cerebro y, por consiguiente, en cómo es nuestra mente? ¿Hay alguna manera de compensarlo? Conocer cómo es, cómo se construye y cómo funciona nuestro cerebro nos puede ayudar a comprender no solo cómo somos, sino muy especialmente cómo queremos ser. Y esto incluye analizar nuestro entorno y cómo se van sucediendo las novedades y los cambios. Así que otros de los protagonistas principales van a ser el entorno donde vivimos, especialmente el entorno social, y los azares que inevitablemente conllevan los cambios que se producen.

Porque posiblemente este sea el quid de la cuestión: cómo queremos ser. Este es el tercer punto que quiero especificar en el prólogo de esta edición. Para ser lo que queremos ser, para avanzar hacia nuestros objetivos vitales, necesitamos buenas dosis de empoderamiento. Pero resulta que a nuestro cerebro le resulta mucho más fácil y cómodo seguir la corriente que buscar sus propios objetivos y cavilar sobre cómo hacerlos realidad. Más aún, el cerebro no solo necesita marcarse objetivos y ver cómo conseguirlos, sino también disfrutarlos por el camino, porque no siempre los vamos a conseguir al cien por cien. Las sensaciones de placer y de recompensa que obtenemos por el camino van a ser una de las claves que nos permitirán continuar adelante sin enrocarnos. Y es aquí donde se presenta la dualidad entre resistir y persistir. Esta es la palabra que no quería mencionar todavía en los primeros párrafos: persistir. Esta es la estrella principal del libro, qué ventajas vitales conlleva el hecho de persistir, en base a los conocimientos actuales en neurociencia.

Este libro que el lector tiene entre las manos trata, precisamente, de las ventajas mentales y emocionales de

ser persistentes en nuestra vida. Una persistencia que implica necesariamente flexibilidad y adaptabilidad, sensaciones de recompensa y de placer, y que conlleva un incremento de optimismo. De nuevo, como ya he dicho antes, para tomar conciencia de la importancia de todo ello creo que es útil conocer algunos aspectos del cerebro, que de forma sencilla irán saliendo a lo largo de los capítulos. Este es el tema fundamental, entender qué implica la persistencia para el cerebro y qué ventajas tiene en nuestra vida.

Finalmente, hay un cuarto punto que considero importante clarificar. Empecé a escribir el libro durante el confinamiento obligatorio al principio de la pandemia de covid-19, una época excepcional que creo que nos ha demostrado la importancia de la persistencia. A mí, personalmente, escribir este libro, tener un objetivo cada día sin saber a ciencia cierta si terminaría fructificando, me hizo mucho más llevaderas las horas. Tener la mente ocupada en un proyecto que llevaba meses acariciando fue muy recompensante. Disfruté cada minuto de escritura y cada segundo de búsqueda de información. Por este motivo, en algunos puntos de los distintos capítulos he aprovechado esta experiencia colectiva como paradigma para ejemplificar los conceptos y las reflexiones que incluye. Por supuesto que contiene otros muchos ejemplos, pero este va apareciendo con cierta periodicidad.

Ahora bien, y pienso que aquí es donde reside el punto fuerte de este trabajo, no se trata de un libro sobre la pandemia. El objetivo es mucho más íntimo y al mismo tiempo completamente extrapolable a la sociedad. Se trata de aprovechar los conocimientos actuales que tenemos sobre el cerebro para ver de qué manera las sensaciones de recompensa, el optimismo y la persistencia se relacionan

dentro de este órgano, para que cada uno lo pueda aprovechar de la mejor manera posible. Crecer a través del conocimiento y la reflexión. Porque siempre hay, y siempre habrá, situaciones complejas que debemos superar, en muchos aspectos de nuestra vida. Y la manera como lo hagamos hoy influirá en cómo seremos mañana. Empoderarnos de cómo queremos ser. Este es el arte de persistir. Espero que disfruten leyendo tanto como yo disfruté escribiéndolo.

DAVID BUENO

Barcelona, julio de 2021

PRÓLOGO

Este es un libro comprometido. Su objetivo es contribuir a desarrollar una sociedad transformadora, con un mayor nivel de responsabilidad individual y colectiva por parte de sus miembros. Dicho así, puede dar la sensación de que es un tratado de política, un ensayo filosófico, un análisis sociológico o incluso una propuesta educativa. Y, sin duda, tiene derivaciones políticas, filosóficas y sociológicas, y además acaba haciendo propuestas educativas, pero el contenido central se basa en la neurociencia. En este ensayo divulgativo analizo una dicotomía que considero fundamental para la vida personal y social, sobre todo en situaciones excepcionales en las que nos sentimos atrapados en un callejón sin salida. Cuando creemos que vienen mal dadas, ¿debemos resistir o debemos persistir? Como veremos más adelante, las diferencias y las implicaciones asociadas a estas dos actitudes vitales nacen en el cerebro y, al mismo tiempo, lo condicionan, cosa que influye en la percepción que tenemos de nosotros mismos y en la relación con el resto de las personas y con el entorno.

Hacemos política, filosofamos, alcanzamos descubrimientos científicos y analizamos la sociedad porque tenemos un cerebro que presenta una serie de

características muy especiales. Este cerebro se va construyendo y reconstruyendo a lo largo de la vida, alimentado por las experiencias y los aprendizajes, por los pensamientos y las percepciones y, de manera muy destacada, por cómo vivimos, aprendemos e interiorizamos todo eso. No obstante, su actividad también condiciona cómo vemos el mundo y cómo nos relacionamos con él. Por tanto, si queremos entender un poco mejor por qué somos como somos, por qué reaccionamos de un modo u otro ante las dificultades, por qué en algunas ocasiones nos encastillamos y optamos por resistir mientras que en otras preferimos seguir adelante y persistir, y por qué cimentamos sociedades como las que cimentamos, con todas sus virtudes y contradicciones, debemos comprender cómo es, cómo se construye y cómo funciona el cerebro. Debemos conocer cómo se genera nuestra vida mental. Entenderlo es el primer paso para modelarla de una manera algo más intencionada. Este libro no es, quiero dejarlo bien claro, una obra de autoayuda, sino un ensayo cuyo objetivo es contribuir, desde la ciencia y la neurociencia, a que podamos comprendernos un poco mejor. Como dice la filósofa Marina Garcés en el ensayo *Nueva ilustración radical*: «Las creencias son necesarias para la vida y el conocimiento. La credulidad, en cambio, es la base de la dominación, porque implica una delegación de la inteligencia y de la convicción [...]. Necesitamos herramientas conceptuales, históricas, poéticas y estéticas [y añadiríamos también científicas y neurocientíficas] que nos devuelvan la capacidad personal y colectiva de combatir los dogmas y sus efectos políticos».

Comenzaremos analizando los acontecimientos que vivimos a lo largo del año 2020, con una crisis sanitaria que nos pilló desprevenidos y que provocó otras, tanto

económicas como políticas. Fue una época llena de cambios y de incertidumbres, durante la cual vivimos situaciones que desconocíamos, como el confinamiento obligado, pero la extrapolaré a los cambios y las incertidumbres que se dan de manera periódica en la vida de cualquiera. Es necesario aclarar que no se trata de un libro sobre la pandemia y sus consecuencias, sino que aprovecharemos esa coyuntura por la que todos hemos pasado para hablar de un tema mucho más global: cómo gestionamos los cambios y las incertidumbres que, de una manera u otra, se suceden en la vida. No hay vidas planas, todas son dinámicas, cambiantes e inciertas. Exploraremos, concretamente, las diferentes formas que tenemos de gestionar el cambio, ya sea por medio de respuestas dogmáticas o reflexivas, mediante estrategias de resistencia o de persistencia, y analizaremos, por medio del estudio de la construcción y el funcionamiento del cerebro, las consecuencias de gestionarlas de una manera u otra.

Con este análisis, pretendemos aportar datos que nos ayuden a reflexionar sobre nosotros mismos, sobre nuestra manera de relacionarnos con el entorno y sobre las consecuencias que todo esto puede tener en nuestra vida, tanto en el ámbito personal como en el colectivo, aunque no seamos conscientes de muchas de ellas. La divulgación científica, así como la de otros campos del saber, por ejemplo la economía o la filosofía, es una herramienta muy valiosa (diría que incluso imprescindible) para fortalecer las sociedades que aspiran al máximo nivel de democracia y de corresponsabilidad social, porque favorece un acceso adecuado al conocimiento de cualquier persona a la que le interese. Un conocimiento que puede contribuir a inducir la reflexividad y la transformación, y a propiciar la persistencia proactiva. El lector juzgará si lo hemos

conseguido.

1

CUATRO PUNTOS DE PARTIDA PARA INTRODUCIR LA GESTIÓN DEL CAMBIO

Vivimos en un mundo dinámico, cambiante e incierto. Dinámico porque en él intervienen muchas fuerzas que interaccionan y que son de muy diversos tipos: físicas, biológicas, históricas, políticas, económicas, sociales... Cambiante porque este dinamismo induce transformaciones que hacen que nada sea exactamente igual que en cualquier instante pasado. Incierto porque desconocemos qué dirección tomarán dichas transformaciones, ya que, aunque muchas sigan una progresión determinada, a menudo se producen también sucesos inesperados que alteran de forma repentina el curso de los acontecimientos. Por ejemplo, el meteorito de quince kilómetros de diámetro que cayó en lo que ahora es la península del Yucatán, en México, hace sesenta y cinco millones de años, que puso punto final a la hegemonía de los dinosaurios y dio comienzo a la era de los mamíferos, unos organismos que pudieron adaptarse mejor a las nuevas características climáticas. Todos los días caen meteoritos en la Tierra (se calcula que unos quinientos), pero la mayoría son tan pequeños que se desintegran cuando entran en la atmósfera. De vez en cuando, cae alguno un poco más grande que causa un impacto fuerte, y,

pese a que los verdaderamente peligrosos son muy poco frecuentes, existen. Por tanto, que a lo largo de la historia se hayan producido unas cuantas colisiones es un hecho previsible, pero que uno tan grande cayera justo en el período en el que los primeros mamíferos luchaban por hacerse un hueco en los ecosistemas fue cosa del azar. En este primer capítulo expondremos el objetivo del libro y justificaremos la manera de abordarlo, desde una perspectiva neurocientífica, con todos los condicionantes que eso implica.

YODA

Una de las muchas frases míticas que nos ha legado el poderoso y entrañable maestro Yoda, el *jedi* más carismático de *La guerra de las galaxias*, resume en pocas palabras el punto de inicio de este libro: «Difícil de ver. Siempre en movimiento el futuro está». Nada permanece inmutable, todo cambia y no sabemos hacia dónde. Podemos intentar inferir qué cambios se producirán y qué dirección tomarán, pero la fiabilidad de las predicciones disminuye cuanto más alejados en el tiempo nos encontramos. Solo nos funcionarán a corto plazo, y siempre con un grado de incertidumbre importante. Si vemos que se acercan nubes de tormenta por el horizonte, lo más probable es que acabe lloviendo allá donde estemos, pero cuanto más lejos se encuentren, menos fiable será nuestra predicción. Hace tres mil quinientos millones de años, en el origen de la vida, es posible que ninguna de las bacterias primigenias imaginase que, miles de millones de años más tarde, la evolución azarosa, que también implica

dinamismo, cambio e incertidumbre, haría que de sus descendientes surgieran animales complejos como nosotros. Tampoco los primeros mamíferos, del tamaño de un ratón y, en general, nocturnos para pasar desapercibidos entre los grandes dinosaurios, debían de imaginarse que algún día uno de sus herederos colonizaría todo el planeta y sería capaz de hacerse preguntas sobre su existencia, de analizarla desde el punto de vista científico y filosófico, de modificar el entorno por medio de la tecnología, de generar estructuras sociales y culturales enormemente complejas y de crear obras de arte y composiciones musicales magníficas. Los conceptos de dinamismo, cambio e incertidumbre han llenado muchas páginas en tratados de filosofía, de política, de economía y de sociología, y también son habituales en conversaciones de sobremesa. Así lo reflejan varias de las preguntas clásicas que todo el mundo se ha hecho en algún momento u otro, en especial durante la adolescencia, dado que es un período vital muy dinámico en el que los cambios profundos que se producen, que nos llevan de la infancia a la edad adulta, generan muchos momentos de incertidumbre, que a veces se viven con miedo y a veces con curiosidad: ¿dónde estamos? ¿Quiénes somos? ¿Qué futuro nos espera? ¿Qué será de nosotros?

Pero no hace falta que retrocedamos tanto en el tiempo ni tampoco que hablamos de otros seres vivos que sabemos a ciencia cierta que no tenían la capacidad de imaginar. Hemos utilizado esos ejemplos, el de las bacterias primigenias y el de los mamíferos originarios, como reclamo para llamar la atención. Los conflictos cognitivos, como el que puede surgir cuando asociamos las bacterias con la capacidad de imaginar a pesar de que todo el mundo sabe que no poseen dicha competencia, o por el simple