RESUMEN COMPLETO

¿Y si lo que te frena no fuera tu falta de talento, sino una frase que alguien te dijo cuando tenías siete años y que todavía hoy decide por ti?

Escucha bien esto, porque es de lo que va el libro. No hablamos de motivación barata ni de "tú puedes con todo". Hablamos de unos ojos invisibles con los que miras tu vida sin saber que los llevas puestos. Y de cómo cambiarlos.

Quédate hasta el final, porque el capítulo 7 me parece el más bonito de todos y el 18 es el que más gente necesita escuchar.

"Reinventarse. Tu segunda oportunidad", de Mario Alonso Puig. Si tuviera que resumirlo en una frase, sería esta: no tienes que convertirte en otra persona, tienes que dejar de creerte el retrato que te hicieron de ti.

El libro empieza con la piedra grabada a la entrada del templo de Apolo, en Delfos. Una invitación a conocerse a uno mismo. Y lo que viene después es un mapa para ese viaje hacia dentro.

Ojo, que no es un libro de recetas. El propio autor lo dice: el cambio personal no es cuestión de erudición, es cuestión de motivación. Solo quien de verdad quiere, hace el esfuerzo de mirar lo que tiene escondido.

Y hay una frase de Proust que lo sostiene todo: el verdadero descubrimiento no consiste en buscar tierras nuevas, sino en ver la vieja tierra con ojos nuevos.

¿Quién es Mario Alonso Puig? Es médico y cirujano. Y esto importa, porque el libro no sale de una torre de marfil: sale de alguien que ha tenido que decirle a un paciente que tiene una enfermedad seria, y que ha visto de cerca lo que hace el miedo en un cuerpo.

Durante muchos años se ha dedicado a entender la complejidad del ser humano y esas reacciones tan raras que tenemos ante lo que consideramos adverso. Su pregunta de partida era muy concreta: ¿por qué, ante ciertos retos, se nos nubla la mente, se nos hace un nudo en el estómago y sentimos que algo nos roba la energía?

También ha sido profesor de un máster de recursos humanos y da conferencias a empresarios y a todo tipo de público. Y en el libro se le nota la parte humana: dedica la obra a su mujer, Isabela, a sus tres hijos, a su madre, a sus cinco hermanos y a su padre, al que recuerda como alguien que le dio raíces para crecer y alas para volar.

Lo escribió en 2010. Y lo escribió, según cuenta, para quienes han vivido derrota tras derrota y sienten que tanto esfuerzo no ha servido de nada. Su sufrimiento, dice, no le es ajeno.

Capítulo 1. Reinventarse

Empezamos con el cerebro. Ese órgano que pesa el 2% del cuerpo y se lleva el 25% del riego sanguíneo. Un devorador de energía.

Pero tiene un fallo de fábrica: cuando el miedo o la desesperanza toman el mando, se produce lo que Alonso Puig llama un "secuestro cerebral". Y da igual lo listo que seas, tu inteligencia desaparece. Una persona bloqueada emocionalmente está anulada intelectualmente.

Su metáfora: el cerebro es el ordenador, y la mente es el software. Un cerebro estupendo con un programa limitante da resultados limitados. ¿Y cómo se escribe ese programa? Con experiencias.

La buena noticia viene de Ramón y Cajal: todos podemos ser escultores de nuestro propio cerebro. Y no lo decía como metáfora, lo decía exactamente. Cambias cómo piensas, cambias los circuitos.

Capítulo 2. La mirada interior

Aquí aparecen las creencias inconscientes. Fíjate en la diferencia: una cosa es pensar "no soy capaz" y otra muy distinta es sentirte incapaz, saberte incapaz. Eso ya no es una idea, es una certeza que no admite discusión. Y casi siempre actúa por debajo de tu consciencia.

El autor cuenta que a unos jóvenes se les ayudó a descubrir sus convicciones más limitantes y a transformarlas, y su cociente intelectual subió de forma extraordinaria. Así de pesadas son estas creencias.

Y para verlas, necesitamos un instrumento, igual que el microscopio para las bacterias. Ese instrumento es la consciencia. Lo ilustra con la historia de dos pescadores: uno pescaba un montón y el otro nada. No era suerte ni experiencia. Uno llevaba gafas polarizadas y veía los peces bajo el agua. La consciencia es esa gafa. Y la atención es la luz que la ilumina.

Capítulo 3. Dos consciencias en una única cabeza

Un capítulo de ciencia, pero contado como novela. Los años treinta, la epilepsia, los neurocirujanos que cortan el cuerpo calloso, el puente entre los dos hemisferios, y los pacientes salen de la operación como si nada.

Hasta que llega Roger Sperry y descubre que no habían perdido nada porque en realidad cada hemisferio funcionaba como una mente propia. Les proyectaba

imágenes de mujeres desnudas solo al hemisferio derecho: los hombres se sonrojaban y se ponían nerviosos, pero el hemisferio izquierdo, el que habla, no sabía por qué. Y decían: “Doctor, es que hace mucho calor aquí”.

El hemisferio izquierdo analiza, ordena, almacena, construye nuestra identidad con palabras. El derecho trabaja en paralelo, relaciona, intuye, y nos habla con sensaciones, imágenes y emociones. Nuestro error es hacer caso solo a lo que pensamos y casi nada a lo que sentimos.

Y la conclusión es que necesitamos a los dos, colaborando, no uno mandando y otro callado.

Capítulo 4. El mapa del tesoro

Imagina tu mente como el mapa de un pirata, dibujado en parte con tinta invisible. Hay una zona visible, lo que sabes que sabes y lo que sabes que no sabes. Y hay otra oculta, el inconsciente.

Ahí están dos cosas: el origen de tus conductas automáticas y tu potencial sin explorar. El consciente es el capitán del velero y el inconsciente es el viento. O el capitán aprende a usar el viento, o no llega a ningún sitio.

Y en ese mapa también hay trampas, como las sirenas de Ulises. Son los filtros mentales, que alteran lo que percibes. Como el juguete infantil de las formas: si la pieza tiene forma de pez y el agujero es de luna, por más que empujes, no entra. Hay realidades que existen y no pasan por tu filtro.

Capítulo 5. Dibujando el más valioso de los cuadros

¿Te acuerdas de hacer figuras en la arena de pequeño y de la pena cuando una ola se las llevaba? Con la personalidad nos pasa igual. Vamos dibujando un autorretrato cada vez que decimos “yo soy así”.

Y aquí hay un detalle que me encantó: todo lo que sigue al verbo “ser” construye identidad. Por eso conviene no decirle a un niño “eres torpe” o “eres lento”. Mejor: “has cometido una torpeza”, “actúas con lentitud”.

El problema es que nos aferramos al retrato. Como el mono de la trampa asiática: mete la mano en la caja, agarra la comida, y con el puño cerrado ya no puede sacarla. No suelta, y lo cazan.

Y la imagen que se queda es la del gusano. Para el gusano, volar es absurdo. Para la mariposa, es lo normal. Pero hay que pasar por el capullo, deshacerse de la identidad de gusano. Hasta que la bellota no desaparece, no aparece la encina.

Capítulo 6. El legado más hermoso

Un cuento. Un rey anciano convoca un concurso de pintura sobre la serenidad. Llegan cuadros preciosos: mares en calma, cielos limpios. Y en un rincón, medio escondido, un cuadro oscuro con una tormenta feroz que los nobles querían tirar.

El rey se acerca, mira bien, y ese es el ganador. Porque entre las rocas, en medio de la tormenta, hay un nido con un pajarito y su madre dándole de comer, ajena a todo.

La serenidad no está en tener circunstancias ideales. Es mantener la atención en lo que es prioritario para ti, en medio del temporal.

Y de ahí sale una consecuencia práctica: sé dueño de tu atención. Donde pones tu atención, van tus emociones y tu energía. Y por eso, dice, conviene alejarse de esas personas que son como agujeros negros y que se pasan el día recordándote lo que está mal.

Capítulo 7. Saltando el precipicio

Este es mi favorito. Empieza con una conversación con una abogada que asesora a mujeres maltratadas. Él le pregunta por qué vuelven a casa, y ella le responde: porque el mundo de fuera da un miedo enorme, y en el que conocen, al menos saben lo que pueden esperar. A veces preferimos un sufrimiento conocido a una libertad desconocida.

Luego viene la historia del águila. Un pastor recoge un polluelo herido y lo cría entre gallinas. El águila acaba comiendo como una gallina, caminando como una gallina, sonando como una gallina. Un naturalista la ve y dice que sigue siendo águila. El pastor se ríe. El naturalista la lanza al aire y cae. La sube a un tejado y cae. Y no se rinde. Se la lleva a la cima de la montaña donde nació, al amanecer, le obliga a mirar al sol, y entonces abre las alas y vuela.

Un águila no es mejor que una gallina, aclara el autor. Pero ve mucho más lejos. Y la vida de la gallina es más cómoda, porque le dan la comida. El precio es la libertad.

Nosotros también nos hemos olvidado de quiénes somos. Y vivimos llenos de “deberías” y “tendrías”. Pero no hay que mejorar la falsa identidad: hay que trascenderla.

Capítulo 8. Las puertas de la percepción

La realidad de una hormiga no es la tuya. Las palomas notan campos magnéticos. Los perros oyen ultrasonidos. Lo que percibes es solo un trocito.

Y lo que más deforma ese trocito son las emociones y los estados de ánimo. La diferencia: una emoción dura minutos u horas, y un estado de ánimo puede durar meses o años. Tenemos emociones, pero vivimos en estados de ánimo.

Esto importa porque un estado de ánimo cambia cómo funciona tu cerebro. Con ilusión y confianza, la zona prefrontal izquierda recibe más riego y ves con más perspectiva. Con angustia o frustración, recibe menos.

Imagina una casa con muchas habitaciones: en una se pelean, en otra diseñan un proyecto prometedor, en otra hay una biblioteca con puerta a un jardín. La realidad es toda la casa. Tu estado de ánimo decide en qué habitación te metes, sin que lo notes.

Y la clave está en recuperar ese espacio entre lo que te pasa y cómo respondes.

Capítulo 9. Preguntas que sanan y preguntas que enferman

Nuestra identidad "impostora" necesita controlar tres cosas para mantenerse. La primera es la atención. Prueba esto: busca algo amarillo a tu alrededor durante medio minuto. Ahora dime qué había de color morado. Ni idea, ¿verdad? La atención es selectiva.

Y la forma más rápida de dirigirla es con preguntas. Si te preguntas "¿por qué hago tantas estupideces?", tu cerebro te va a dar razones: "soy corto", "no sé lo suficiente". Te hundes más.

El ejemplo médico es muy gráfico. Quien se queda atrapado en el "¿por qué a mí?" genera tensión y sube su cortisol, y eso debilita el sistema inmunitario. En cambio, "¿qué puedo hacer para superar esto?" cambia la respuesta del cuerpo.

Incluso menciona los telómeros y a la Dra. Blackburn: hay menos telomerasa en las personas atrapadas en estados de ánimo disfuncionales. Y quienes tienen una red de gente que los quiere no sufren esa reducción. El encuentro de verdad entre personas es uno de los mejores antidepresivos que hay.

Capítulo 10. Las palabras crean realidades

El segundo mecanismo de la identidad es el lenguaje. Las palabras abren "cajones emocionales", y cada persona tiene los suyos.

El autor lo cuenta con una anécdota de televisión: estaba hablando de liderazgo y una invitada se puso de pie, furiosa, diciendo que un líder es alguien que te lava el cerebro y te esclaviza. Su profesión: la máxima autoridad en sectas de su país. Una palabra, un cajón abierto.

Hay un experimento con voluntarios que ven palabras negativas como "imposible" o "insuperable", y les sube el cortisol; con "posible" o "superable", les baja.

No se trata de eliminar lo negativo del vocabulario, sino de modularlo: no es lo mismo decir "imposible" que "improbable".

Y el relato japonés del samurái y el maestro Wei lo remata: unas simples palabras lo enfurecen, otras lo calman. ¿Son o no son poderosas las palabras?

Capítulo 11. Espera victoria y obtendrás victoria

El tercer mecanismo de la identidad es el cuerpo. Postura, tensión muscular, forma de moverte. Parece que todo se controla desde la cabeza, pero no.

¿Te ha pasado salir a correr después de un día horrible y volver con la cabeza clara? El cuerpo resuelve lo que la cabeza no consigue. Además, el ejercicio genera neuronas en el hipocampo, que ayuda a calmar la amígdala, la que dispara el pánico y la ira.

Aparece F. M. Alexander, un actor shakespeariano que se quedaba sin voz en pleno escenario. Los médicos no le encontraron nada. Investigó con espejos y descubrió que su sensación de cómo llevaba la cabeza no coincidía con la realidad. Su método: darte cuenta, frenar la reacción equivocada y dejar que surja la correcta.

Y el cambio pasa por tres fases: de la incompetencia inconsciente a la consciente, luego a la competencia consciente, que es dura, y por último a la competencia inconsciente, cuando ya es hábito.

Capítulo 12. El fuelle de la vida

La respiración. Algo tan básico que ni lo miramos. La ansiedad da una respiración rápida y superficial; la depresión limita el diafragma. Si vuelves a una respiración tranquila y abdominal, el efecto calmante es inmediato. Por eso músicos y actores respiran hondo antes de salir a escena.

Incluye un ejercicio para dormir: imaginar que el aire entra por el ombligo y sale por la zona lumbar, luego a la altura del corazón, luego en el cuello, unas quince respiraciones en cada nivel.

Y habla del sueño: siete u ocho horas para los adultos. Dormir no es un gasto, es una inversión. Cuanto menos duermes, menos rindes, así que trabajas más horas y duermes aún menos. Un círculo vicioso.

Su resumen es muy práctico: cuando te sientas tenso o confuso, lo primero es tomar el control de la respiración.

Capítulo 13. El cerebro celular

Aquí da un giro que sorprende. Pensamos que el cerebro de la célula es el núcleo, donde está el ADN. Pero se puede quitar el núcleo y la célula sigue viva varios días. Si le quitas la membrana, muere al instante.

La membrana está en contacto con las “moléculas de la emoción”, y según tu estado de ánimo habitual, se favorece la expresión de unos genes u otros.

Y aquí viene lo delicado: si tus células están bañadas constantemente en las hormonas de la ira o la culpa, se acostumbran, desarrollan más receptores, y acaban “pidiendo” su dosis. Una especie de adicción. Por eso cuesta tanto parar un automatismo: no es solo cabeza, también son las células.

Pero la membrana es plástica, igual que el cerebro. Y la receta es paciencia con uno mismo: ser firme, pero no duro. Sustituir la culpa y la vergüenza por responsabilidad.

Capítulo 14. Aprender a perdonarse

Hacemos el mismo gesto de siempre, gritamos, damos el portazo, y luego nos machacamos creyendo que solo el autocastigo nos hará cambiar. Y no funciona.

Nuestras reacciones automáticas se crearon cuando éramos pequeños, para evitar el dolor y cubrir necesidades. Son redes neuronales, no ideas sueltas.

La historia: un hombre moribundo que no puede perdonarse el daño que hizo antes de conocer a su maestro. El maestro le hace soñar con un niño en un museo lleno de obras valiosas que las destroza con pintura negra y un martillo. Y le pregunta: ese daño no es maldad, es ignorancia. Si puedes rechazar sus actos y perdonar su ignorancia, ¿por qué no haces lo mismo contigo?

Y algo más: el pasado no es rígido. Si cambias la interpretación, alteras el recuerdo desde el presente.

Capítulo 15. Las lecciones necesarias

La vida no está interesada en tu bienestar inmediato, sino en que aprendas. Y quien más te irrita suele ser quien más te enseña sobre ti. Gurdieff pagaba a un hombre insoportable para que se quedara en su comunidad, porque era el mejor entrenamiento en compasión.

Distingue aceptación de resignación. La resignación te deja quieto y dolido. La aceptación es reconciliarte con la realidad y, desde ahí, actuar.

Cuenta una anécdota suya: vuelo a Santiago de Chile, niebla, aterrizaje forzoso en Mendoza, conferencia a las nueve y media de la mañana. Al principio, frustración. Luego cambió la pregunta por “¿qué puede haber de valor en esto?”. Resultado: un viaje por los Andes con dos conductores simpatiquísimos, un amanecer espectacular y una conferencia dada con energía explosiva.

Y suma el agradecimiento, con la historia del médico que le “lamenta” a su paciente cosas que no han pasado: la mujer fallecida, el hijo enfermo, el trabajo perdido. El hombre se da cuenta de todo lo que sí tiene.

Capítulo 16. De la oscuridad a la luz

El conde de Montecristo. Dantés sabía que había un mundo fuera de los muros del castillo de If. Nosotros ni lo sospechamos, y los muros de la mente son más sólidos que los de piedra.

Elegimos con el corazón y justificamos con la razón. Como Nasruddin tirando migas para espantar tigres: “No hay tigres en miles de kilómetros.” “Ves, funciona.”

Propone cinco niveles: parar y respirar cuando aparece la emoción; aceptar la situación como un regalo para crecer; abrirse a que detrás haya otra realidad; buscar lo mejor de la otra persona; y pedir ayuda al Universo.

Y cuenta su experiencia en el museo de Londres: un chico de dieciocho años le grita porque le tapaba la vista. Sube la rabia, la mandíbula apretada… y de pronto elige perdonar. Todo el cuerpo se serena en segundos. Y al mirarlo de nuevo, ve su sufrimiento. Los fuegos no se apagan con gasolina, se apagan con agua.

Capítulo 17. La vuelta a casa

Mindfulness. Reducir el ruido mental para escuchar algo más sutil: lo que él llama ser, esencia o testigo.

Los efectos que enumera: relaja la musculatura, baja la tensión y el colesterol, ayuda al sistema inmunitario, y aumenta el grosor de la corteza prefrontal izquierda.

Y cómo se hace. Atención en la respiración. Cuando te distraes, no te riñes: vuelves con suavidad, como con un cachorro que se fue a olisquear una flor. Y si una emoción es muy intensa, no la combates: la observas, le pones nombre, “tristeza”, “miedo”, y te conviertes en explorador.

Nada de esforzarse por conseguir algo. Es soltar el control.

Capítulo 18. La noche oscura del alma

Este es el que más necesita escuchar quien ya ha empezado a cambiar y se siente peor que antes.

Los místicos hablaban de la noche oscura del alma. Cuando sales de tu zona de confort, entras en un espacio de dudas, confusión y niebla. Tu mente juzgadora te dice que vuelvas al redil. Pero Alonso Puig insiste: lo que parece un hundimiento es justo lo contrario. Estás a punto de descubrir algo. Como el gusano en la crisálida, que tiene que ser digerido para ser mariposa.

No te resistas a lo que sientes. Acompaña el proceso. Y deja algunas pautas muy concretas: cuida la postura, duerme al menos siete horas, cena ligero, haz ejercicio cinco días a la semana media hora, medita diez minutos dos veces al día, y cambia las preguntas: “¿qué hay de estupendo en lo que me pasa?”, “¿qué voy a descubrir?”.

Capítulo 19. Una vida nueva

El cierre. La metáfora del cine: crees que eres el personaje de la película, pero eres el espectador. Desde ahí sientes el dolor, pero no el sufrimiento; vives las emociones sin quedar atrapado; ves la conexión entre todo; puedes elegir en vez de reaccionar; hay compasión y capacidad de perdón.

Menciona a Buda, “el que está despierto”, y a Jesús de Nazaret, como quien mejor encarnó vivir en dos planos a la vez.

Y se despide con una pregunta que lo deja a uno pensando: ¿es el milagro el que da lugar al creyente, o es el creyente el que da lugar al milagro?

Si me pidieras quedarme con una sola cosa del libro, sería esta: no eres el retrato que te hicieron.

Ese “yo soy así” que repites desde hace décadas es una descripción, no una sentencia. Y tu cerebro, tu cuerpo, hasta tus células, son más moldeables de lo que te han contado.

Reinventarse no es destruirte para ser otro. Es dejar de apretar el puño alrededor de la comida, como el mono, y atreverte a sacar la mano. Es mirar al sol, como el águila. Es aguantar el capullo, aunque dé miedo, porque las alas vienen después.

Y si hoy estás en plena niebla, acuérdate del cuadro del rey: la serenidad no es que no haya tormenta. Es poner la atención en lo que de verdad importa mientras truena.