

Los investigadores del cerebro han descubierto que hay reglas elementales de validez general cuyas aplicaciones prácticas son de vasto alcance.

Neurofísicos como los doctores Roger Sperry y Michael Gazzaniga han estudiado los fenómenos del *split brain* (cerebro dividido) que permiten conocer las actividades de los hemisferios derecho e izquierdo, cuyas funciones procesadoras son diferentes.

Entre otras cosas, estos investigadores demostraron que el hemisferio izquierdo es, en gran medida, el responsable de las habilidades analíticas, de inferencia y las relacionadas con el lenguaje. El hemisferio derecho es el área donde se manifiestan la creatividad, la intuición y lo que se relaciona con el arte.

Al mismo tiempo, cada uno de ellos comanda la parte opuesta del cuerpo. En los zurdos las funciones están invertidas.

A pesar de estos descubrimientos, los conocimientos son limitados, las múltiples funciones que promete este órgano increíblemente complejo, en cierto modo siguen siendo un misterio.

Hay cursos en estos momentos que incentivan la capacidad de memorizar activando la acción del hemisferio izquierdo (lectura veloz) e incentivando en el derecho el poder de asociación: éste tiene una memoria en imágenes que es poco apreciada por desconocimiento de sus verdaderos alcances. La memoria visual es tan efectiva (o más) que la que usamos comúnmente.

Cuando tratamos de recordar algo que hemos estudiado, ¿no aparece en la memoria la *imagen* de la hoja donde se encuentra la información?

Si a esta memoria visual le sumamos estrategias de asociación, los resultados son obvios. Esto no significa de modo alguno cambiar la memorización del hemisferio izquierdo por la del derecho, sino lograr que trabajen juntos y en armonía.

También se les proporciona a los estudiantes técnicas de visualización y relajación para modificar la conducta ansiosa, eliminando los miedos. A esto se le une la utilización de un metalenguaje más expresivo para mejor comunicación.

### **Pequeñas Fábricas**

Las células cerebrales son como fábricas vivientes cuyo combustible son el oxígeno y la glucosa transportados por la sangre. En la interacción, estas células provocan electricidad de 20 vatios, aproximadamente el equivalente a una lamparita de baja potencia.

El cerebro dirige a cada célula del cuerpo; éstas, a su vez, tienen su propia inteligencia y actúan como verdaderos soldados que esperan y obedecen instrucciones. Constantemente enviamos mensajes a nuestras células y éstas, al recibir la orden, inmediatamente la ponen en práctica.

Las imágenes que constantemente creamos (pensamiento) son las que determinan nuestros estados. Al observar el rostro y la postura corporal de una persona podemos reconocer si está contenta, deprimida, asustada, etcétera.

Las representaciones internas son como realizaciones cinematográficas que al mejor estilo de Disney, Bergman o Fellini crean estados que pueden pasar de la alegría a la tristeza más extrema con el mismo guión.

Los estados de angustia son provocados por imágenes que representan las peores cosas que a uno le pasan, o le pueden pasar.

La fisiología obedece a esto y los hombros caen, la mirada se hace lánguida, la respiración se altera, la voz tiene tono triste, etcétera. Esto puede incitar al consumo de drogas, alcohol y otras cosas (pretendiendo modificar la percepción de los hechos), estropeando la bioquímica del organismo. Al modificarse así el nivel de azúcar en la sangre la depresión estará garantizada.

### **Director de la película**

La mente tiene el poder de darnos cuanto necesitemos, ella es el director de la película. Por lo tanto puede cambiar el argumento. La ventaja de conocer y utilizar estos mecanismos estriba en que proporcionaremos creencias que obrarán prodigios.

Podemos enviar a nuestro cerebro señales que nos persuaden de nuestra incapacidad para hacer algo o bien estas señales pueden ser positivas, idóneas para que trabajen a nuestro favor. Las positivas nos convierten en triunfadores; las negativas en perdedores. El sistema de creencias –lo que se juzga como factible o no- determina lo que uno es capaz de hacer. El cerebro recibe el mensaje y lo envía al sistema nervioso, logrando los resultados previstos.

El Centro de Alto Rendimiento –entidad que funciona en Buenos Aires- determina las aptitudes físicas y psicológicas de los deportistas que participarán en competencias internacionales. Los informes provenientes de dicha entidad traen como recomendación textualmente: “Se recomienda trabajar con técnicas de relajación, concentración y visualización”.

Estas técnicas tienen la capacidad de modelar el sistema de códigos –representaciones internas- estableciendo contacto con el cerebro y sistema nervioso para ayudar al deportista a lograr la reacción que se propone conseguir.

### Reelaboración

El cerebro recibe estímulos y a través del proceso de generalización, distorsión y supresión filtra esas señales eléctricas y las transforma en una representación interna. De este modo la experiencia que tiene uno de un acontecimiento no es el suceso en sí, sino una reelaboración interior y personalizada. Si las cosas son según las representamos nosotros, ¿podríamos cambiar aumentando las posibilidades, en vez de crear limitaciones?

Si fuésemos conscientes de que la buena o mala relación con los demás depende de cómo la representamos interiormente, crearíamos los resultados deseados en los núcleos familiares, institucionalmente y a nivel macrosocial.

Las nuevas ciencias de la mente, basándose en estos principios, crean técnicas que modifican la dirección de los pensamientos. Podemos cambiar un juicio negativo de una mala experiencia, redefiniendo el contenido y cambiando su significado.

Hoy, más que nunca, disponemos del poder de configurar y modelar nuestro comportamiento, procesando la información de manera más positiva. Fijarse una meta, desarrollar la agudeza sensorial y emprender la acción es lograr el objetivo. La clave, conocer cómo funciona la biocomputadora llamada cerebro, cuyo operador es la inteligencia. Ambos son la preciosa herencia que el ser humano posee. Deberá decidir él mismo lograr un mejor aprovechamiento de este legado.