

Un viaje personal hacia la superación

UN ATAQUE
de
LUCIDEZ



JILL TAYLOR

Doctora en neuroanatomía

Un ataque de lucidez

Un viaje personal hacia la superación

JILL B. TAYLOR

Traducción de Juan Manuel Ibeas

Este libro está dedicado a G.G. Gracias, mamá, por ayudarme a curar mi mente.

Ser hija tuya ha sido mi primera y mayor bendición.

Y a la memoria de Nia.

No hay amor como el de un cachorro.

Índice

Introducción.	11
La vida antes del ictus.	17
Ciencia simple.	27
Asimetrías hemisféricas.	47
La mañana del ictus.	61
Orquestando mi rescate.	75
Mi retomo a la quietud.	89
Pelada hasta el hueso.	101
Cuidado neurológico intensivo.	115
Segundo día: la mañana siguiente.	125
Tercer día: G.G. llega a la ciudad.	133
Curándome y preparándome para la operación.	143
Craneotomía estereotáctica.	163
Lo que más necesitaba.	169
Hitos de la recuperación.	185
Mi ataque de lucidez.	197
Mis mentes derecha e izquierda.	207
Asume tu poder.	219
Células y circuitos multidimensionales.	225
Como hallar la profunda paz interior.	239
Cuidando el jardín.	259
Recomendaciones para la recuperación.	265
Apéndice A: Diez preguntas para situarse.	267
Apéndice B: Las cuarenta cosas que más necesite.	269

Introducción

De corazón a corazón, de cerebro a cerebro

Cada cerebro tiene una historia, y la que sigue a continuación es la mía. Hace diez años trabajaba en la Facultad de Medicina de Harvard como investigadora y dando clase a médicos jóvenes sobre el cerebro humano. Pero el 10 de diciembre de 1996, yo misma recibí una lección. Aquella mañana sufrí una forma rara de ictus en el hemisferio izquierdo del cerebro. Una gran hemorragia, debida a una malformación congénita no diagnosticada de los vasos sanguíneos de mi cabeza, estalló inesperadamente. En cuatro breves horas, con los ojos curiosos de una neuroanatomista, vi cómo se deterioraba por completo la capacidad de procesar información de mi mente. Al final de aquella mañana ya no podía andar, hablar, leer, escribir ni recordar nada de mi vida. Enroscada en forma fetal, sentí que mi espíritu se rendía a la muerte, y desde luego nunca se me ocurrió que algún día sería capaz de contarle a nadie mi historia.

Un ataque de lucidez: Un viaje personal hacia la superación es un testimonio cronológico del viaje que emprendí hacia el abismo sin forma de una mente callada, donde la esencia de mi ser quedó envuelta en una profunda paz interior. Este libro entrelaza mi formación académica con la experiencia y la visión personales. Que yo sepa, este es el primer relato documentado de un neuroanatomista que se ha recuperado por completo de una grave hemorragia cerebral. Me emociona que estas

palabras salgan por fin al mundo, y espero que puedan hacer mucho bien.

Más que nada, doy gracias por estar viva y celebro el tiempo que me queda aquí. Al principio, lo que me motivaba para soportar la agonía de la recuperación fueron las muchas personas maravillosas que me ofrecieron su amor incondicional. Con el paso de los años, he seguido fiel a este proyecto gracias a la joven que se puso en contacto conmigo, y que deseaba desesperadamente comprender por qué su madre, que murió de un ictus, no había telefoneado a urgencias. Y gracias al anciano caballero atormentado porque su esposa hubiera sufrido horriblemente mientras estaba en coma antes de morir. He seguido atada a mi ordenador (con mi fiel perra Nia en mi regazo) gracias a los muchos interesados que han llamado en busca de consejos y esperanza. He persistido en este trabajo por las setecientas mil personas de nuestra sociedad (y sus familias) que sufrirán un ictus este año. Si una sola persona gracias a leer «La mañana del ictus» (capítulo 4) reconoce los síntomas y pide ayuda cuanto antes, mis esfuerzos de la última década se verán más que recompensados.

Un ataque de lucidez se divide en cuatro partes. La primera, «La vida de Jill antes del ictus», explica quién era yo antes de que mi cerebro se desactivara. Describo por qué me hice especialista en el cerebro, unos pocos datos de mi carrera académica, mis causas sociales y mi búsqueda personal. Vivía a lo grande. Era neuróloga en Harvard, miembro de la junta nacional de la Alianza Nacional para las Enfermedades Mentales (NAMI) y recorría el país como la Científica

Cantante. Después de un brevísimo paso por mi vida viene una pequeña y sencilla introducción científica, para ayudar a entender lo que ocurría biológicamente en mi cerebro la mañana del ictus.

Si alguna vez el lector se ha preguntado que se siente al sufrir un ictus, los capítulos sobre «la mañana del ictus» están dedicados a usted. Aquí le llevo en un viaje completamente extraordinario que sigue paso a paso el deterioro de mis capacidades cognitivas, visto con los ojos de un científico. A medida que la hemorragia en mi cerebro se hacía más y más grande, relaciono los trastornos cognitivos que iba experimentando con la biología subyacente. Como neuroanatomista, debo decir que durante aquel ictus aprendí tanto sobre mi cerebro y su funcionamiento como en todos mis años de estudios. Al final de aquella mañana, mi conciencia entró en una fase en la que sentía que era *una* con el universo. Desde entonces, he llegado a entender cómo somos capaces de tener una experiencia «mística» o «metafísica» relacionada con la anatomía de nuestro cerebro.

Si conoce a alguien que haya sufrido un ictus o cualquier otro tipo de trauma cerebral, los capítulos sobre la recuperación pueden ofrecerle una ayuda valiosísima. En ellos relato cronológicamente el proceso de recuperación, incluidas cuarenta sugerencias sobre cosas que necesite (o que no necesite) para recuperarme por completo. Al final del libro expongo mis «Recomendaciones para la recuperación» por si pueden ser útiles. Espero que compartan esta información con cualquier persona que pueda beneficiarse de ella.

Por último, «Mi ataque de lucidez» explica lo que el ictus me ha enseñado acerca de mi cerebro. Más exactamente, fue el acontecimiento traumático a través del cual vino el conocimiento. Este libro trata de la belleza y flexibilidad del cerebro humano, con su capacidad innata para adaptarse constantemente a los cambios y recuperar sus funciones. En definitiva, trata del viaje de mi cerebro a través de la consciencia de mi hemisferio derecho, donde quede envuelta en una profunda paz interior, He resucitado la consciencia de mi hemisferio izquierdo con el fin de ayudar a otros a alcanzar esa misma paz interior sin tener que experimentar un ictus. Espero que el lector disfrute con el viaje.

1

La vida de Jill antes del ictus

Soy neuroanatomista profesional, y tengo trabajos publicados. Me crié en Terre Haute (Indiana). A uno de mis hermanos mayores, que solo tiene dieciocho meses más que yo, le diagnosticaron el trastorno cerebral llamado esquizofrenia. Se lo diagnosticaron oficialmente a los treinta y un años de edad, pero desde muchos años antes presentaba duras señales de psicosis. Durante nuestra infancia, era muy diferente de mí en la manera de experimentar la realidad y la forma de comportarse. Como consecuencia, desde muy pequeña sentí fascinación por el cerebro humano. Me preguntaba cómo era posible que mi hermano y yo pudiéramos compartir la misma experiencia con interpretaciones completamente diferentes de lo que había ocurrido. Estas diferencias de percepción, procesamiento de la información y resultado final me motivaron para convertirme en neuróloga.

Mi Carrera académica comenzó en la Universidad de Indiana, en Bloomington, a finales de los años setenta. Debido a mis interacciones

con mi hermano, estaba ansiosa por entender que era «lo normal» neurológicamente hablando. En aquella época, la neurología era un campo de estudio tan joven que todavía no se ofrecía en la Universidad de Indiana como especialidad oficial. Estudiando psicología fisiológica y biología humana, aprendí todo lo que pude sobre el cerebro humano.

Mi primer trabajo de verdad en el ámbito de la ciencia médica resultó una gran bendición para mí. Me contrataron como técnica de laboratorio en el Centro de Educación Médica de Terre Haute (TCHME), que es una sucursal de la Facultad de Medicina de Indiana instalada en el campus de la Universidad del Estado de Indiana (ISU). Mi tiempo se repartía a partes iguales entre el laboratorio de anatomía médica humana general y el de investigación neuroanatómica. Durante dos años estuve inmersa en los estudios de medicina, y bajo la dirección del doctor Robert C. Murphy me inicié en la disección del cuerpo humano.

Saltándome el master, pase los seis años siguientes matriculada oficialmente en el programa de doctorado del Departamento de Ciencias de la Vida de la ISU. En mis asignaturas dominaban las de primer curso de medicina, y mi especialidad de investigación era la neuroanatomía, bajo la dirección del doctor William]. Anderson. En 1991 me doctore y me sentí capacitada .para enseñar anatomía humana general, neuroanatomía humana e histología en la Facultad de Medicina.

En 1988, durante mi estancia en el TH CME y la ISU, a mi hermano se le diagnosticó oficialmente la esquizofrenia. Biológicamente, él es lo más parecido a mí que existe en el universo. Necesitaba entender por qué yo podía tomar mis sueños por lo que eran y relacionarlos con la realidad y hacer que mis sueños se hicieran realidad. ¿Que era tan diferente en el cerebro de mi hermano para que el no pudiera conectar SUS sueños con una realidad común, y en cambio se convirtieran en delirios? Estaba ansiosa por emprender una investigación sobre la esquizofrenia.

Después de doctorarme por la ISU, me ofrecieron un puesto de investigación posdoctoral en la Facultad de Medicina de Harvard, en el Departamento de Neurología. Pase dos años trabajando con el doctor Roger Tootell en la localización de la zona MT, situada en la parte de la corteza cerebral visual que sigue los movimientos. Me interesaba aquel proyecto porque un gran porcentaje de los individuos a los que se les diagnostica esquizofrenia muestran un funcionamiento anormal de los ojos cuando miran objetos en movimiento. Después de ayudar a Roger a identificar anatómicamente la situación de la zona MT en el cerebro humano,¹ seguí una corazonada y me pase al Departamento de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de Harvard. Mi objetivo era trabajar en el laboratorio de la doctora Francine M. Benes en el Hospital McLean. La doctora Benes es una reconocida experta de fama mundial en la investigación post-mortem del cerebro

¹ .R. B. H. Tootell y J.13. Taylor, «Anatomical Evidence for MT /VS and Additional Cortical Visual Areas in Man», *Cerebral Cortex*, enero-febrero de 1995, pp. 39-55.

humano en relación con la esquizofrenia. Creía que así podría contribuir a ayudar a las personas aquejadas del mismo trastorno cerebral que mi hermano.

Una semana antes de empezar mi nuevo trabajo en el Hospital McLean, mi padre Hal y yo volamos a Miami para asistir al congreso anual de 1993 de la Alianza Nacional para las Enfermedades Mentales (NAMI).² Hal, pastor episcopaliano retirado y doctorado en psicología asistencial, siempre había abogado por la justicia social. Los dos asistimos a la convención con la intención de saber más sobre la NAMI y ver que podíamos hacer para combinar nuestra energía con la suya. La NAMI es la mayor organización popular dedicada a mejorar las vidas de personas con enfermedades mentales graves. En aquella época, los miembros de la NAMI sumaban aproximadamente cuarenta mil familias con una persona diagnosticada psiquiátricamente. Ahora la NAMI tiene afiliadas aproximadamente doscientas mil familias. La organización nacional de la NAMI funciona a nivel nacional, y las NAMI de cada estado a nivel estatal. Además, existen más de mil cien afiliados locales repartidos por todo el país, que aportan ayuda, información y apoyo a las familias a través de la creación de comunidades.

Aquel viaje a Miami cambió mi vida. Un conjunto de unas mil quinientas personas, formado por padres, hermanos, hijos e individuos con diagnóstico de enfermedades mentales graves, se reunió para tratar cuestiones de apoyo, información, defensa e investigación.

² www.nami.org

Hasta que conocí a otros hermanos de personas con enfermedades mentales, no me había dado cuenta del profundo impacto que había ejercido en mi vida la enfermedad de mi hermano. En el curso de aquellos pocos días encontré una familia que comprendía la angustia que yo sentía por la pérdida de mi hermano a causa de la esquizofrenia. Ellos comprendían los esfuerzos de mi familia por ayudarlo a obtener un tratamiento de calidad. Luchaban juntos como una sola voz contra la injusticia social y el estigma relacionado con las enfermedades mentales. Contaban con programas educativos para ellos y para el gran público acerca de la naturaleza biológica de estos trastornos. Asimismo importante era su alianza con los investigadores del cerebro para ayudar a encontrar una cura. Sentí que estaba en el lugar adecuado en el momento oportuno. Era hermana de un paciente, era científica y deseaba fervientemente ayudar a gente como mi hermano. Sentía en lo más profundo de mi alma que no solo había encontrado una causa digna de mis esfuerzos, sino además una gran familia.

La semana siguiente a la convención de Miami, llegué al Hospital McLean rebosante de energía y ansiosa por empezar mi nuevo trabajo en el Laboratorio de Neurología Estructural, el área de investigación de la doctora Francine Benes. Estaba muy entusiasmada por empezar mis investigaciones post mortem sobre la base biológica de la esquizofrenia. Francine, a quien yo llamaba cariñosamente Reina de la Esquizofrenia, es una investigadora asombrosa. El simple hecho de tener la oportunidad de ver cómo pensaba, cómo investigaba y cómo reunía las piezas de los datos extraídos era un verdadero gozo para

mí. Era un privilegio ser testigo de su creatividad en el diseño de experimentos, y su persistencia, precisión y eficiencia en la dirección de un laboratorio de investigación. Aquel trabajo era un sueño hecho realidad. Estudiar los cerebros de personas diagnosticadas de esquizofrenia me, daba la sensación de tener un objetivo.

Sin embargo, en mi primer día de trabajo Francine me echó un jarro de agua fría al informarme de que, a causa de la poca frecuencia de las donaciones de cerebros por parte de las familias de individuos con enfermedades mentales, sufríamos una gran escasez de tejido cerebral para la investigación post mortem. No podía dar crédito a lo que oía. Acababa de pasar casi una semana en la NAMI nacional con cientos de familias con algún miembro que padecía alguna enfermedad mental grave. El doctor Lew Judd, ex director del National Institute of Mental Health (NIMH), había moderado la sesión plenaria sobre investigación, y varios prestigiosos científicos habían presentado sus investigaciones. A las familias de la NAMI les encanta informar y aprender acerca de la investigación cerebral, así que me pareció inconcebible que pudiera escasear el tejido donado. Decidí que era una simple cuestión de concienciación pública. Creía que en cuanto las familias de la NAMI supieran que había escasez de tejido para investigar, fomentarían la donación de cerebros en la organización y se resolvería el problema.

Al año siguiente (1994) fui elegida para la junta directiva de la NAMI. Me emocionaba, aparte de ser para mí un gran honor y una gran responsabilidad, estar al servicio de esta maravillosa

organización. Por supuesto, mi campaña se centró en la importancia de las donaciones de cerebros y la escasez de tejidos con diagnóstico psiquiátrico para que los científicos pudieran hacer su trabajo. Yo lo llamaba «la cuestión del tejido». En aquel momento, la edad media de un miembro de la NAMI era de sesenta y siete años. Yo solo tenía treinta y cinco. Me sentía orgullosa de ser la persona más joven elegida para la junta. Tenía energía a raudales y estaba deseando empezar.

En mi nueva condición dentro de la organización nacional de la NAMI, empecé inmediatamente a informar a las convenciones estatales de la NAMI en todo el país. Antes de que yo empezara esta campaña, el Centro de Recursos de Tejido Cerebral de Harvard (el Banco de Cerebros),³ que estaba situado justo al lado del laboratorio de Benes, recibía menos de tres cerebros de personas con diagnóstico de trastorno psiquiátrico al año. Con esto apenas había tejido suficiente para que el laboratorio de Benes trabajara, y mucho menos para que el Banco de Cerebros suministrara tejido a los otros laboratorios de prestigio que lo solicitaban. A los pocos meses de empezar a viajar e informar a las familias de la NAMI sobre la «cuestión del tejido», el número de donaciones empezó a aumentar. En la actualidad, el número de donaciones de la población diagnosticada psiquiátricamente oscila entre veinticinco y treinta y cinco al año. A la comunidad científica le vendrían bien unos cien al año,

³ www.brainbank.mclean.org

Ya en mis primeras presentaciones sobre la «cuestión del tejido» me di cuenta de que el tema de la donación de cerebros hacía que algunos miembros del público se removieran incómodos. Llegaba ese momento predecible en el que mi público se percataba: «¡Ay, Dios mío, quiere MI cerebro!». Y yo les decía: «Pues sí, lo quiero, pero no se preocupen, no tengo prisa».

Para combatir su evidente aprensión, compuse la letra del Banco de Cerebros titulada «1-800-Banco de Cerebros» y empecé a viajar con mi guitarra como la Científica Cantante.⁴ Cuando se acercaba el tema de la donación de cerebros y la tensión en la sala empezaba a crecer, yo sacaba la guitarra y cantaba. La tonadilla del Banco de Cerebros parece lo bastante tonta para amortiguar la tensión, abrir los corazones y permitirme comunicar mi mensaje.

Mis esfuerzos en la NAMI dieron un profundo sentido a mi vida, y mi trabajo en el laboratorio tuvo sus frutos. Mi principal proyecto de investigación en el laboratorio de Benes implicaba trabajar con Francine para elaborar un protocolo con el que pudiéramos visualizar tres sistemas neurotransmisores en el mismo fragmento de tejido. Los neurotransmisores son las sustancias químicas que usan las células cerebrales para comunicarse. Era un trabajo importante, porque las nuevas y atípicas medicaciones antipsicóticas están diseñadas para influir en múltiples sistemas neurotransmisores, y no solo en uno. La capacidad de visualizar tres sistemas diferentes en el mismo fragmento de tejido nos daría más posibilidades de comprender la

⁴ www.drjilltaylor.com

delicada interacción entre estos sistemas. Nuestro objetivo era comprender mejor los microcircuitos del cerebro: que células de que zonas del cerebro se comunican con que sustancias, y con qué cantidades de dichas sustancias. Cuanto mejor supiéramos cuales eran las diferencias a nivel celular entre los cerebros de individuos a los que se les había diagnosticado una enfermedad mental grave y los cerebros normales que servían de control, más cerca estaría la comunidad científica de ayudar a los necesitados con medicaciones apropiadas. En la primavera de 1995, este trabajo apareció en la portada del Bio Techniques Journal, y en 1996 me hizo merecedora del prestigioso premio Mysell del Departamento de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de Harvard. Me encantaba trabajar en el laboratorio y me encantaba compartir este trabajo con mi familia de la NAMI.

Y entonces ocurrió lo impensable. Tenía treinta y tantos años y estaba prosperando profesional y personalmente. Pero de un solo golpe, mi vida de color de rosa y mi prometedor futuro se evaporaron. El 10 de diciembre de 1996, cuando desperté descubrí que yo misma padecía un trastorno cerebral. En cuatro breves horas vi cómo mi mente se deterioraba por completo en su capacidad de procesar los estímulos que llegaban a través de mis sentidos. Esta rara modalidad de ictus me incapacitó por completo: no podía andar, hablar, leer, escribir ni recordar ningún aspecto de mi vida.

Supongo que el lector estará ansioso de empezar a leer el relato en primera persona de la mañana del ictus. Pero para que pueda

entender con más claridad lo que estaba pasando dentro de mi cerebro, he preferido presentar una breve y simple introducción científica en los capítulos 2 y 3. Por favor, no deje que esta sección le disuada de seguir el relato. He hecho todo lo posible por hacerla inteligible, con muchos dibujos simples del cerebro para que pueda entender la anatomía en la que se basaban mis experiencias cognitivas, físicas y espirituales. Si el lector no puede evitar saltarse estos capítulos, hágalo sabiendo que están ahí como punto de referencia. Sin embargo, le animo a que lea antes esta sección, porque creo que facilitara considerablemente la comprensión del resto.

2

Ciencia simple

Para que dos personas podamos comunicarnos, debemos compartir cierta cantidad de realidad. Esto significa que nuestros sistemas nerviosos deben ser prácticamente idénticos en su capacidad de percibir información del mundo exterior, procesar e integrar dicha información en nuestros cerebros, y después tener sistemas similares de salida, que incluyen el pensamiento, la palabra y la acción.

La aparición de la vida fue un acontecimiento extraordinario. Con la llegada de los organismos unicelulares, nació una nueva era del procesamiento de información a nivel molecular. Mediante la manipulación de átomos y moléculas en secuencias de ADN y ARN, la información se podía introducir, codificar y almacenar para un uso futuro. Los momentos ya no llegaban y se iban sin quedar registrados, y a base de tejer un continuo de momentos consecutivos con un mismo hilo, la vida de la célula evolucionó como *un puente a través del tiempo*.

En poco tiempo, las células encontraron la manera de unirse y funcionar juntas, lo que acabó dando lugar a usted y a mí.

Según el *American Heritage Dictionary*, evolucionar biológicamente significa «cambiar mediante procesos evolutivos desde una forma primitiva a otra más organizada».¹ El cerebro molecular del ADN es un programa genético potente y muy eficaz, no solo porque se adapta a los constantes cambios, sino también porque espera, percibe y aprovecha oportunidades de transformarse a sí mismo en algo aún más magnífico. Puede que al lector le interese saber que nuestro código genético humano está construido exactamente con los mismos cuatro nucleótidos (moléculas complejas) que el de cualquier otra forma de vida del planeta. A nivel de ADN, estamos emparentados con las aves, reptiles, anfibios, otros mamíferos e incluso la vida vegetal. Desde un punto de vista puramente biológico, los seres humanos somos una mutación específica de la posibilidad genética de la Tierra.

Aunque nos gustaría pensar que la vida humana ha alcanzado la perfección biológica, a pesar de nuestro sofisticado diseño no representamos un código genético definitivo y/o perfecto. El cerebro humano existe en continuo estado de cambio. Los cerebros de nuestros antepasados de hace dos mil o cuatro mil años no parecen idénticos a los cerebros humanos actuales. El desarrollo del lenguaje, por ejemplo, ha alterado la estructura anatómica y las redes celulares de nuestros cerebros.

Casi todos los distintos tipos de células de nuestro cuerpo mueren y son sustituidas cada pocas semanas o meses. Sin embargo, las neuronas, las células primarias del sistema nervioso, no se multiplican (en general) después de nuestro nacimiento. Esto significa que la mayoría de las neuronas de su cerebro tienen los mismos años que

¹ Segunda edición universitaria, Houghton Mifflin Company, Boston, 1985.

usted. Esta longevidad de las neuronas explica en parte que en nuestro fuero interno nos sintamos prácticamente los mismos a los diez años que a los treinta o los ochenta y siete. Las células de nuestro cerebro son las mismas, pero con el tiempo sus conexiones cambian, debido a nuestras experiencias.

El sistema nervioso humano es una entidad maravillosamente dinámica compuesta por aproximadamente un billón de células. Para que el lector se haga una idea de la enorme cantidad que es un billón, considere que existen unos seis mil millones de personas en el planeta, y que tendríamos que multiplicar esa cantidad por 166 a fin de llegar al número de células que se combinan para crear un solo sistema nervioso.

Por supuesto, nuestro cuerpo es mucho más que un sistema nervioso. De hecho, el cuerpo humano adulto medio está formado por aproximadamente cincuenta billones de células, 8.333 veces el número de personas en el planeta. Lo asombroso es que este enorme conglomerado de células óseas, musculares, conjuntivas, sensoriales, etcétera, tienda a llevarse bien y funcionar conjuntamente para generar una salud perfecta.

La evolución biológica suele ir desde un estado de menor complejidad a otro de mayor complejidad. La naturaleza se asegura su eficiencia al no reinventar la rueda con cada nueva especie que produce. En general, una vez que la naturaleza identifica un patrón del código genético que favorece la supervivencia de la criatura, como una flor para transmitir polen, un corazón para bombear sangre, una glándula sudorípara para ayudar a regular la temperatura del cuerpo o

un globo ocular para la visión, tiende a incluir ese rasgo en las futuras permutaciones de ese código específico. Añadiendo un nuevo nivel de programación encima de un conjunto de instrucciones ya establecido, cada nueva especie conserva una sólida base de secuencias de ADN probadas por el tiempo. Esta es una de las maneras más sencillas que tiene la naturaleza para transmitir la experiencia y la sabiduría legadas por la vida anterior a su progenie.

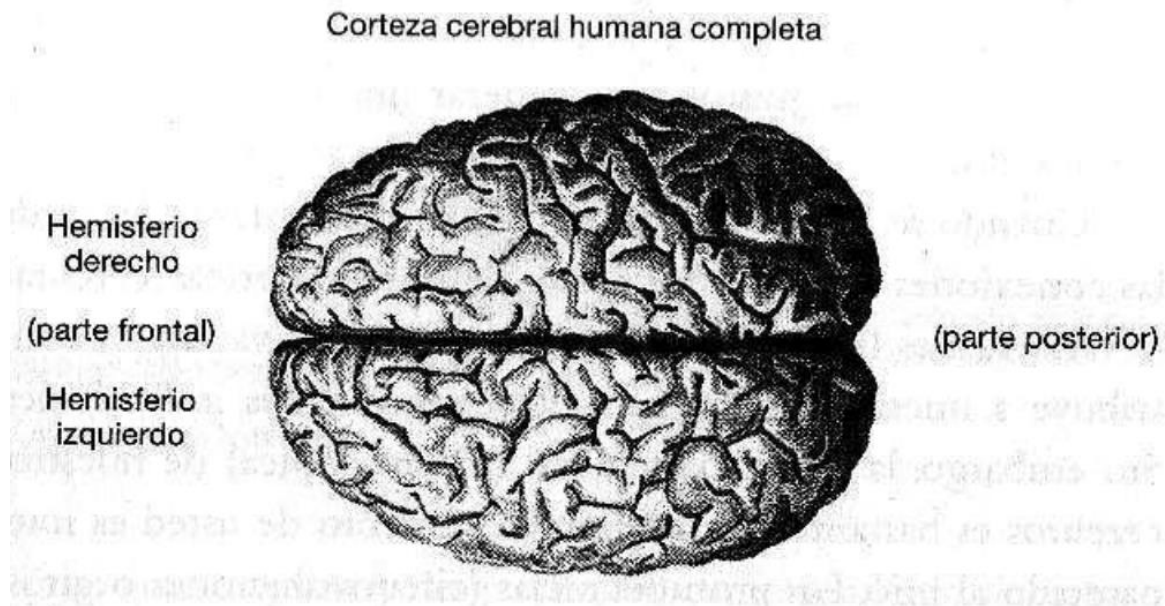
Otra ventaja de esta estrategia de ingeniería genética consistente en construir sobre lo que ya funciona es que con manipulaciones muy pequeñas de las secuencias genéticas se puede conseguir una gran transformación evolutiva. En nuestro propio perfil genético, aunque les cueste creerlo, la evidencia científica indica que los humanos compartimos el 99,4 por ciento de nuestras secuencias de ADN con el chimpancé.²

Por supuesto, esto no significa que los humanos seamos descendientes directos de nuestros amigos arborícolas, pero sí que pone de manifiesto que el genio de nuestro código molecular se apoya en millones de años del máximo esfuerzo evolutivo de la naturaleza, Nuestro código humano no surgió por azar, al menos no del todo, sino que más bien se fue construyendo a lo largo de la eterna búsqueda de la naturaleza: un cuerpo de perfección genética.

Como miembros de la misma especie humana, usted y yo sólo diferimos en un 0,01 por ciento (la centésima parte del 1 por ciento) de nuestras secuencias genéticas. Biológicamente, como especie, usted y

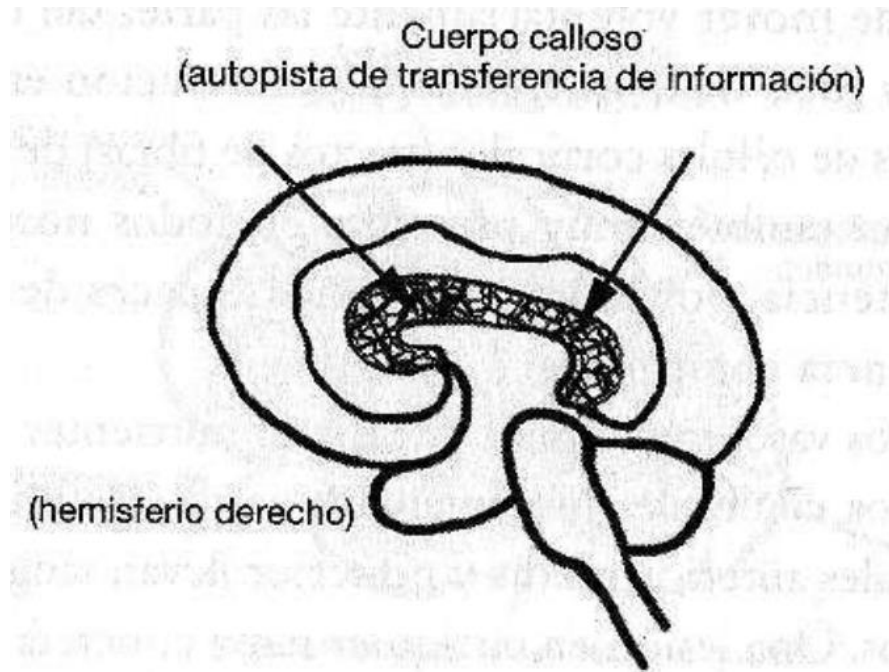
² Derek E. Wildman, et al., Centro de Medicina Molecular y Genética, Departamento de Anatomía y Biología Celular, Facultad de Medicina de la Universidad del Estado de Wayne (10 de septiembre de 2006), <http://www.pnas.org/cgi/content/full/100/12/7181>.

yo somos prácticamente idénticos a nivel de genes (un 99,99 por ciento). Observando la diversidad de la población humana, es evidente que un 0,01 por ciento representa una gran diferencia en nuestra apariencia y en nuestra manera de pensar y actuar.



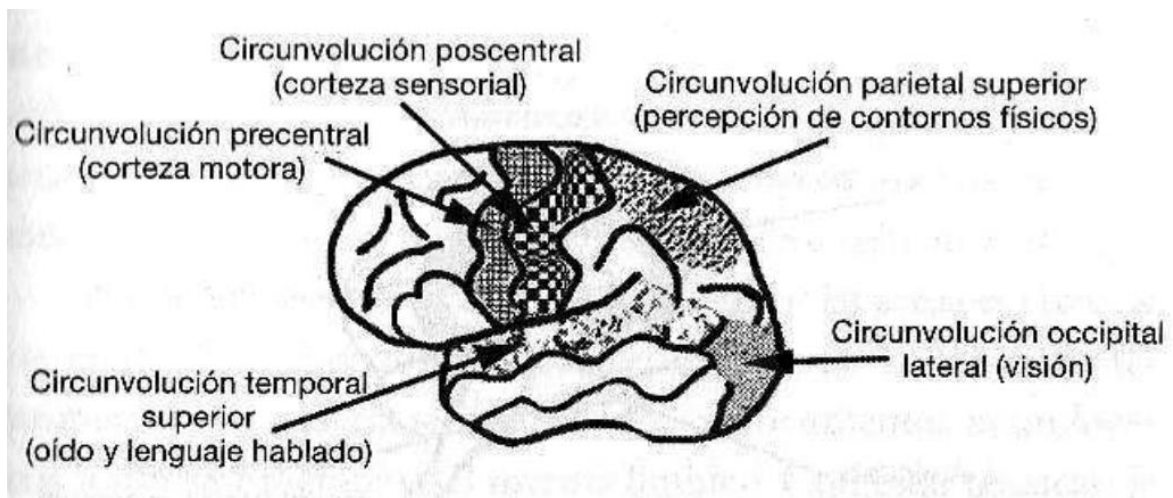
La parte de nuestro cerebro que nos diferencia de todos los demás mamíferos es la corteza cerebral externa, ondulada y con circunvoluciones. Aunque otros mamíferos también tienen una corteza cerebral, la corteza humana tiene aproximadamente el doble de espesor y se cree que aproximadamente el doble de funciones. Nuestra corteza cerebral está dividida en dos grandes hemisferios cuyas funciones se complementan. (Nota: En todos los dibujos de este libro, la parte frontal del cerebro está apuntando a la izquierda.)

Los dos hemisferios se comunican entre sí mediante la autopista de transferencia de información, el cuerpo caloso. Aunque cada hemisferio es único por el tipo concreto de información que procesa, cuando los dos hemisferios están conectados entre sí funcionan juntos para generar una única percepción del mundo.



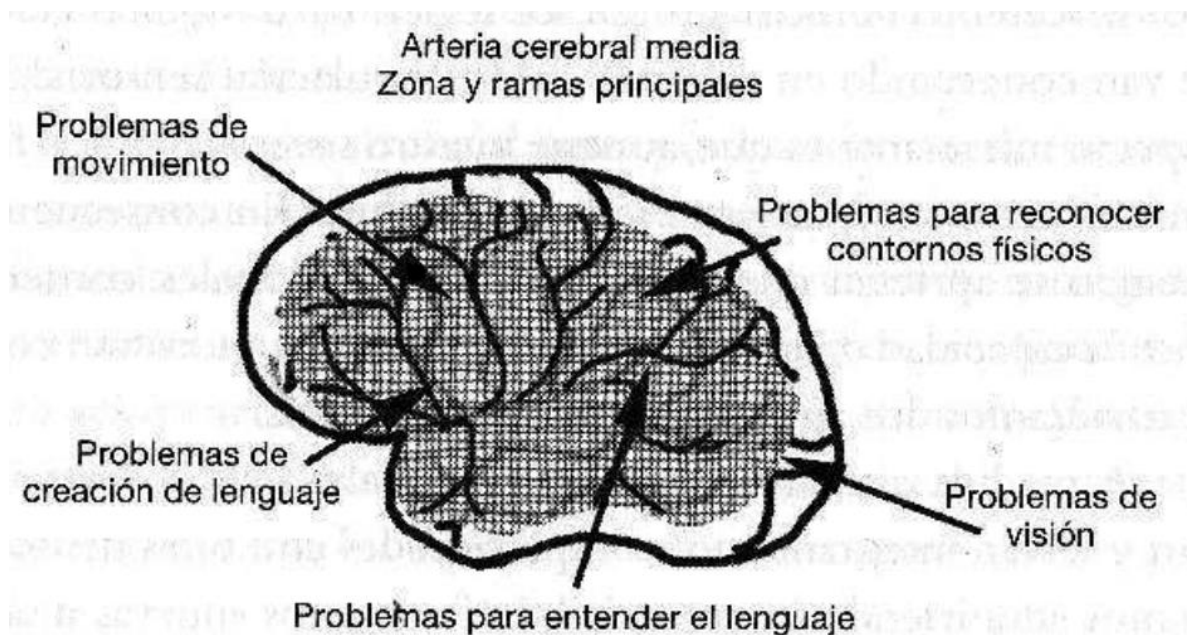
Cuando se llega a la intrincada anatomía microscópica de las conexiones entre las dos partes de nuestra corteza cerebral, la variación es la norma, no la excepción. Esta variación contribuye a nuestras preferencias y personalidades individuales. Sin embargo, la anatomía general (macroscópica) de nuestros cerebros es bastante consistente, y el cerebro de usted es muy parecido al mío. Las protuberancias (circunvoluciones o giros) y los surcos de la corteza cerebral están organizados de manera concreta, de modo que nuestros cerebros son prácticamente idénticos en apariencia, estructura y función. Por ejemplo, cada hemisferio cerebral tiene una circunvolución temporal superior, circunvoluciones pre y poscentrales, una circunvolución parietal superior y una circunvolución occipital lateral, por mencionar solo unas pocas. Cada una de estas circunvoluciones está formada por conjuntos de células muy específicos, que tienen conexiones y funciones muy concretas,

Por ejemplo, las células de la circunvolución poscentral nos permiten ser conscientes de la estimulación sensorial, mientras que las células de la circunvolución precentral controlan nuestra capacidad de mover voluntariamente las partes del cuerpo. Las principales rutas de transferencia de información entre los diversos grupos de células corticales (tractos de fibras) de los dos hemisferios son también muy parecidas en todos nosotros y, como consecuencia, por lo general somos capaces de pensar y sentir de manera comparable.

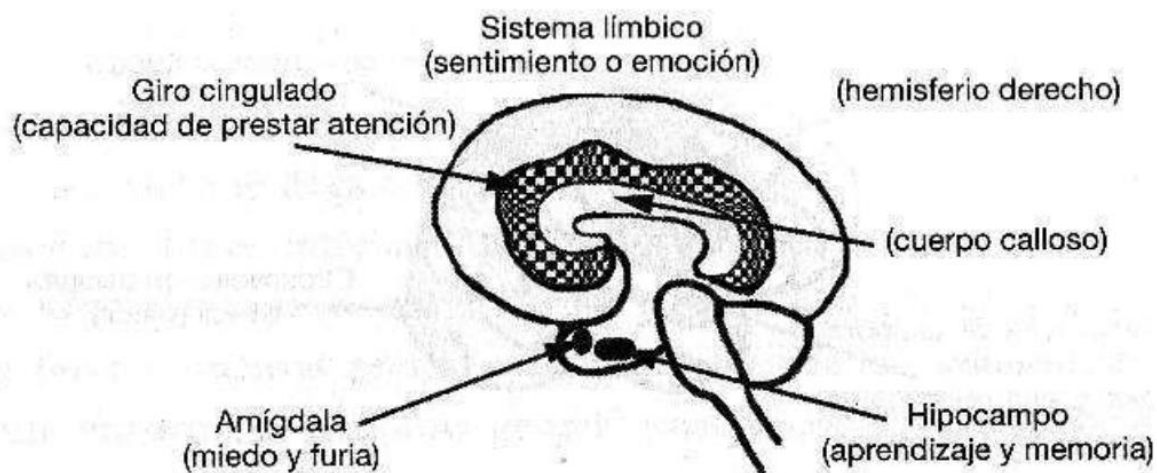


También los vasos sanguíneos que llevan nutrientes a nuestros hemisferios cerebrales presentan un patrón definido. Las arterias cerebrales anterior, media y posterior llevan sangre a los dos hemisferios. Una lesión en cualquier rama concreta de una de estas arterias principales puede dar como resultado síntomas bastante predecibles de incapacidad grave o eliminación completa de nuestra capacidad de realizar funciones cognitivas concretas. (Por supuesto, existen diferencias características entre las lesiones en el hemisferio izquierdo y el derecho.) La siguiente ilustración indica la zona de la arteria cerebral media del hemisferio izquierdo, incluyendo la localización de mi derrame. Una lesión en cualquiera de las ramas

primarias de la arteria cerebral media da como resultado unos síntomas relativamente predecibles, sea quien sea la persona afectada.



Las capas superficiales de la corteza, lo que vemos cuando miramos la superficie exterior del cerebro, están llenas de neuronas que creemos que son exclusivamente humanas. Estas neuronas «añadidas» muy recientemente forman circuitos que generan nuestra capacidad de pensar secuencialmente como en el lenguaje complejo, y la capacidad de pensar en sistemas abstractos y simbólicos como las matemáticas. Las capas más profundas de la corteza cerebral están formadas por las células del sistema límbico. Estas son las células corticales que tenemos en común con los demás mamíferos.



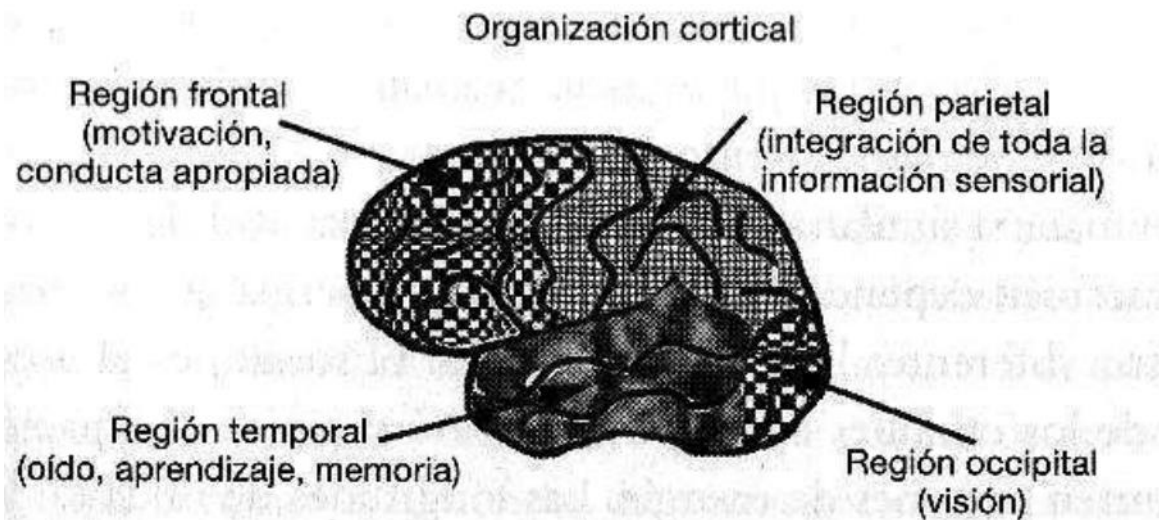
El sistema límbico funciona colocando un sentimiento o emoción sobre la información que entra por nuestros sentidos. Como estas estructuras las compartimos con otros animales, las células del sistema límbico se llaman a veces «cerebro reptiliano» o «cerebro emocional». En los recién nacidos, estas células se van conectando en respuesta a la estimulación sensorial. Un aspecto interesante es que, aunque nuestro sistema límbico funciona durante toda nuestra vida, no madura. En consecuencia, cuando se aprietan nuestros «botones» emocionales, conservamos la capacidad de reaccionar a los estímulos, que entran como si tuviéramos dos años, aunque seamos adultos.

A medida que nuestras células corticales superiores maduran y se van integrando en complejas redes con otras neuronas, vamos adquiriendo la capacidad de formarnos «nuevas imágenes» del momento presente. Cuando comparamos la información nueva de nuestra mente pensante con la reactividad automática de nuestra mente límbica, podemos reevaluar la situación actual y elegir voluntariamente una respuesta más madura.

Tal vez sea de interés comentar que todas las actuales técnicas de «aprendizaje basado en el cerebro» utilizadas en la enseñanza primaria y secundaria se basan en los conocimientos neurológicos sobre las funciones del sistema límbico. Con estas técnicas de aprendizaje procuramos transformar nuestras aulas en entornos que nos resulten seguros y familiares. El objetivo es crear un ambiente en el que no se dispare la respuesta miedo/furia del cerebro (amígdala). La función principal de la amígdala es inspeccionar toda la estimulación que entra en ese momento y determinar el nivel de seguridad. Una de las funciones del giro cingulado del sistema límbico consiste en enfocar la atención del cerebro.

Cuando los estímulos que entran se perciben como familiares, la amígdala permanece en calma, y el hipocampo, que se encuentra a su lado, es capaz de aprender y memorizar nueva información. Pero en cuanto la amígdala es activada por estímulos desconocidos o tal vez amenazantes, eleva el nivel de ansiedad del cerebro y centra la atención de la mente en la situación inmediata. En estas circunstancias, nuestra atención se aparta del hipocampo y se centra en generar una conducta defensiva para el momento actual.

La información sensorial entra por los sistemas de los sentidos y es procesada inmediatamente en nuestro sistema límbico. Cuando un mensaje llega a la corteza cerebral encargada del pensamiento superior, ya hemos colocado un «sentimiento» o «sensación» acerca de lo que nos parece ese estímulo. ¿Esto es dolor o es placer? Aunque muchos nos consideramos criaturas pensantes que sienten, biológicamente somos criaturas sensibles que piensan.



Dado que la palabra «sentir» tiene un significado muy amplio, me gustaría aclarar en qué partes de nuestro cerebro tienen lugar las diferentes experiencias. En primer lugar, cuando experimentamos *sentimientos* de tristeza, alegría, ira, frustración o excitación, se trata de emociones generadas por las células de nuestro sistema límbico. En segundo lugar, sentir algo en las manos tiene que ver con la experiencia táctil o cinestésica de *sentir* mediante el acto de palpación. Este tipo de sensación se produce mediante el sistema sensorial del tacto, y en el interviene la circunvolución poscentral de la corteza cerebral. Por último, cuando alguien contrasta lo que *siente* intuitivamente acerca de algo («instinto visceral») con lo que piensa sobre ello, esta conciencia inteligente es una cognición superior que tiene su base en el hemisferio derecho de la corteza cerebral. (En el capítulo 3 hablare más extensamente de los diferentes modos de funcionar de los hemisferios izquierdo y derecho.)

Como si fuéramos máquinas de procesamiento de información, nuestra capacidad de procesar datos acerca del mundo exterior empieza en la percepción sensorial. Aunque la mayoría de nosotros casi

nunca es consciente de ello, nuestros receptores sensoriales están diseñados para detectar información en lo que a energía se refiere. Dado que todo lo que nos rodea desde el aire que respiramos hasta los materiales que utilizamos para construir está compuesto de partículas atómicas que giran y vibran, usted y yo estamos literalmente nadando en un turbulento mar de campos electromagnéticos. Estamos envueltos en él, y mediante nuestros aparatos sensoriales experimentamos *lo que es*.

Cada uno de nuestros sistemas sensoriales está formado por una compleja cascada de neuronas que procesa el código neural que entra desde el nivel del receptor hasta zonas concretas del cerebro. A lo largo de la cascada, cada grupo de células altera o intensifica el código y lo transmite al siguiente conjunto de células del sistema, que define y refina aún más el mensaje. Cuando el código llega a la zona más externa de nuestro cerebro, los niveles superiores de la corteza cerebral, somos conscientes del estímulo. Pero si en alguna de las células a lo largo del camino falla la capacidad de funcionar normalmente, la percepción final se aparta de la realidad normal.

Nuestro campo visual, todo el conjunto de lo que podemos ver cuando miramos el mundo exterior, está dividido en miles de millones de puntos diminutos o píxeles. Cada píxel está lleno de átomos y moléculas que vibran. Las células de la retina, al fondo de nuestros ojos, detectan el movimiento de estas partículas atómicas. Los átomos que vibran a diferentes frecuencias emiten energía de diferentes longitudes de onda, y esta información se codifica en forma de diferentes colores en la corteza visual, situada en la región occipital de nuestro cerebro: La imagen visual se construye gracias a la capacidad del cerebro de

agrupar conjuntos de píxeles en forma de bordes o contornos. Diferentes bordes con diferentes orientaciones -verticales, horizontales y oblicuos- se combinan para formar imágenes complejas. La dislexia, que hace que algunas letras escritas se perciban al revés de lo normal, es un buen ejemplo de anomalía funcional que puede ocurrir cuando se altera la cascada normal de entrada sensorial.

De manera similar a la visión, nuestra capacidad de oír sonidos también depende de la detección de energía que se desplaza con diferentes longitudes de onda. El sonido es el producto de los choques entre partículas atómicas en el espacio, que emiten patrones de energía. Las longitudes de onda de la energía, creadas por el bombardeo de partículas, hacen vibrar la membrana timpánica de nuestro oído. Las diferentes longitudes de onda del sonido hacen vibrar el tímpano de una manera exclusiva. Como las células de nuestra retina, las células ciliadas del órgano auditivo de Corti traducen esta vibración energética a un código neural. Este código acabara por llegar a la corteza auditiva (en la región temporal de nuestro cerebro); proceso gracias al cual oímos sonidos.

Nuestras capacidades más obvias de percibir información atómica/molecular son las de nuestros sentidos químicos: el olfato y el gusto. Aunque estos receptores son sensibles a las partículas electromagnéticas individuales que pasan por nuestra nariz o activan nuestras papilas gustativas, somos muy diferentes en cuanto a la cantidad de estimulación que necesitamos para poder oler o degustar algo. Cada uno de estos sistemas sensoriales está formado también por una compleja cascada de células, y un desperfecto en cualquier parte

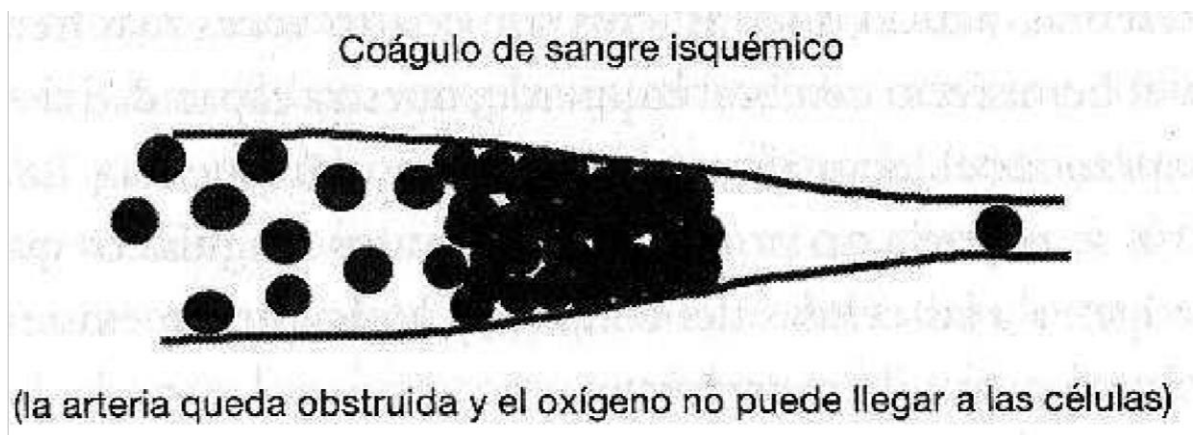
del sistema puede dar como resultado una capacidad de percepción anormal.

Por último, nuestra piel es nuestro mayor órgano sensorial, a través de la cual hay receptores sensoriales muy específicos, diseñados para experimentar presión, vibración, roces, dolor o temperatura. Estos receptores son muy precisos respecto al tipo de estímulo que perciben, de modo que un estímulo frío solo es percibido por los receptores sensoriales del frío, y la vibración solo puede ser detectada por los detectores de vibración.

Debido a esta especificidad, nuestra piel es un mapa muy preciso de recepción sensorial.

Las diferencias innatas que cada uno de nosotros experimenta - nuestro nivel de sensibilidad a los diferentes tipos de estímulos contribuyen mucho a nuestra manera de percibir el mundo. Si tenemos problemas para oír cuando la gente habla, solo oiremos fragmentos de conversación, y tomaremos decisiones o juzgaremos basándonos en una información mínima. Si nuestra vista es mala, enfocaremos menos detalles y eso afectará a nuestra interacción con el mundo. Si nuestro sentido del olfato es deficiente, no seremos capaces de distinguir entre un entorno seguro y un peligro para la salud, lo que nos hará más vulnerables. En el extremo opuesto, si SOMOS hipersensibles a los estímulos, puede que evitemos interactuar con nuestro entorno y nos perdamos los placeres simples de la vida.

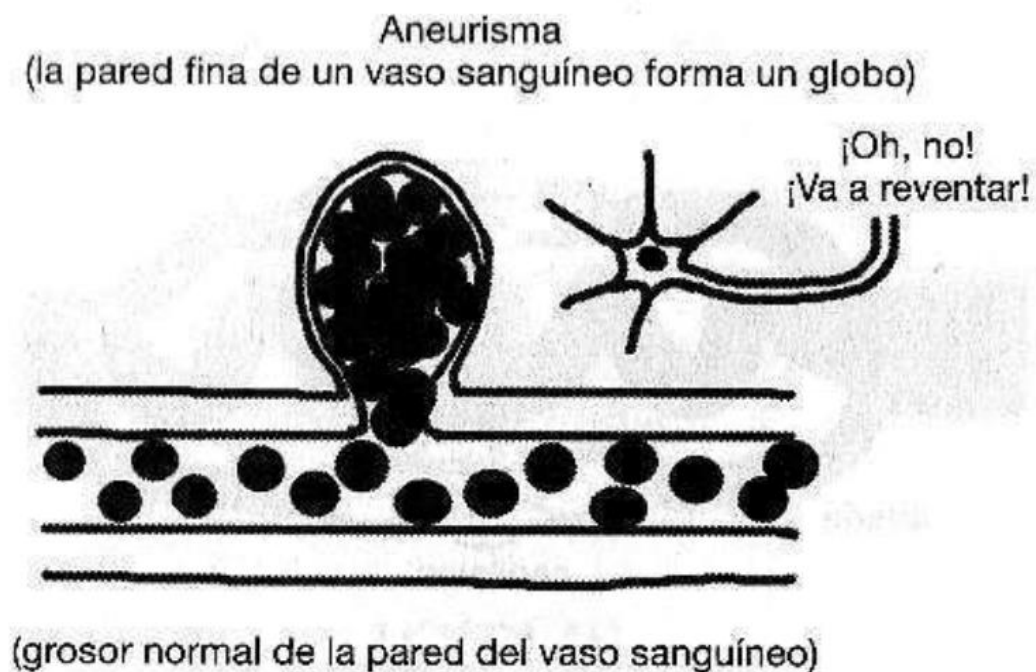
En general, las patologías y enfermedades del sistema nervioso de los mamíferos tienen que ver con el tejido cerebral que distingue cada especie concreta de las demás especies. En consecuencia, en el caso del sistema humano, las capas exteriores de nuestra corteza cerebral son las más vulnerables a la enfermedad. El ictus es la primera causa de incapacidad en nuestra sociedad y la tercera causa de muerte. Dado que los trastornos neurológicos afectan con frecuencia a las capas de cognición superior de nuestra corteza cerebral, y dado que los ictus son cuatro veces más frecuentes en el hemisferio cerebral izquierdo, nuestra capacidad de crear o comprender el lenguaje se ve afectada con frecuencia. La palabra ictus se refiere a un problema en los vasos sanguíneos que llevan oxígeno a las células del cerebro, y básicamente existen dos tipos: isquémico y hemorrágico.



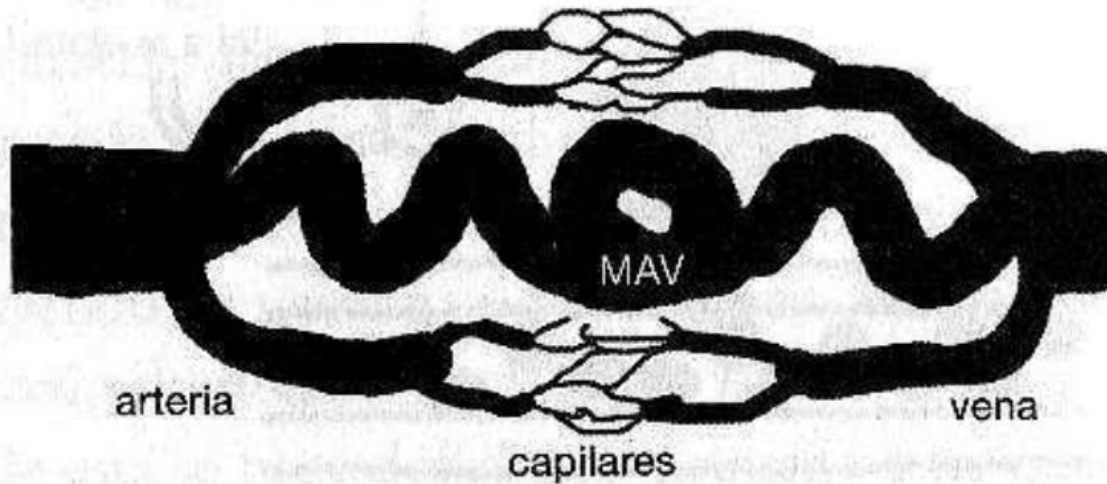
Según la American Stroke Association, el ictus isquémico representa aproximadamente el 83 por ciento de todos los casos. Las arterias llevan sangre al cerebro y su forma se va adelgazando cada vez más a medida que se alejan del corazón. Estas arterias llevan el oxígeno vital necesario para que las células -incluyendo las neuronas sobrevivan. En un ictus isquémico, un coágulo de sangre viaja por la arteria hasta que el diámetro de ésta se hace demasiado pequeño para que el coágulo

pueda seguir adelante. El coágulo de sangre bloquea el flujo de sangre rica en oxígeno hacia las células que están más allá del punto de obstrucción. En consecuencia, las células cerebrales sufren un trauma y muchas de ellas mueren. Dado que, por lo general, las neuronas no se reproducen, las que mueren no son sustituidas. La función de las células muertas se puede perder para siempre, a menos que otras neuronas se adapten con el tiempo para desempeñar su función. Dado que cada cerebro es único en sus circuitos neurológicos, también es único en su capacidad de recuperarse de un trauma.

El ictus hemorrágico ocurre cuando la sangre escapa de las arterias y se derrama en el cerebro. El 17 por ciento de todos los ictus son hemorrágicos. La sangre es tóxica para las neuronas cuando entra en contacto directo con ellas, así que cualquier derrame o reventón vascular puede tener efectos devastadores en el cerebro. Una forma de derrame, el aneurisma, tiene lugar cuando la pared de un vaso sanguíneo se debilita hasta el punto de inflarse. La zona debilitada se



Malformación arteriovenosa (MAV)



ictus hemorrágicos,³ es la forma más común en los años de plenitud de la vida (de los veinticinco a los cuarenta y cinco. Yo tenía treinta y siete cuando mi MAV reventó.

Con independencia de la naturaleza mecánica del problema vascular, ya sea un coágulo de sangre o una hemorragia, no hay dos ictus idénticos en su sintomatología, porque no existen dos cerebros absolutamente idénticos en estructura, conexiones o capacidad de recuperación. Asimismo, es imposible hablar de los síntomas causados por el ictus sin hablar antes de las diferencias innatas entre los hemisferios cerebrales derecho e izquierdo. Aunque la estructura anatómica de los dos hemisferios es relativamente simétrica, son muy diferentes, no solo en el modo de procesar la información, sino también en los tipos de información que procesan.

³ National Institute of Neurological Disorders and Stroke (10 de septiembre de 2006), <http://www.ninds.nih.gov>.

Cuanto mejor entendamos la organización funcional de los dos hemisferios cerebrales, más fácil será predecir que trastornos pueden darse cuando se dañan zonas específicas. Y más importante todavía, podremos adquirir cierto conocimiento sobre lo que podemos hacer para ayudar a los supervivientes de un ictus a recuperar las funciones perdidas.

ICTUS

LOS SÍNTOMAS

I = intenso, brusco e inusual dolor de cabeza.

C = caminar con dificultad; pérdida de coordinación o de equilibrio.

T = trastorno repentino de la visión, en un ojo o en los dos.

U = uso deficiente del lenguaje; dificultad para hablar o comprender.

S = sensibilidad y fuerza afectada o disminuida en la cara, brazo o pierna, especialmente en un lado del cuerpo.

Si siente uno o varios de estos síntomas, se trata
de una emergencia médica.

Llame de inmediato al 112

Para más información, contacte con la Fundación Española de
Enfermedades Neurológicas www.feeneurología.com

3

Asimetrías hemisféricas

Los científicos llevan más de doscientos años estudiando las asimetrías funcionales de la corteza cerebral humana. Que yo sepa, la primera persona que consta que sugirió que cada hemisferio tenía SU propia «mente» fue Meinard Simon Du Pui.

En 1780, Du Pui afirmó que el ser humano era Homo dúplex, lo que significaba que tenía un cerebro doble con una mente doble.¹ Casi un siglo después, a finales del XIX, Arthur Ladbroke Wigan, presencié la autopsia de un hombre que podía andar, hablar, leer, escribir y desenvolverse como un hombre normal. Pero al examinar su cerebro, Wigan descubrió que el hombre tenía un hemisferio cerebral. Llegó a la conclusión de que, puesto que aquel hombre que solo tenía «medio» cerebro poseía una mente completa y podía desenvolverse como una persona completa, los que tenemos dos hemisferios debemos tener dos mentes. Wigan abogó con entusiasmo por esta «teoría de la dualidad de la mente».²

Con el paso del tiempo se han sacado varias conclusiones acerca de las diferencias y similitudes en la manera en que cada hemisferio

¹ G.J.C. Lokhorst, Hemispheric Differences before 1800 (10 de septiembre de 2006), <http://www.tbm.tudelft.nl/webstaf/gertjanl/bbs1985/html>

² *Ibíd.*

procesa la información y aprende cosas nuevas. Esta cuestión adquirió una gran popularidad en Estados Unidos en la década de 1970, después de una serie de experimentos con cerebros divididos, en los que el doctor Roger W Sperry cortó quirúrgicamente las fibras del cuerpo calloso de personas que padecían graves ataques epilépticos. En 1981, en su discurso del Premio Nobel, Sperry comentó:

En las condiciones de comisurotoma donde los factores de base estaban igualados y donde fueron posibles las comparaciones en el mismo sujeto trabajando sobre el mismo problema, hasta las pequeñas diferencias laterales adquirirían importancia. Se podía observar que el mismo individuo empleaba consistentemente una u otra de las dos formas distintas de enfoque y estrategia mental, como si fuera dos personas diferentes, según usara el hemisferio izquierdo o el derecho.³

Desde aquellos primeros estudios de pacientes con el cerebro escindido, los neurólogos han aprendido que los dos hemisferios funcionan de manera diferente cuando están conectados entre sí y cuando están separados quirúrgicamente.⁴ Si están conectados con normalidad, los dos hemisferios se complementan y realzan mutuamente sus capacidades. Cuando están separados quirúrgicamente, los dos hemisferios funcionan como dos cerebros independientes con personalidades propias, lo que se suele describir como el fenómeno del Dr. Jekyll y Mr. Hyde.

³ Discurso de Roger W Sperry, 8 de diciembre de 1981 (10 de septiembre de 2006), http://nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/1981/sperrylecture.html

⁴ R.W. Sperry, M.S. Gazzaniga y J.E. Bogen, «Interhemispheric Relationships. The Neurocortical Commissures: Syndromes of Hemisphere Disconnection», en P.J.Vinken y G.W. Bruyn, eds., Handbook of Clinical Neurology, North-Holland Publishing, Amsterdam, 1969, pp. 177-184.

Utilizando modernas técnicas no invasoras, como la imagen de resonancia magnética funcional (fMRI), los científicos son ya capaces de visualizar en tiempo real qué neuronas concretas participan en la realización de una función determinada. Como nuestros dos hemisferios están integrados neuronalmente a través del cuerpo calloso, prácticamente todas las funciones cognitivas que realizamos implican actividad en los dos hemisferios; simplemente, lo hacen de distinta manera. En consecuencia, el mundo de la ciencia apoya la idea de que la relación entre los dos hemisferios cerebrales debería contemplarse como la de dos mitades complementarias de un todo, y no como dos entidades o identidades individuales.

Parece razonable suponer que el hecho de disponer de dos hemisferios cerebrales que procesan la información de diferente manera debería acrecentar la capacidad de nuestro cerebro para experimentar el mundo que nos rodea, aumentando nuestras posibilidades de supervivencia como especie. Como nuestros dos hemisferios son tan propensos a tejer juntos y sin fisuras una única percepción del mundo, nos resulta casi imposible distinguir conscientemente lo que ocurre en nuestro hemisferio izquierdo de lo que pasa en el derecho.

Para empezar, es importante comprender que no se debe confundir la dominancia hemisférica con la dominancia de una mano sobre la otra. La dominancia en el cerebro depende de qué hemisferio posee la capacidad de crear y comprender el lenguaje verbal. Aunque las estadísticas varían según el encuestado, en prácticamente todas las personas diestras (más del 85 por ciento de la población estadounidense) el hemisferio dominante es el izquierdo. Pero al mismo

tiempo, en más del 60 por ciento de las personas zurdas domina también el hemisferio izquierdo. Examinemos más de cerca las asimetrías de los dos hemisferios.

Nuestro hemisferio derecho (que controla la mitad izquierda de nuestro cuerpo) funciona como un procesador en paralelo. Corrientes independientes de información entran al mismo tiempo en nuestro cerebro a través de nuestros sistemas sensoriales. Momento a momento, nuestra mente derecha crea un gran collage de ese instante en el tiempo: como lo ve, cómo suena, a qué sabe, a que huele, y qué tacto tiene. Los momentos no vienen y se van de repente, sino que están repletos de sensaciones, pensamientos, emociones y, muchas veces, respuestas fisiológicas. La información procesada de este modo nos permite hacer un inventario inmediato del espacio que nos rodea y nuestra relación con dicho espacio.

Gracias a las habilidades de nuestra mente derecha, somos capaces de recordar momentos aislados con impresionante claridad y precisión. Casi todos somos capaces de recordar dónde estábamos y qué sentimos cuando nos enteramos del asesinato del presidente Kennedy o vimos el derrumbamiento de las torres del World Trade Center. ¿Recuerdan el momento en que pronunciaron las palabras «Si, quiero» o vieron la primera sonrisa de su hijo recién nacido? Nuestro hemisferio derecho está diseñado para recordar cosas relacionando unas con otras. Las fronteras entre entidades específicas se hacen borrosas, y los complejos collages mentales se pueden recordar en su totalidad como combinaciones de imágenes, cinestesia y fisiología.

Para la mente derecha, no existe más tiempo que el momento presente, y cada momento esta vibrante de sensaciones. La vida o la muerte ocurren en el momento presente. La experiencia gozosa ocurre en el momento presente. Nuestra percepción y experiencia de la conexión con algo más grande que nosotros ocurre en el momento presente. Para nuestra mente derecha, el momento *ahora* es intemporal y abundante.

A falta de todas las normas y reglamentos que ya se han definido como la manera correcta de hacer las cosas, nuestra mente derecha es libre para pensar intuitivamente fuera de los límites, y explora con creatividad las posibilidades de cada nuevo momento. Debido a su diseño, nuestra mente derecha es espontánea, despreocupada e imaginativa. Permite que nuestros jugos artísticos fluyan libremente sin inhibiciones ni juicios de valor.

El momento presenté es un momento en el que todo y todos estamos conectados como *una sola cosa*. Como resultado, nuestra mente derecha nos percibe a cada uno de nosotros como miembros iguales de la familia humana. Identifica nuestras similitudes y reconoce nuestra relación con este maravilloso planeta que sustenta nuestra vida. Percibe la gran imagen, la relación entre todas las cosas y cómo todos nos unimos para formar el todo. Nuestra capacidad de ser empáticos, de metemos en la piel de otros y sentir sus sentimientos, es producto de nuestra corteza frontal derecha.

En contraste, nuestro hemisferio izquierdo tiene una manera completamente diferente de procesar la información. Toma cada uno de esos ricos y complejos momentos creados por el hemisferio derecho y

los va ordenando temporalmente. A continuación, compara uno por uno los detalles que forman este momento con los detalles que formaban el momento anterior. Organizando los detalles en una configuración lineal y metódica, nuestro cerebro izquierdo manifiesta ese concepto del tiempo en el que nuestros momentos se dividen en pasado, presente y futuro. Dentro de la estructura de esta previsible cadencia temporal, podemos apreciar lo que va a ocurrir antes de que ocurra. Miro mis zapatos y mis calcetines, y es mi hemisferio izquierdo el que comprende que debo ponerme los calcetines antes que los zapatos. Puede mirar los detalles de un puzzle y utilizar las pistas de color, forma y tamaño para reconocer patrones de ordenación. Elabora una comprensión de las cosas utilizando razonamientos deductivos: si A es más grande que B, y B es mayor que C, entonces A tiene que ser más grande que C.

Al contrario de nuestro hemisferio derecho, que piensa en imágenes y percibe la imagen general del momento presente, nuestra mente izquierda se recrea en los detalles, detalles y más detalles sobre esos detalles. Los centros de lenguaje de nuestro hemisferio izquierdo utilizan palabras para describir, definir, clasificar y comunicarlo todo. Fragmentan la percepción de la gran imagen del momento presente en datos manejables y comparables de los que se pueda hablar. Nuestro hemisferio izquierdo mira una flor y va nombrando las diferentes partes que componen el conjunto: pétalos, tallo, estambres, polen... Disecciona la imagen de un arco iris en el lenguaje de rojo, anaranjado, amarillo, verde, azul, añil y violeta. Describe nuestro cuerpo en términos de brazos, piernas, torso y todos los detalles anatómicos, fisiológicos y bioquímicos que se puedan imaginar. Le encanta entretejer datos y detalles para elaborar una historia. Se le da muy bien lo académico y,

por eso mismo, manifiesta un sentido de autoridad sobre los detalles que domina.

A través de los centros de lenguaje del hemisferio izquierdo nuestra mente nos habla constantemente, un fenómeno al que yo llamo «charla cerebral». Es esa voz que te recuerda que compres plátanos de camino a casa y esa inteligencia calculadora que sabe cuándo tienes que lavar la ropa. Existe una enorme variación individual en la velocidad a la que funcionan nuestras mentes. Para algunos, el diálogo de la charla cerebral va tan rápido que apenas pueden seguir el curso de lo que van pensando. Otros piensan en un lenguaje tan lento que tardan mucho tiempo en comprenderlo. Y otros tienen problemas a la hora de mantener la atención y la concentración el tiempo suficiente para actuar basándose en lo que piensan. Estas variaciones en el procesamiento normal tienen su base en las células cerebrales y en los circuitos intrínsecos de cada cerebro.

Una de las tareas de los centros de lenguaje de nuestro hemisferio izquierdo consiste en definir nuestro yo, diciendo «Yo soy». Utilizando la charla cerebral, nuestro cerebro nos repite una y otra vez los detalles de nuestra vida para que podamos recordarlos. Ahí reside el centro del ego, que nos proporciona una conciencia interior de cuál es nuestro nombre, cuáles son nuestras credenciales y donde vivimos. Si estas células no hicieran su trabajo, olvidaríamos quienes somos y perderíamos el rastro de nuestra identidad.

Además de pensar en forma de lenguaje, nuestro hemisferio izquierdo piensa en patrones de respuestas a los estímulos entrantes. Establece circuitos neurológicos que funcionan casi automáticamente

ante la información sensorial. Estos circuitos nos permiten procesar grandes volúmenes de información sin tener que perder mucho tiempo centrándonos en los pequeños datos individuales. Desde el punto de vista neurológico, cada vez que se estimula un circuito de neuronas se necesita menos estimulación externa para que ese circuito particular funcione. Como consecuencia de este tipo de circuito reverberante, nuestro hemisferio izquierdo crea lo que yo llamo «bucles de patrones de pensamiento», los cuales le permiten interpretar rápidamente grandes volúmenes de estimulación entrante con un mínimo de atención y cálculo.

Como nuestro cerebro izquierdo está lleno de este tipo de programas incorporados de reconocimiento de patrones, se le da muy bien predecir lo que pensaremos, cómo actuaremos o que sentiremos en el futuro, basándose en nuestra experiencia pasada. A mí, personalmente, me gusta el color rojo y tiendo a acumular muchas cosas rojas: conduzco un coche rojo y visto de rojo. Me gusta el rojo porque en mi cerebro hay un circuito que se excita mucho y funciona casi automáticamente cuando algo rojo se cruza en mi camino. Desde un punto de vista puramente neurológico, me gusta el rojo porque las células de mi cerebro izquierdo me dicen que me gusta el rojo.

Entre otras cosas, nuestro hemisferio izquierdo clasifica la información en jerarquías que incluyen cosas que nos gustan o nos disgustan. Aplica un juicio de «bueno» a las cosas que nos gustan y de «malo» a las que no nos gustan. Mediante el juicio y el análisis crítico nuestro cerebro izquierdo nos compara constantemente con todos los demás. Nos mantiene al corriente de nuestra posición en la escala económica, en la escala académica, en la escala de honradez, en la

escala de generosidad de espíritu y en todas las escalas que uno pueda imaginar. Nuestro ego mental se recrea en nuestra individualidad, ensalza nuestro carácter único y se esfuerza por ser independiente.

Aunque cada uno de los hemisferios cerebrales procesa la información de manera diferente, los dos cooperan íntimamente uno con otro cuando se trata de emprender una acción cualquiera. Con el lenguaje, por ejemplo, nuestro hemisferio izquierdo entiende los detalles que forman la estructura y semántica de la frase, y el significado de las palabras. Es nuestra mente izquierda la que comprende lo que son las letras y cómo se combinan para crear un sonido (palabra) que lleva aparejado un concepto (significado). Después enlaza palabras una detrás de otra para crear frases y párrafos capaces de transmitir mensajes muy complejos.

Nuestro hemisferio derecho complementa la acción de los centros de lenguaje del hemisferio izquierdo interpretando la comunicación no verbal. Nuestra mente derecha evalúa las señales más sutiles del lenguaje, incluyendo el tono de voz, la expresión facial y el lenguaje corporal. Nuestro hemisferio derecho mira la imagen total de la comunicación y valora la congruencia de la expresión general. Cualquier inconsistencia entre la postura del cuerpo, la expresión facial, el tono de voz y el mensaje que nos están comunicando puede indicar una anomalía neurológica en la manera de expresarse, o bien puede ser un signo revelador de que la persona no está diciendo la verdad.

Con frecuencia, las personas con una lesión en el hemisferio izquierdo son incapaces de crear lenguaje o comprenderlo, porque las células de sus centros de lenguaje están dañadas. Sin embargo,

muchas veces son verdaderos genios a la hora de determinar si alguien está diciendo la verdad, gracias a las células de su hemisferio derecho. Por otra parte, si alguien tiene una lesión en el hemisferio derecho, puede que no aprecie adecuadamente el contenido emocional de un mensaje. Por ejemplo, si estoy jugando a las cartas en una reunión y digo «dame», una persona con el hemisferio derecho dañado puede pensar que estoy pidiendo que me golpee físicamente, en lugar de entender que solo estoy pidiendo otra carta. Sin la capacidad del hemisferio derecho para evaluar la comunicación en el contexto de la imagen general, el hemisferio izquierdo tiende a interpretarlo todo al pie de la letra.

La música es otro gran ejemplo de cómo se complementan las funciones de nuestros dos hemisferios. Cuando repetimos metódica y meticulosamente las escalas una y otra vez, cuando aprendemos a leer el lenguaje de las partituras y cuando memorizamos qué digitación producirá cada nota en un instrumento, estamos utilizando principalmente las habilidades de nuestro cerebro izquierdo. Nuestro cerebro derecho se pone a toda máquina cuando hacemos cosas en el momento presente, como interpretar, improvisar o tocar de oído.

¿Alguna vez el lector se ha parado a considerar cómo es que nuestro cerebro sabe definir las dimensiones de nuestro cuerpo en el espacio? Aunque parezca asombroso, hay unas células en la zona de orientación y asociación de nuestro hemisferio izquierdo que definen los límites de nuestro cuerpo, dónde empezamos y dónde terminamos en relación con el espacio que nos rodea. Al mismo tiempo, hay células en la zona de orientación y asociación de nuestro hemisferio derecho que orientan nuestro cuerpo en el espacio. El resultado es que nuestro hemisferio

izquierdo nos dice dónde empieza y termina nuestro cuerpo, y nuestro hemisferio derecho nos ayuda a situarlo donde queremos.⁵

Animo fervientemente al lector a que explore la abundante literatura actual sobre la enseñanza y el cerebro, el aprendizaje y el cerebro, y las asimetrías de nuestros dos hemisferios corticales. Creo que cuanto más sepamos sobre cómo cooperan nuestros hemisferios para crear nuestra percepción de la realidad, comprenderemos mejor las dotes naturales de nuestro cerebro y podremos ayudar mejor a la gente a recuperarse de un trauma neurológico.

El tipo de ictus que yo sufrí fue una grave hemorragia en el hemisferio izquierdo de mi cerebro debida a una MAV. La mañana del ictus, esta fuerte hemorragia me dejó tan completamente incapacitada que me describe como un bebé en un cuerpo de mujer. Dos semanas y media después del ictus fui sometida a una importante operación para extirpar un coágulo de sangre del tamaño de una pelota de golf que obstruía la capacidad de mi cerebro para transmitir información.

Después de la operación tarde ocho años en recuperar por completo todas mis funciones físicas y mentales. Creo que me he recuperado por completo porque tenía una ventaja. Como experta neuroanatomista, creía en la plasticidad de mi cerebro, en su capacidad para reparar, sustituir y volver a entrenar sus circuitos neuronales. Además, gracias a mis estudios, tenía un «mapa de carreteras» para saber cómo tenían que ser tratadas mis células cerebrales para que se recuperaran.

⁵ Andrew Newberg, Eugene D' Aquili y Vince Rause, *Why God Won't Go Away*, Ballantine, NuevaYork, 2001, p. 28.

Lo que sigue a continuación es la historia del ataque de lucidez que me hizo ver la belleza y la flexibilidad del cerebro humano. Es una historia personal, vista con los ojos de una neuróloga, que cuenta lo que sentí al experimentar el deterioro de mi cerebro izquierdo y su posterior recuperación. Tengo la esperanza de que este libro ofrezca una visión del funcionamiento del cerebro tanto en la salud como en la enfermedad. Aunque lo escribí para el público en general, confío en que lo compartan tanto con personas a las que quieran ayudar a recuperarse de un trauma cerebral como con sus cuidadores.

4

La mañana del ictus

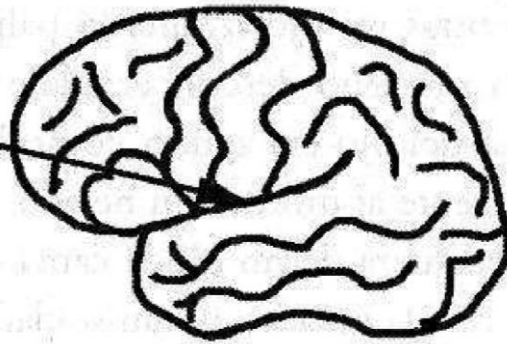
Eran las siete de la mañana del 10 de diciembre de 1996. Me despertó el familiar tic-tic-tic de mi lector de discos compactos que se disponía a sonar. Medio en sueños, apreté el botón de aplazamiento justo a tiempo para coger la siguiente onda mental que me devolvería al país de los sueños. Allí, en esa tierra mágica que yo llamo «Thetaville» -un lugar surreal de conciencia alterada, a mitad de camino entre los sueños y la realidad-, mi espíritu resplandecía, bello, fluido y libre de los confines de la realidad normal.

Seis minutos después, cuando el tic-tic-tic del CD avivó mi recuerdo de que yo era un mamífero terrestre, me desperté perezosamente, sólo para sentir un agudo dolor que taladraba mi cerebro justo detrás del ojo izquierdo. Bizqueando a la luz de la mañana, desactivé la inminente alarma con la mano derecha e instintivamente me apreté el costado de la cara con la palma de la mano izquierda. Como casi nunca me pongo enferma, pensé que era muy raro que me despertara con tanto dolor. Mientras mi ojo izquierdo palpitaba con ritmo lento y deliberado, me sentí desconcertada e irritada. El dolor palpitante detrás del ojo era agudo, como la sensación cáustica que a veces se siente al morder un helado.

Al rodar fuera de mi cálida cama de agua, salí tambaleante al mundo con la pesadez de un soldado herido. Baje la persiana de la ventana de mi cuarto para evitar que el caudal de luz me diera en los ojos. Decidí que un poco de ejercicio haría circular la sangre y tal vez ayudara a disipar el dolor. En un momento monté en mi «cardio-glider» (una máquina de ejercicio para todo el cuerpo) y empecé a moverme al ritmo de Shani a Twain, que cantaba «Whose bed have your boots been under?» («¿Bajo qué cama han estado tus zapatos?»). Inmediatamente sentí que una fuerte e insólita sensación de disociación se apoderaba de mí. Me sentía tan rara que puse en entredicho mi estado de salud. Aunque mis pensamientos parecían lúcidos, mi cuerpo se sentía extraño. Mientras miraba mis manos y brazos que se movían adelante y atrás, adelante y atrás, en sincronía opuesta con mi torso, me sentí extrañamente desligada de mis funciones cognitivas normales. Era como si la integridad de mi conexión mente/cuerpo estuviera en peligro.

Sintiéndome separada de la realidad normal, me parecía que estaba contemplando mi actividad, en lugar de sentirme como una participante activa que realiza una acción. Me sentía como si estuviera observándome a mí misma en movimiento, como quien recupera un recuerdo. Mis dedos, aferrados al manillar, parecían garras primitivas. Durante unos segundos vacilé y observé, llena de asombro, cómo mi cuerpo oscilaba rítmica y mecánicamente. Mi torso subía y bajaba en perfecta cadencia con la música, y la cabeza seguía doliéndome.

La hemorragia de Jill
empezó aquí dentro

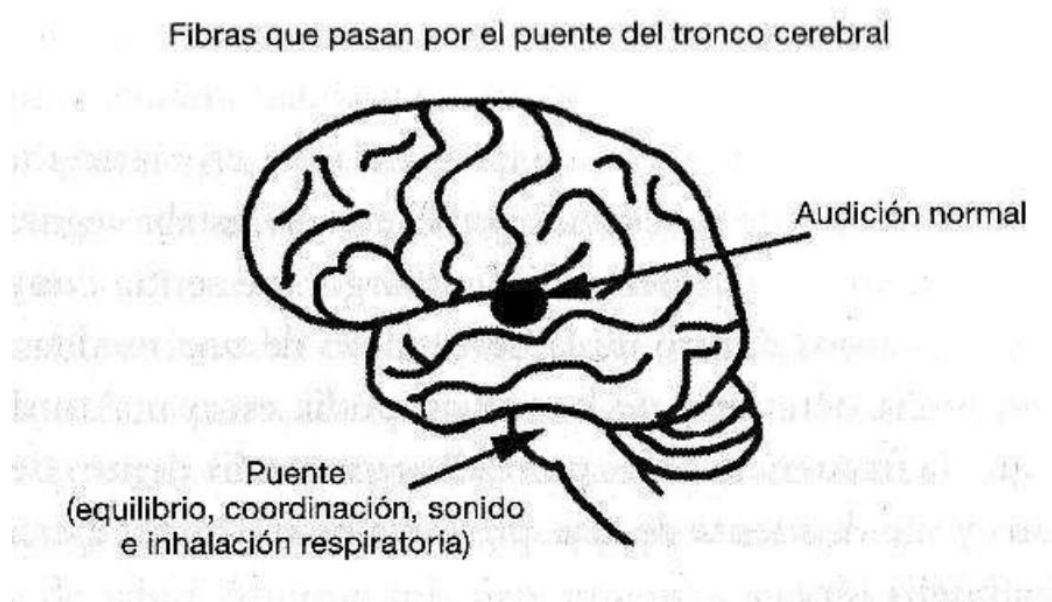


Me sentía muy rara, como si mi mente consciente estuviera suspendida en algún lugar entre mi realidad normal y algún espacio esotérico. Aunque esa experiencia era en cierto modo una reminiscencia de mi estancia en Thetaville, estaba segura de que esta vez estaba despierta. Sin embargo, me sentía como si estuviera atrapada dentro de la percepción de una meditación que no podía detener y de la que no podía escapar. Aturdida, sentí que la frecuencia de las punzadas aumentaba dentro de mi cerebro y me di cuenta de que, probablemente, lo del ejercicio no era buena idea.

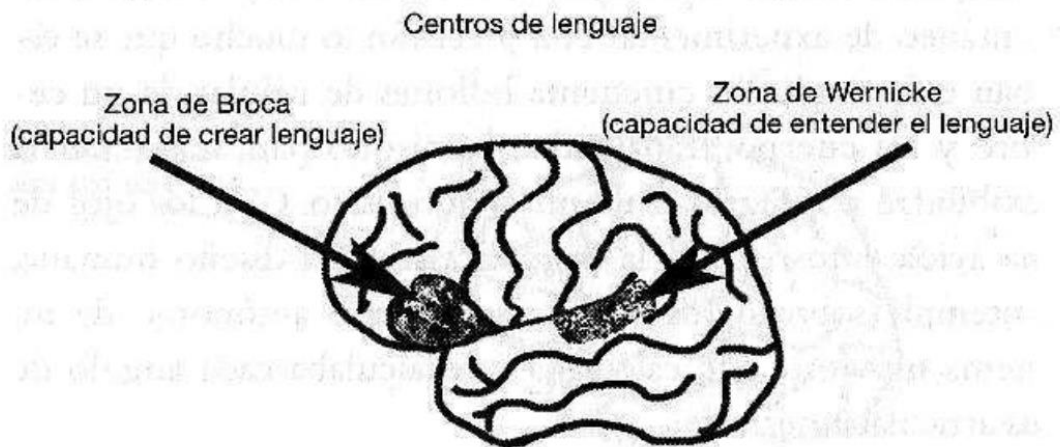
Un poco nerviosa por mi condición física, desmonté de la máquina y atravesé tambaleándome el cuarto de estar, camino del baño. Al andar me percaté de que mis movimientos no eran fluidos. Los sentía pausados y casi a sacudidas. A falta de una coordinación muscular normal, mis andares no tenían gracia y mi equilibrio era tan defectuoso que mi mente parecía exclusivamente preocupada por mantenerme erguida.

Al levantar la pierna para entrar en la bañera, me apoyé en la pared para sujetarme. Parecía raro que pudiera sentir las actividades internas de mi cerebro, que ajustaba y reajustaba todos los conjuntos musculares opuestos de mis extremidades inferiores para impedir que

me cayera. Mi percepción de estas respuestas automáticas del cuerpo ya no era un ejercicio de conceptualización intelectual. Más bien, tenía el privilegio momentáneo de experimentar con precisión lo mucho que se estaban esforzando los cincuenta billones de células de mi cerebro y mi cuerpo, trabajando al unísono para mantener la flexibilidad e integridad de mi estado físico. Con los ojos de una ávida entusiasta de la magnificencia del diseño humano, contemplé sobrecogida el funcionamiento autónomo de mi sistema nervioso, que calculaba y recalculaba cada ángulo de mis articulaciones.



Ignorando el grado de peligro que corría mi cuerpo, equilibré mi peso contra la pared de la ducha. Al inclinarme hacia delante para abrir el grifo, me sorprendió el brusco y exagerado estruendo del agua que caía en la bañera. Esta inesperada amplificación del sonido era a la vez ilustrativa y perturbadora. Me revelaba que, además de tener problemas de coordinación y equilibrio, mi capacidad de procesar el sonido entrante (la información auditiva) era errática.



Sabía que, en el plano neuroanatómico, la coordinación, el equilibrio, la audición y el acto de inspirar aire se procesaban a través del puente de mi tronco encefálico. Por primera vez, consideré la posibilidad de estar sufriendo una grave disfunción neurológica que podía poner en peligro mi vida.

Mientras mi mente cognitiva buscaba una explicación de lo que estaba ocurriendo anatómicamente dentro de mi cerebro, me eché hacia atrás en respuesta al rugido amplificado del agua, ya que el inesperado ruido perforaba mi delicado y dolorido cerebro. En aquel instante, de pronto me sentí vulnerable, y note cómo la constante charla mental que rutinariamente me familiarizaba con mi entorno ya no era un flujo constante y predecible de conversación. Ahora mis pensamientos verbales eran incoherentes, fragmentados e interrumpidos por un silencio intermitente.

Cuando me di cuenta de que las sensaciones del exterior, incluidos los lejanos sonidos de una ciudad bulliciosa al otro lado de las ventanas de mi piso, se habían desvanecido, supe que mi amplio espectro de observación natural se había reducido. Cuando mi charla cerebral

empezó a desintegrarse, sentí una extraña sensación de aislamiento. Mi tensión arterial debía de estar bajando a consecuencia del ictus, porque sentía como si todos mis sistemas, incluida la capacidad de mi mente para inducir movimientos, se estaban ralentizando. Sin embargo, aunque mis pensamientos ya no eran una corriente constante de parloteo acerca del mundo exterior y mi relación con él, yo estaba consciente y constantemente presenté en mi mente.

Confusa, busqué en los bancos de memoria de mi cuerpo y mi cerebro, comprobando y analizando todo lo que recordaba haber experimentado en el pasado y que fuera remotamente similar a esa situación. *¿Qué está pasando?*, me preguntaba. *¿Alguna vez he experimentado algo parecido a esto? ¿Alguna vez me he sentido así? Esto parece una migraña. ¿Qué está pasando en mi cerebro?*

Cuanto más me esforzaba por concentrarme, más volátiles parecían mis ideas. En lugar de encontrar respuestas e información, encontré una creciente sensación de paz. En lugar de aquella cháchara constante que me había ligado a los detalles de mi vida, me sentí envuelta en un manto de euforia tranquila. Qué suerte tuve de que la parte de mi cerebro que registra el miedo, la amígdala, no hubiera reaccionado con alarma a estas insólitas circunstancias, arrastrándome a un estado de pánico. Mientras los centros de lenguaje de mi hemisferio izquierdo se iban silenciando y me iba desligando de los recuerdos de mi vida, me sentía reconfortada por una creciente sensación de gracia. En este vacío de cognición superior y detalles acerca de mi vida normal, mi conciencia ascendió a un estado de «saberlo todo», de «ser uno» con el universo, si se prefiere decir así,

De una manera fascinante, lo sentía como un buen camino a casa y me gustó.

A esas alturas, ya había perdido el contacto con gran parte de la realidad física tridimensional que me rodeaba. Mi cuerpo se apoyaba en la pared de la ducha y me pareció extraño ser consciente de que ya no podía discernir con claridad las fronteras físicas, dónde empezaba y dónde terminaba yo. Sentía la composición de mi ser como si fuera fluida y no sólida. Ya no me percibía como un objeto completo, separado de todo lo demás. Ahora me fundía con el espacio y fluía a mi alrededor. Mientras experimentaba una sensación cada vez mayor de distanciamiento entre mi mente cognitiva y mi capacidad para controlar mis dedos y moverlos, la masa de mi cuerpo se sintió pesada y mi energía disminuyó.



Cuando las gotitas de la ducha chocaron contra mi cuerpo como balas diminutas, volví de golpe a la realidad. Mientras levantaba las manos delante de la cara y movía los dedos, me sentía a la vez perpleja e intrigada. *Caramba, qué cosa más rara y asombrosa soy. Qué ser vivo*

tan extraño soy. ¡Vida! ¡Soy vida! Soy un mar de agua encerrado en esta bolsa membranosa. Aquí, en esta forma soy una mente consciente y este cuerpo es el vehículo gracias al cual estoy VIVA. Soy billones de células que comparten una mente común. Aquí estoy, prosperando como vida, ¡vaya! ¡Menudo concepto insondable! Soy vida celular... no, soy vida molecular con destreza manual y una mente cognitiva.

En ese estado alterado, mi mente ya no se preocupaba de los miles de millones de detalles que mi cerebro utilizaba de manera rutinaria para definir y dirigir mi vida en el mundo exterior. Aquellas vocecitas, aquella charla cerebral que de costumbre me mantenía al corriente en relación con el mundo de fuera, estaban deliciosamente calladas. Y en su ausencia, mis recuerdos del pasado y mis sueños para el futuro se evaporaron. Estaba sola. En aquel momento estaba sola, sin nada más que el latido rítmico de mi corazón.

Debo reconocer que el creciente vacío en mi dañado cerebro era totalmente seductor. Agradecí el alivio temporal que el silencio proporcionaba respecto a la constante cháchara que me relacionaba con lo que ahora percibía como los insignificantes asuntos de la sociedad. Dirigí con ansiedad mi atención hacía dentro, hacía el constante tamborileo de los billones de células brillantes que trabajaban diligente y sincronizadamente para mantener fijo mi cuerpo en estado de homeostasis. Mientras la sangre se derramaba por mi cerebro, mi conciencia se fue reduciendo a un nivel sosegante y satisfactorio que abarcaba el vasto y maravilloso mundo interior, Estaba fascinada y a la vez abrumada por lo mucho que trabajaban mis pequeñas células, sin

un momento de respiro, solo para mantener la integridad de mi existencia en esta forma física.

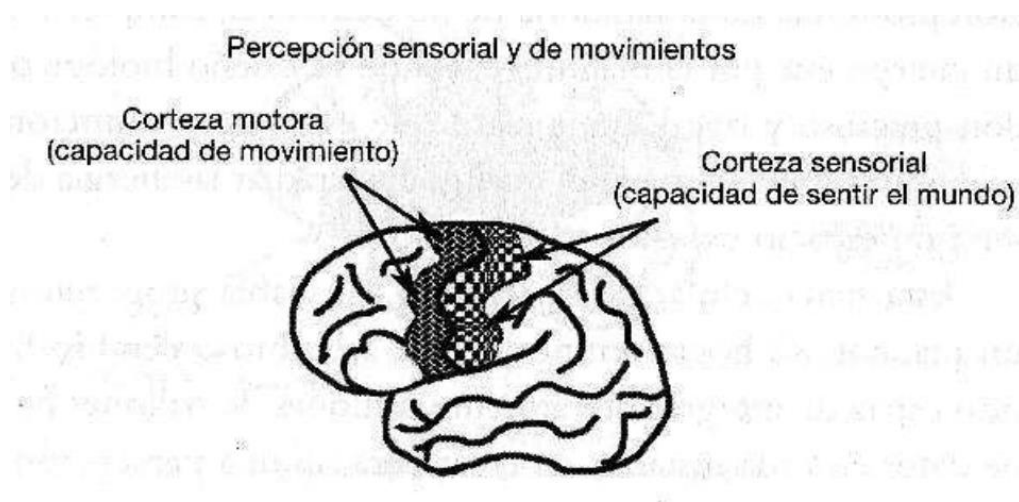
Por primera vez, me sentí verdaderamente identificada con mi cuerpo, como compleja construcción de organismos vivos y prósperos. Me enorgullecía ver que yo era ese hormigueante conglomerado de vida celular que había surgido de la inteligencia de un solo genio molecular. Agradecí la oportunidad de trascender mis percepciones normales, de alejarme del perseverante dolor que palpitaba implacable en mi cabeza. Mientras mi conciencia se retiraba a un estado de gracia apacible, me sentí etérea. Aunque el latido del dolor en el cerebro era ineludible, no era debilitante.

Estando allí de pie, con el agua golpeando mi pecho, una sensación de hormigueo me surgió del tórax e irradió con fuerza hacia la garganta. Sobresaltada, me di cuenta al instante de que estaba en grave peligro. El susto me hizo regresar a esta realidad exterior y de inmediato volví a evaluar las anomalías de mis sistemas físicos. Decidida a entender lo que estaba pasando, rebusqué apresuradamente en mis almacenes de conocimiento en busca de un autodiagnóstico. *¿Qué está pasando con mi cuerpo? ¿Qué está fallando en mi cerebro?*

Aunque el flujo de cognición normal, esporádicamente discontinuo, me tenía casi incapacitada, de algún modo conseguí mantener mi cuerpo en funcionamiento. Al salir de la ducha, mi cerebro se sentía embriagado. El cuerpo estaba inestable, se sentía pesado y le costaba mucho moverse muy despacio. *¿Qué estoy intentando hacer? Vestirme, vestirme para ir a trabajar. Me estoy vistiendo para ir a trabajar. Me esforcé mecánicamente para elegir la ropa, y a las ocho y cuarto de la*

mañana estaba lista para salir. Dando zancadas por mi piso, pensé: *Vale, voy a trabajar. Voy a ir a trabajar. ¿Se cómo llegar al trabajo? ¿Puedo conducir?* Mientras visualizaba el camino al Hospital McLean, perdí de repente el equilibrio cuando el brazo derecho cayó completamente paralizado contra el costado. En aquel momento lo supe: *Dios mío, estoy teniendo un ictus. ¡Estoy teniendo un ictus!* Y al instante siguiente, un pensamiento relampagueó en mi cabeza: *¡Jo! ¡Cómo mola!*

Me sentía como si estuviera suspendida en un peculiar estupor eufórico, y sentí un extraño regocijo cuando comprendí que aquella inesperada peregrinación a las intrincadas funciones de mi cerebro tenía en realidad una base y una explicación fisiológicas. No dejaba de pensar: *Caramba, ¿cuántos científicos han tenido la oportunidad de estudiar el funcionamiento y el deterioro mental de su propio cerebro desde dentro?* Toda mi vida había estado dedicada a comprender como crea el cerebro humano nuestra percepción de la realidad. ¡Y ahora estaba experimentando el más extraordinario ataque de lucidez!



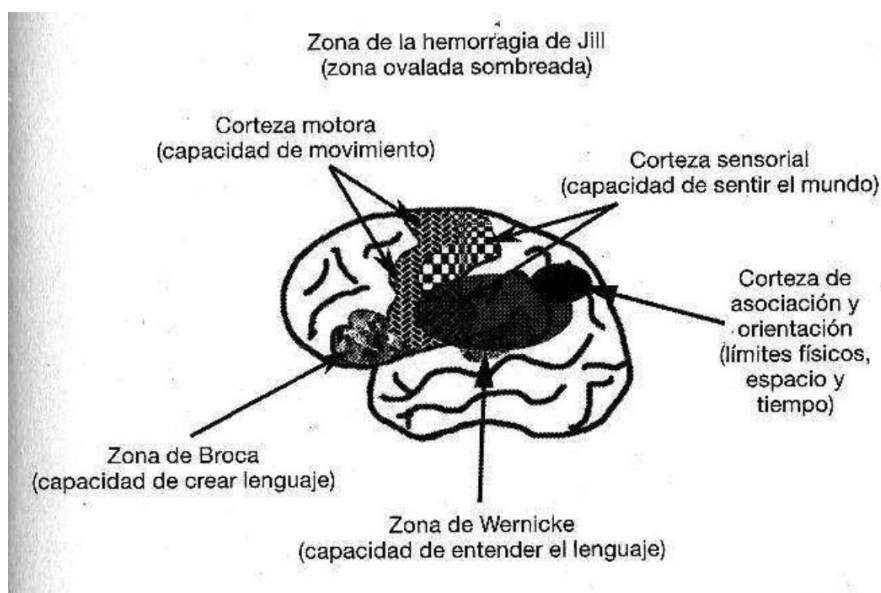
Cuando se me paralizó el brazo derecho, sentí que explotaba la fuerza vital dentro del miembro. Cuando cayó muerto contra mi cuerpo, me golpeó el torso. Fue una sensación de lo más extraña. Me sentí como si me hubieran guillotinado el brazo.

Comprendí neuroanatómicamente que mi corteza motora estaba afectada y tuve la suerte de que, a los pocos minutos, el amortecimiento de mi brazo derecho fue remitiendo sutilmente. Mientras el miembro empezaba a reclamar su vida, palpitaba con un formidable dolor hormigueante. Me sentía débil y herida. Sentía el brazo privado por completo de su fuerza intrínseca, pero podía esgrimirlo como un garrote. Me pregunté si volvería a ser normal. Al posar los ojos en mi cálida y acogedora cama de agua, me pareció que me llamaba en aquella fría mañana de invierno en Nueva Inglaterra. *Ay, qué cansada estoy. Qué cansada. Sólo quiero descansar. Sólo quiero tumbarme y relajarme un ratito.* Pero en el fondo de mi ser, resonando como un trueno, una voz autoritaria me habló claramente: *Si te tumbas ahora, no volverás a levantarte.*

Sobresaltada por esta ominosa revelación, sondeé la gravedad de mi situación inmediata. Aunque una sensación de urgencia me impulsaba a orquestar mi rescate, otra parte de mí se recreaba en la euforia de mi irracionalidad. Cruce el umbral de mi cuarto y, al mirar a los ojos de mi imagen reflejada, hice una pausa momentánea en busca de alguna orientación o inspiración profunda. En la sabiduría de mi demencia, comprendí que mi cuerpo era, por la magnificencia de su diseño biológico, un don precioso y frágil. Tenía claro que este cuerpo

funcionaba como un portal a través del cual podía irradiar la energía de mi ser a un espacio exterior tridimensional.

Esta masa celular de mi cuerpo me había proporcionado un maravilloso hogar temporal. Este asombroso cerebro había sido capaz de integrar literalmente millones de trillones de bits de datos en cada instante, de crear para mí una percepción tridimensional de este entorno que no solo parecía real y sin fisuras, sino también seguro. Estaba sumida en el delirio, hipnotizada por la eficiencia de esta matriz biológica que creaba mi forma, y me sobrecogía la simplicidad de su diseño. Me veía a mí misma como un complejo compuesto de sistemas dinámicos, un conjunto de células interconectadas capaces de integrar una mezcla de modalidades sensoriales que entraban a raudales desde el mundo exterior. Y cuando los sistemas funcionaban bien, manifestaban de manera natural una conciencia capaz de percibir una realidad normal. Me preguntaba cómo había podido pasar tantos años en este cuerpo, en esta forma de vida, y no haber comprendido nunca que solo estaba aquí de visita.



Aun en esta condición, la mente egoísta de mi hemisferio izquierdo mantenía arrogantemente la creencia de que aunque estaba experimentando una dramática incapacidad mental, mi vida era invencible. Optimista, creía que me recuperaría por completo de lo sucedido esa mañana. Un poco irritada por esta repentina interrupción de mi plan de trabajo, me burlé: *Vale, muy bien, estoy teniendo un ictus. Sí, estoy teniendo un ictus... ¡pero soy una mujer muy ocupada! De acuerdo, ya que no puedo parar este ictus, muy bien, entonces haré esto durante una semana. Aprenderé lo que necesito saber sobre el modo en que mi cerebro crea mi percepción de la realidad y después seguiré con mi trabajo la semana que viene. Ahora, ¿qué hago? Buscar ayuda. Debo concentrarme y buscar ayuda.*

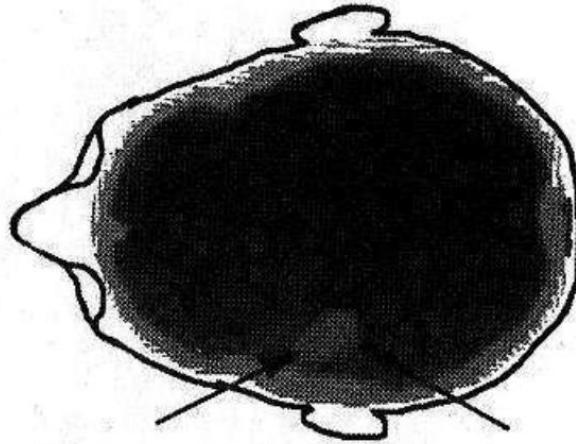
Y le rogué a mi reflejo en el espejo: *Recuerda, por favor, recuerda todo lo que estas experimentando. Que este sea un ataque de lucidez ante la desintegración de mi mente cognitiva.*

5

Orquestando mi rescate

No sabía exactamente qué tipo de ictus estaba sufriendo, pero la malformación arteriovenosa congénita (MAV) que había reventado en mi cabeza estaba derramando una gran cantidad de sangre en el hemisferio izquierdo de mi cerebro. A medida que la sangre se extendía por los centros de pensamiento superior de mi corteza cerebral izquierda, empecé a perder mis facultades cognitivas superiores, una preciosa capacidad tras otra. Suerte que pude recordar que lo mejor que se puede hacer con una persona que sufre un ictus es llevarla al hospital lo más deprisa posible. Pero conseguir ayuda era difícil, porque me resultaba casi imposible concentrarme o mantener la mente en una tarea. Me vi cazando pensamientos al azar que entraban y salían danzando de mi cerebro y, por desgracia, era plenamente consciente de que era incapaz de retener en mi cabeza un plan el tiempo suficiente para ejecutarlo.

Imagen tomográfica del cerebro de Jill
la mañana del ictus



(hemorragia en el hemisferio izquierdo de Jill)

Los dos hemisferios de mi cerebro habían trabajado juntas meticulosamente bien durante toda mi vida, permitiéndome desenvolverme en el mundo. Pero ahora, debido a las diferencias normales y a la asimetría de funciones entre mis hemisferios derecho e izquierdo, me sentía desconectada de las habilidades lingüísticas y calculadoras de mi cerebro izquierdo. ¿Dónde estaban mis números? ¿Dónde estaba mi lenguaje? ¿Qué había sido de la charla cerebral, que ahora había sido sustituida por una penetrante y tentadora paz interior?

Privada de la linealidad asociada con las constantes directrices cerebrales de mi hemisferio izquierdo, me esforcé por mantener una conexión cognitiva con mi realidad exterior. En lugar de un flujo continuo de experiencia que se pudiera dividir en pasado, presente y futuro, cada momento parecía existir en perfecto aislamiento. A falta de pistas verbales, me sentí desprovista de mi sabiduría mundana y estaba desesperada por mantener un enlace cognitivo

entre mis momentos. Repetía obsesivamente el único mensaje que mi cerebro podía mantener: ¿Que estoy intentando hacer? Conseguir ayuda. Estoy intentando hacer un plan y conseguir ayuda. ¿Qué estoy haciendo? Tengo que elaborar un plan para conseguir ayuda. Vale. Tengo que conseguir ayuda.

Mi forma de procesamiento para acceder normalmente a la información de mi cerebro antes de lo ocurrido esa mañana era algo parecido a esto: me visualizo a mí misma sentada en medio de mi cerebro, que está completamente lleno de armarios con archivadores. Cuando tengo que buscar un pensamiento, una idea o un recuerdo, miro los armarios e identifico el cajón adecuado. Cuando encuentro el archivo que busco, tengo acceso a toda la información contenida en dicho archivo. Si no encuentro de inmediato lo que busco, vuelvo a poner mi cerebro en modo de búsqueda y tarde o temprano encuentro los datos que necesito.

Pero aquella mañana, mi procesamiento de información era completamente aberrante. Aunque mi cerebro seguía lleno de archivadores, era como si todos los cajones se hubieran cerrado de golpe y los muebles se hubieran retirado fuera de mi alcance. Era consciente de que sabía todas aquellas cosas, de que mi cerebro contenía un montón de información, pero ¿dónde estaba? Si la información seguía allí, yo ya no podía recuperarla. Me preguntaba si alguna vez volvería a conectar con el pensamiento lingüístico y si podría recuperar las imágenes mentales de mi vida. Me entristecía la posibilidad de que aquellas porciones de mi mente se hubieran perdido para siempre.

Desprovista de lenguaje y de procesamiento lineal, me sentía desconectada de la vida que había vivido, y al carecer de mis imágenes cognitivas y mis ideas expansivas, el tiempo se me escapaba. Los recuerdos del pasado y no estaban accesibles y recuperables, lo que me dejaba envuelta en la imagen general de quien era y que estaba haciendo aquí como forma de vida. Centrado por completo en el momento presente, mi palpitante cerebro se sentía como sujeto en un torno. Y estando así sumida en las profundidades de la falta de temporalidad mundana, los límites de mi cuerpo terrenal se disolvieron y me fundí con el universo.

Mientras la sangre de la hemorragia interrumpía el funcionamiento normal de mi mente izquierda, mi percepción se liberó de su apego a la categorización y los detalles. Cuando las fibras dominantes de mi hemisferio izquierdo se cerraron, dejaron de inhibir a mi hemisferio derecho, y mi percepción quedó libre para cambiar de tal manera que mi conciencia pudiera encarnar la tranquilidad de mi mente derecha. Sumida en una envolvente sensación de liberación y transformación, la esencia de mi conciencia pasó un estado que resultaba asombrosamente similar a mi experiencia en Thetaville. No soy ninguna autoridad en la materia, pero creo que los budistas dirían que había entrado en el modo de existencia que ellos llaman nirvana.

Sin juicios analíticos en mi hemisferio izquierdo, estaba completamente cautivada por las sensaciones de tranquilidad, seguridad, felicidad, euforia y omnisciencia. Una parte de mí

anhelaba liberarse por completo del cautiverio de esta forma física, que palpitaba de dolor. Pero, providencialmente, a pesar del poder de esa incesante tentación, algo dentro de mí seguía comprometido en la tarea de orquestar mi rescate, y perseveré hasta el final, salvándome la vida.

Tambaleándome en el espacio de mi cuarto, reduje las luces porque la estimulación luminosa quemaba mi cerebro como un fuego. Cuanto más me esforzaba por mantenerme concentrada en lo que estaba haciendo aquí y ahora, más intensas eran las palpitaciones que reverberaban en mi cabeza. Me costaba muchísimo esfuerzo mantenerme atenta, y mi mente buscaba a tientas un asidero para recordar: *¿Qué estoy haciendo? ¿Que estoy haciendo? Llamar pidiendo ayuda, estoy intentando llamar para pedir ayuda.* Vacilaba entre momentos en los que era capaz de pensar con claridad (yo los llamo «oleadas de claridad») y la incapacidad absoluta de pensar.

Sintiendo que había perdido la sincronización con la vida que conocía, estaba a la vez fascinada y asustada por lo que ya veía como la descomposición sistemática de mi mente cognitiva. El tiempo se había detenido porque aquel reloj que hacía tictac al fondo de mi cerebro izquierdo, aquel reloj que me ayudaba a establecer la secuencia de mis pensamientos, ahora estaba parado. Sin el concepto interior de relatividad ni la actividad cerebral complementaria que me ayudaba a navegar linealmente, me encontraba flotando de un momento aislado a otro momento aislado. «A» ya no tenía ninguna relación con «B», y «uno» ya no

guardaba relación con «dos». Estos tipos de secuencias requerían una conexión intelectual que mi mente ya no podía realizar. Hasta para el cálculo más simple, por definición, es necesario reconocer la relación entre diferentes entidades, y mi mente ya no era capaz de crear combinaciones. Así que una vez más me siento aturdida, esperando el próximo pensamiento intermitente u oleada de claridad. Anticipando la eventual llegada de una idea que me conectara con algo de la realidad objetiva, mi mente seguía repitiendo: *¿Qué estoy intentando hacer?*

¿Por qué no llamaba simplemente al 911, el teléfono de urgencias? La hemorragia que crecía dentro de mi cráneo estaba situada directamente sobre la porción de mi cerebro izquierdo que comprendía lo que era un número. Las neuronas que codificaban 9-1-1 estaban ahora nadando en un charco de sangre, de modo que el mero concepto ya no existía para mí. ¿Por qué no bajaba por la escalera y pedía ayuda a mi casera? Estaba en casa con un permiso de maternidad y me habría llevado de buena gana. Pero su archivo, un detalle en la gran imagen de mi vida en relación con los que me rodeaban, tampoco existía ya.

¿Por qué no salía a la calle y le pedía ayuda a un desconocido? Ni se me pasó por la cabeza. En semejante incapacitación, la única opción que tenía era la que procuraba recordar desesperadamente: ¿cómo se pide ayuda?

Lo único que podía hacer era sentarme y esperar; sentarme pacientemente con el teléfono a mi lado y esperar en silencio. Así que me senté, sola con aquellos pensamientos pasajeros que me

eludían, casi burlándose de mí cuando entraban y salían revoloteando de mi mente. Me senté esperando una oleada de claridad que permitiera a mi mente conectar dos pensamientos y darme la oportunidad de formar una idea, la oportunidad de ejecutar un plan. Me senté en silencio, entonando *¿Qué estoy haciendo? Llamas pidiendo ayuda. Llamas pidiendo ayuda. Estoy intentando pedir ayuda.*

Con la esperanza de poder invocar conscientemente otra oleada de claridad, coloqué el teléfono sobre la mesa, delante de mí, y miré su teclado. Buscando algún recuerdo de un número que marcar, mi errabundo cerebro se sentía vacío y afligido mientras me esforzaba por concentrarme y prestar atención. Pulsar, pulsar, pulsar. Dios, cómo me dolía el cerebro. En un instante, un número relampagueo ante el ojo de mi mente. Era el número de mi madre. ¡Qué emocionante poder recordarlo! ¡Qué maravilloso era que no sólo pudiera recordar un número, sino que además supiera de quien era ese número! Y qué curioso, aunque lamentable, que incluso en aquella precaria condición, me diera cuenta de que mi madre vivía a más de mil quinientos kilómetros de distancia y no tendría sentido llamarla ahora. Pensé para mí misma: *Ni hablar, no puedo llamar a mamá y decirle que estoy teniendo un ictus. Eso sería horrible, le daría un susto de muerte. Tengo que trazar un plan.*

En un momento de claridad, supe que si llamaba al trabajo, mis compañeros del Centro de Tejido Cerebral de Harvard me conseguirían ayuda. *Si tan solo pudiera recordar el número del*

trabajo. Y qué irónico era que hubiera pasado los dos años anteriores cantando la tonada del Banco de Cerebros ante públicos de todo el país, incluyendo los versos «Simplemente marque el 1-800 para información, por favor». Pero aquella mañana, con todos aquellos recuerdos fuera de mi alcance, solo retenía una vaga idea de quien era yo y lo que estaba intentando hacer. Plantada ante mi mesa en una extraña niebla mental, seguí forzando mi mente obsesivamente: ¿Cuál es el número del trabajo? ¿Dónde trabajo? En el Banco de Cerebros. Trabajo en el Banco de Cerebros. ¿Cuál es el número del Banco de Cerebros? ¿Qué estoy haciendo? Llamar para pedir ayuda. Estoy llamando al trabajo. Vale, ¿cuál es el número del trabajo?

Mi percepción normal de este mundo exterior se había establecido con éxito mediante el constante intercambio de información entre mis hemisferios derecho e izquierdo. Debido a la lateralidad cortical, cada mitad de mi cerebro estaba especializada en funciones ligeramente diferentes; y cuando se combinaban, mi mente podía elaborar con precisión una percepción realista del mundo exterior. Aunque había sido una niña muy lista, con un tremendo potencial de aprendizaje, mis dos hemisferios nunca habían sido iguales en sus habilidades naturales. Mi hemisferio derecho era buenísimo entendiendo la gran imagen de ideas y conceptos, pero mi hemisferio izquierdo tenía que esforzarse muchísimo para aprender de memoria datos y detalles. En consecuencia, yo era una de esas personas que rara vez deciden codificar un número de teléfono como una secuencia de cifras elegidas al azar. En lugar de eso, mi mente creaba

automáticamente algún tipo de patrón, por lo general un patrón visual, al que asignaba la secuencia. En el caso de números de teléfono, por lo general me aprendía de memoria el patrón al marcar en un teléfono de teclado. En privado, siempre me preguntaba cómo me las habría apañado en un mundo de teléfonos de disco, donde esos trucos esquemáticos, habrían resultado mucho más difíciles.

Durante toda mi juventud, mi mente se había interesado mucho más en la relación intuitiva entre las cosas (hemisferio derecho) que en sus diferencias de categoría (hemisferio izquierdo). Mi mente prefería pensar en imágenes (hemisferio derecho) y no en palabras (hemisferio izquierdo). Fue después de graduarme en secundaria y quedar fascinada por la anatomía cuando mi mente empezó a progresar en la memorización y recuperación de detalles. Tras una infancia de procesamiento de información mediante estrategias de asociación sensorial, visual y de patrones, el tapiz de mis conocimientos estaba entretejido muy íntimamente.

Por supuesto, el inconveniente de este tipo de sistema de aprendizaje es que sólo funciona cuando todas las piezas de la red están funcionando e interactuando correctamente. Aquella mañana, mientras permanecía sentada pensando en el número de teléfono de mi trabajo, recordé que había algo peculiar en el patrón de los códigos de nuestros despachos. Algo así como que mi teléfono terminaba en 1-0, justo al contrario que el número de mi jefa, que terminaba en 0-1. Y el de un compañero estaba a mitad de camino de los dos. Pero como mi hemisferio izquierdo se estaba

ahogando en un charco de sangre, no podía acceder a los datos concretos de mi búsqueda mental, y el carácter lineal de las matemáticas me confundía. No paraba de pensar *¿Qué está a mitad de camino entre 01 y 10?* Decidí que tal vez resultara útil mirar el teclado del teléfono.

Sentada ante mi mesa, coloqué el teléfono justo delante de mí y espere pacientemente unos momentos a que llegara la siguiente oleada de claridad. Una vez más entone *¿Cuál es el número del trabajo? ¿Cuál es el número del trabajo?* Después de varios minutos de sujetar el teléfono y no sacar nada en limpio, una serie de cuatro dígitos apareció de pronto en mi mente... ¡2405! ¡2405! Me lo repetí una y otra vez... ¡2405! Para no olvidarlo, cogí un bolígrafo y con la mano izquierda (no dominante) apunte a toda prisa la imagen que veía en la mente. El «2» ya no era un «2», sino un garabato que se parecía a un «2». Por suerte, el «2» del teléfono era exactamente igual al «2» de mi ojo mental, así que trace los garabatos que representaban lo que veía... 2405. Comprendía de algún modo que aquello era solo parte del número. *¿Cómo era el resto? Había un prefijo... algo venía antes. Una vez más, empecé a entonar ¿Cuál es el prefijo? ¿Cuál es el prefijo del trabajo?*

Enfrentada a este problema, se me ocurrió que no era necesariamente una ventaja que, estando en el trabajo, solo tuviéramos que marcar los números de las extensiones. Debido a la falta de uso rutinario, el patrón de reconocimiento del prefijo no estaba codificado exactamente en el mismo archivo que el resto de los números, los de las extensiones. Así que reemprendí la misión

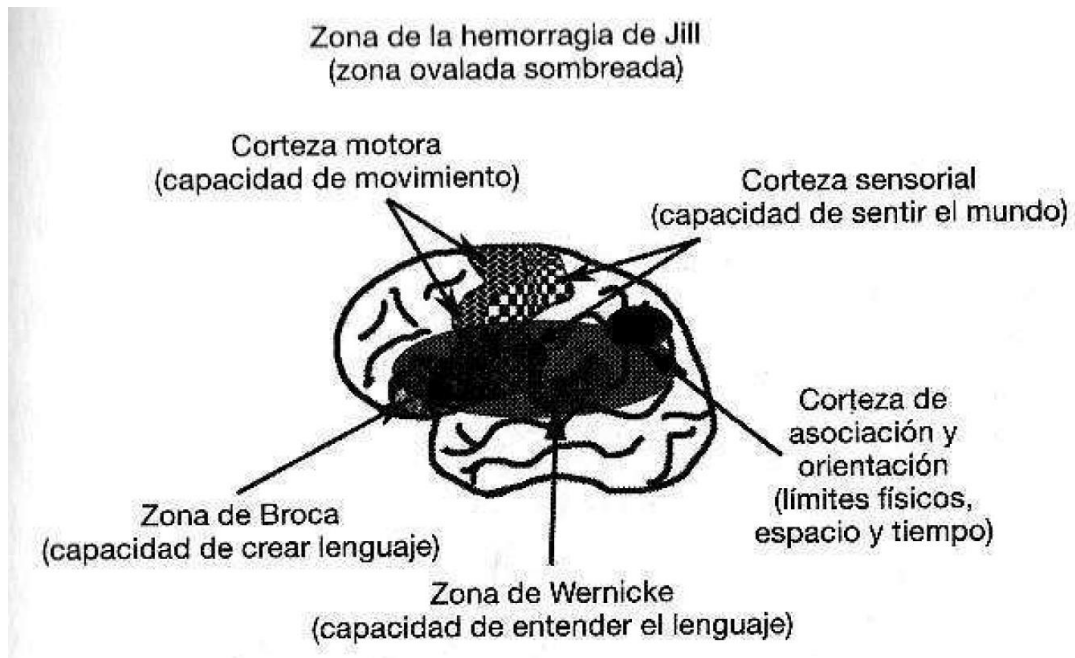
de recuperar información y me pregunte ¿Cuál es el prefijo? ¿Cuál es el prefijo del trabajo?

Durante toda mi vida había estado rodeada de números de teléfono con prefijos muy bajos: 232, 234, 332, 335, etcétera. Pero intentando agarrarme a cualquier cosa que revoloteara por mi mente, a cualquier posibilidad, el código 855 relampagueó como una imagen visual. Al principio pensé que era el prefijo más absurdo que había visto en mi vida, porque el número parecía demasiado alto. Pero a esas alturas, valía la pena probar cualquier cosa. En espera de la siguiente oleada de claridad, despeje la mesa delante de mí. Como eran solo las nueve y cuarto de la mañana y solo hacía quince minutos que tenía que estar en el trabajo, nadie me habría echado de menos todavía. Con un plan en mente, seguí adelante con esfuerzo.

Estaba cansada. Me sentía vulnerable y fragmentada por completo, esperando allí sentada. Aunque constantemente me distraía una envolvente sensación de ser una misma cosa con el universo, estaba desesperada por llevar a cabo mi plan para obtener ayuda. Ensaye mentalmente una y otra vez lo que tenía que hacer y lo que iba a decir. Pero mantener la mente sintonizada con lo que pretendía hacer era como intentar agarrar un pez resbaladizo. Tarea primera, mantener el pensamiento en 1:1 mente; tarea segunda, ejecutar la percepción interior en el mundo exterior. Prestar atención. Agarrar el pescado. Agarrarse al conocimiento de que esto es un teléfono. Esperar. Esperar al

siguiente momento funcional de claridad. Seguí ensayando mentalmente. *Soy Jill. ¡Necesito ayuda! Soy Jill ¡necesito ayuda!*

Este proceso ya me había llevado cuarenta y cinco minutos, solo para decidir a quién y cómo Hamar pidiendo ayuda: Durante la siguiente oleada de claridad, marque el número cotejando los garabatos del papel con los garabatos del teclado del teléfono. Tuve la gran suerte de que mi compañero y amigo, el doctor Stephen Vincent, estuviera sentado ante su mesa. Cuando cogió el teléfono le oí hablar, pero mi mente no pudo descifrar sus palabras. Pensé: *Ay, Dios, suena como un perro de caza.* Comprendí que mi hemisferio izquierdo estaba tan lesionado que ya no podía entender el lenguaje. Pero sentí tanto alivio al estar conectada con otro ser humano que solté: «Soy Jill. ¡Necesito ayuda!». Bueno, al menos eso era lo que intentaba decir. Lo que salió en realidad de mi boca era más parecido a gruñidos y gemidos, pero por suerte Steve reconoció mi voz. Comprendió claramente que yo tenía algún problema. (Al parecer, todos aquellos años de chillar por los pasillos en el trabajo habían logrado que mi graznido fuera reconocible.)



Sin embargo, me sobresalte al darme cuenta de que ya no podía hablar de manera inteligible. Aunque dentro de mi mente me oía hablar con claridad -*Soy Jill. ¡Necesito ayuda!*-, los sonidos que salían de mi garganta no se correspondían con las palabras que tenía en mi cerebro. Me preocupó darme cuenta de que mi hemisferio izquierdo estaba aún más incapacitado de lo que había creído. Aunque mi hemisferio izquierdo no pudo descifrar el significado de las palabras de Steve, mi hemisferio derecho interpretó que los tonos suaves de su voz significaban que me conseguiría ayuda.

Por fin, en aquel momento, pude relajarme. No necesitaba entender los detalles de lo que haría Steve. Sabía que yo había hecho todo lo que podía, todo lo que se podía esperar que hiciera, para salvarme.

6

Mi retorno a la quietud

Mientras permanecía sentada allí con la mente en silencio, satisfecha porque Steve me conseguiría ayuda, me sentí aliviada por haber podido orquestar adecuadamente mi rescate. El brazo paralizado estaba parcialmente recuperado y, aunque me dolía, tenía la esperanza de que se recuperara por completo. Sin embargo, aun en ese estado de desorientación, sentí la apremiante obligación de ponerme en contacto con mi doctora. Era evidente que iba a necesitar un tratamiento de emergencia que probablemente sería muy caro, y que triste es conocer que incluso con aquella mentalidad descoyuntada sabía que tendría que preocuparme porque mi seguro podía no cubrir los gastos en caso de que acudiera al centro de salud *equivocado*.

Todavía sentada ante mi mesa, alcance con el brazo izquierdo la pila de tarjetas, de ocho centímetros de altura, que había ido acumulando en los últimos años. Solo había acudido una vez a mi doctora, unos seis meses antes, pero recordaba que su nombre tenía algo de irlandés: San algo... San algo... así que empecé a buscar asociaciones. Mi ojo mental recordaba perfectamente el símbolo del escudo de Harvard en la parte superior central de su

tarjeta profesional. Satisfecha de mi capacidad de recordar exactamente cómo era la tarjeta, pensé: *Muy bien, esto va a salir bien; lo único que tengo que hacer es encontrar la tarjeta y hacer la llamada.*

Pero para mi sorpresa, cuando miré la tarjeta de encima, me di cuenta de que, aunque conservaba en mi mente una imagen clara de lo que estaba buscando, no podía discernir nada de la información de la tarjeta que tenía delante. Mi cerebro ya no podía distinguir la escritura como escritura, ni los símbolos como símbolos, ni siquiera el fondo como tal fondo. La tarjeta parecía un diseño abstracto de píxeles. Toda la imagen era una mezcla uniforme de las partes que la componían. Los puntos que formaban los símbolos del lenguaje se mezclaban perfectamente con los puntos del fondo. Las distinciones de color y contornos ya no se registraban en mi cerebro.

Consternada, me di cuenta de que mi capacidad de interactuar con el mundo exterior se había deteriorado mucho más de lo que había imaginado. Mi conexión con la realidad normal se había hecho pedazos. Ya no era capaz de percibir las pistas mentales de las que había dependido para distinguir visualmente unos objetos de otros. Y además de mi incapacidad para identificar mis propios límites físicos, a falta de mi reloj interior, me percibía a mí misma como en estado de fluidez. Si a esto añadíamos la pérdida de memoria a largo y corto plazo, ya no me sentía anclada ni segura en el mundo exterior.

Que intimidante tarea era el simple hecho de estar allí sentada, en el centro de mi mente silenciosa, sosteniendo la pila de tarjetas e intentando recordar *¿Quién soy? ¿Qué estoy haciendo?* Buscando alguna conexión con mi realidad exterior, había perdido toda sensación de urgencia. Pero, asombrosamente, mi lóbulo frontal se esforzaba a fondo por aferrarse a la tarea, y todavía me venía alguna que otra oleada de claridad que me dirigía de nuevo a este mundo terrenal a través de mi dolor físico. Durante aquellos momentos de claridad, podía ver, podía identificar, podía recordar lo que estaba haciendo y podía discriminar una vez más entre los diversos estímulos entrantes. Así que seguí adelante con entereza. *Esta no es la tarjeta, esta no es la tarjeta, esta no es la tarjeta.* Tarde más de treinta y cinco minutos en avanzar un par de centímetros en la pila de tarjetas hasta que por fin reconocí el emblema de Harvard.

Pero a esas alturas, el concepto mismo del teléfono era una cosa muy interesante y muy insólita. Me sentía extrañamente privada de mi capacidad de comprender de algún modo lo que se suponía que iba a hacer con él. Sabía de alguna manera que aquella «cosa» situada en mi espacio iba a conectarme mediante un cable con un espacio completamente diferente. Y al otro extremo del cable habría una persona con la que podría hablar y que me comprendería ¡Puf! ¡Imagínate!

Como tenía miedo de perder la atención y que la tarjeta de doctora se confundiera con las otras, despejé la mesa y coloqué la tarjeta justo delante. Levanté el teléfono y coloqué el teclado sobre

la mesa, a la derecha de la tarjeta. Dado que mi cerebro se encontraba en un estado de continua desintegración, el aspecto del teclado me parecía completamente extraño y ajeno. Allí sentada, entrando y saliendo de mi insubordinada mente izquierda, me mantenía tranquila. De vez en cuando, era capaz de cotejar el garabato numérico de la tarjeta con los garabatos numéricos del teclado del teléfono. Para no perder la pista de los números que ya había marcado, tapaba el número en la tarjeta con el dedo índice izquierdo en cuanto pulsaba el número en el teléfono con mi torpe índice derecho. Tenía que hacerlo así porque no podía recordar de un momento a otro que números había pulsado ya. Repetí esa estrategia hasta haber marcado todos los números, y después me lleve el teléfono a la oreja y escuché.

Me sentía agotada y desorientada, y tenía miedo de olvidar lo que estaba haciendo, de modo que seguí repitiéndome mentalmente: *Soy Jill Taylor. Estoy sufriendo un ictus. Soy Jill Taylor. Estoy sufriendo un ictus.* Pero cuando respondieron al teléfono y trate de hablar, me quede abrumada al descubrir que, aunque dentro de mi mente yo me oía hablar con claridad, de mi garganta no salía ningún sonido. Ni siquiera los gruñidos que había podido producir antes. Me quede pasmada. *¡Dios mío! ¡No puedo hablar, no puedo hablar!* Y hasta el preciso momento que intente hablar en voz alta no tenía ni idea de que no podía. Mis cuerdas vocales estaban inoperantes y no salía nada; ni el menor sonido.

Como si estuviera cebando una bomba, expulse el aire de mi pecho e inhalé a fondo, una y otra vez, intentando producir algún

sonido, intentando que saliera algún sonido. Dándome cuenta de lo que hacía, pensé: *Van a pensar que es una llamada obscena. ¡No cuelgue! ¡Por favor, no cuelgue!* Pero como cuando se ceba una bomba, haciendo entrar y salir el aire, obligando a mi pecho y mi garganta a vibrar, al fin salió un «Uhhhh, uhhhh, thhhh, thhhhe, thhhhññzzzxaaaaa». La recepcionista pasó inmediatamente la llamada a mi doctora, que milagrosamente estaba haciendo horas de oficina. Con la paciencia de un alma amable, escuchó mientras yo me esforzaba por pronunciar «Soy Jill Taylor. Estoy sufriendo un ictus».

Al fin la doctora entendió lo suficiente de mi mensaje para comprender quién era y qué necesitaba. Me dio instrucciones: «Vaya al Hospital Mount Auburn». Cuando me habló, aunque yo podía oír las palabras, era incapaz de captar su significado. Desalentada, pensé: *«Si me hablara más despacio y pronunciara con más claridad, tal vez podría entenderla»*. Esperanzada, le rogué de una manera medio inteligible «Repita». Ella, preocupada, me repitió despacio sus instrucciones: «Vaya al Hospital Mount Auburn». Pero una vez más, no la entendí. Con paciencia y auténtica compasión por mi evidente descomposición neurológica, lo repitió de nuevo. Una y otra vez, no era capaz de conectar un significado a los sonidos y entender lo que me decía. Sintiéndome exasperada por mi incapacidad de comprender su simple lenguaje, preparé de nuevo mi bomba vocal y de algún modo logré comunicarle que la ayuda estaba en camino y que la volveríamos a llamar.

A esas alturas, no hacía falta ser un especialista para comprender lo que estaba ocurriendo en mi cerebro. Cuanto más durara la hemorragia que se derramaba en mi corteza, mayor sería el daño en los tejidos y más cognitivamente inepta me volvería. Aunque la MAV reventó en un principio cerca de la parte media posterior de la corteza cerebral del hemisferio izquierdo, ahora ya también estaban afectadas las células de mi lóbulo frontal izquierdo, responsable de mi capacidad para generar lenguaje. Era previsible que cuando la sangre interrumpiera el flujo de transmisión de información entre mis dos centros de lenguaje (la zona de Broca en la región anterior y la de Wernicke en la posterior, p. 66), yo no podría crear y expresar lenguaje ni entenderlo. Pero en aquel momento, lo que más me preocupaba era que mis cuerdas vocales no estaban respondiendo a mis indicaciones mentales. Todavía temía que estuvieran en peligro los centros del puente del tallo cerebral, incluyendo el centro responsable de la respiración.

Sintiéndome derrotada y cansada, colgué el auricular. Me levanté de mi asiento y me envolví la cabeza en un pañuelo para que el raudal de luz no me diera en los ojos. Visualizando el pomo de la puerta, moví mi cuerpo lentamente, bajando peldaño a peldaño por el primer tramo de escaleras, a base de deslizarme sobre el trasero. Esperando compañía y sin preocuparme ya por lo que me sentía obligada a hacer, me arrastré de nuevo escaleras arriba hasta el cuarto de estar, donde me acurruqué en el sofá para apaciguar mi cansada mente.

Abatida y sola, sentía la incomodidad de mi palpitante cabeza y me comuniqué con mi herida mientras reconocía la degeneración de mi conexión con esta vida. Sentía que, con cada momento que pasaba, mi conexión con mi cuerpo se iba debilitando. Sentí que mi energía escapaba de este frágil recipiente, amorteciendo las puntas de los dedos de manos y pies. Podía oír la maquinaria de mi cuerpo haciendo girar sus engranajes mientras mis células fabricaban sistemáticamente mi vida, y temía que mi mente cognitiva se quedara tan deteriorada, tan privada de su capacidad normal de funcionar, que yo quedaría permanentemente incapacitada. Por primera vez en mi vida, comprendí que no era invencible. A diferencia de un ordenador, que se puede apagar y después reiniciar, la riqueza de mi vida dependía por completo no solo de la salud de mi estructura celular, sino también de la integridad de la capacidad de mi cerebro para transmitir eléctricamente y comunicar sus instrucciones.

Humillada por lo terrible de mi situación, llore la pérdida de mi vida, anticipando la muerte y degeneración de mi matriz celular. A pesar de la abrumadora presencia de la envolvente beatitud de mi mente derecha, luché con desesperación por agarrarme a las pocas conexiones conscientes que aún conservaba en mi mente izquierda. Para entonces, comprendía con claridad que ya no era un ser humano normal. Mi conciencia ya no conservaba las funciones discriminatorias de mi dominante y analítico cerebro izquierdo. Sin aquellos pensamientos inhibidores, había traspasado los límites de la percepción de mi misma como

individuo. Sin disponer de mi cerebro izquierdo para que me ayudara a identificarme como un organismo complejo formado por múltiples sistemas interdependientes, o para definirme como un conjunto definido de funciones fragmentadas, mi conciencia se aventuró sin restricciones en la apacible beatitud de mi divina mente derecha.

Mientras permanecía sentada en silencio, considerando mis nuevas percepciones, me pregunte hasta dónde podría quedar incapacitada antes de que la pérdida fuera permanente. Pensé en cuantos circuitos podría perder y cuánto podría separarme de mis capacidades cognitivas superiores, y aun tener alguna esperanza de recuperar algún día las funciones normales. ¡No había llegado tan lejos solo para morir o quedarme mentalmente vegetativa! Me cogí la cabeza con las manos y lloré. En medio del llanto, cerré los puños y recé. Recé pidiendo paz en mi corazón. Rece pidiendo paz en mi mente y rogué: *Por favor, Gran Espíritu, no apagues mi vida.* Y en medio del silencio, mi mente imploraba: *Aguanta. Quédate quieta. Tranquila. Aguanta.*

Permanecí allí sentada, en el centro de mi cuarto de estar, durante lo que me pareció una eternidad. Cuando Steve apareció en el umbral, no hubo intercambio de palabras. Le di la tarjeta de mi doctora y él llamó inmediatamente para pedir instrucciones. Enseguida me ayudó a bajar las escaleras y salir de la casa. Me guió con suavidad hasta su coche, me puso el cinturón y reclinó el asiento. Me envolvió la cabeza con un pañuelo para proteger mis

ojos de la luz. Hablaba en voz baja, me palmeaba la rodilla para darme ánimos y puso rumbo al Hospital Mount Auburn.

Cuando llegamos, yo todavía estaba consciente pero deliraba abiertamente. Me sentaron en una silla de ruedas y nos llevaron a la sala de espera. Era evidente que Steve estaba disgustado por aquella indiferencia a la gravedad de mi situación, pero rellenó obedientemente los papeles y me ayudó a firmar. Mientras esperábamos nuestro turno, sentí que la energía de mi cuerpo se escapaba y me desinflé como un globo sobre mi propio regazo, pasando a un estado semiconsciente. Steve insistió en que recibiera atención inmediata.

Me llevaron a hacerme una tomografía del cerebro. Me levantaron de la silla de ruedas y me colocaron en la camilla del aparato. A pesar del dolor palpitante de mi cerebro, al que hacían eco los golpeteos del motor de la máquina, yo estaba lo bastante consciente para encontrar algo de satisfacción en la confirmación de que mi autodiagnóstico había sido correcto. Estaba experimentando una forma rara de ictus. Aunque no lo recuerdo, mi historial médico indica que me dieron una dosis inicial de esteroides para reducir la inflamación.

El plan de acción era trasladarme de inmediato al Hospital General de Massachusetts. Levantaron mi camilla y la atornillaron en una ambulancia para hacer el trayecto a través de Boston. Recuerdo que un amable enfermero me acompañó en el viaje. Con ternura, me envolvió en una manta y me colocó una chaqueta sobre

la cara para protegerme los ojos. Su mano en mi espalda era reconfortante; su amabilidad no tenía precio.

Por fin estaba libre de preocupaciones. Me enrosque en posición fetal y espere. Comprendí que aquella mañana había sido testigo del deterioro paso a paso de mis intrincados circuitos neurológicos. Siempre había celebrado mi vida como una magnífica manifestación física de mi ADN, y hay que ver que pintoresco era el fondo genético del que había salido. Durante treinta y siete años había gozado de un ágil mosaico de bioquímica electrificada. Y como mucha gente, había tenido la fantasía de querer estar despierta al morir porque quería presenciar esa notable transición final.

Justo antes del mediodía del 10 de diciembre de 1996, la vitalidad eléctrica de mi masa molecular se fue apagando, y cuando sentí que mi energía se elevaba, mi mente cognitiva renunció a su conexión con, y a su dominio sobre, la mecánica física de mi cuerpo. Aceptada dentro de un capullo sagrado con una mente en silencio y el corazón tranquilo, sentí que la fuerza de mi energía se elevaba. Mi cuerpo cayó inerte y mi conciencia ascendió a una vibración más lenta. Comprendí con claridad que yo ya no era la coreógrafa de mi vida. En ausencia de visión, sonidos, tacto, olfato, gusto y miedo, sentí que mi espíritu renunciaba a su unión con este cuerpo y quedé liberada del dolor.

7

Pelada hasta el hueso

Al llegar a urgencias del Hospital General de Massachusetts, fui a parar al centro de un torbellino de energía que solo pude describir como una colmena bulliciosa. Sentía el cuerpo flácido, pesado y terriblemente débil, Se me había agotado toda la energía, como un globo que se ha desinflado despacio y por complete. Había un enjambre de personal médico alrededor de mi camilla. Las intensas luces y los fuertes sonidos me golpeaban el cerebro como una muchedumbre que exigiera más atención de la que yo podía conjurar para apaciguarlos.

«Responda a esto, apriete esto, firme aquí», exigían de mi semiconsciente persona, y yo pensaba *¡Qué absurdo! ¿Es que no ven que tengo un problema aquí? ¿Qué os pasa, tíos? ¡Más despacio! ¡No os entiendo! ¡Tened paciencia! ¡Quieto! ¡Eso duele! ¿Qué es este caos?* Cuanta más tenacidad ponían en sonsacarme, mayor era mi anhelo, de buscar en mi interior mi fuente personal de mantenimiento. Me sentía asediada por sus toqueteos, sondeos y pinchazos. Como un caracol al que le echan sal, me retorcí a modo de respuesta. Quería gritar *¡Dejadme en paz!*, pero mi voz

había quedado muda: Ellos no me oían porque no podían leerme la mente. Me desvanecí como un animal herido, desesperada por escapar de sus manipulaciones.

Cuando desperté aquella tarde, me asombro descubrir que todavía estaba viva. (Gracias de todo corazón a los profesionales médicos que estabilizaron mi cuerpo y me dieron otra oportunidad de vivir... aunque nadie tenía ni idea de si me recuperaría o hasta qué punto lo haría.) Mi cuerpo estaba enfundado en la habitual bata de hospital y yo estaba descansando en un cubículo privado. La cama estaba un poco levantada y mi dolorida cabeza elevada sobre una almohada. Privado de mi habitual fondo de energía, mi cuerpo se hundió en la cama como un bloque de metal pesado que yo no podía mover. Era incapaz de reconocer la posición de mi cuerpo, dónde empezada y dónde terminaba. Sin la tradicional conciencia de mis límites físicos, me sentía una con toda la inmensidad del universo.

La cabeza me palpitaba con un dolor intenso que resonaba como un trueno, y dentro de mis parpados rugía una espectacular tormenta de relámpagos. Cada pequeño cambio de postura que intentaba exigía más energía que la que había en mis reservas. Solo con inhalar me dolían las costillas, y la luz que entraba a raudales a través de mis ojos me quemaba el cerebro como si fuera fuego. Incapaz de hablar, supliqué que suavizaran las luces escondiendo el rostro bajo la sabana.

No oía nada, aparte del martilleo rítmico de mi corazón, que palpitaba con tanto ruido que los huesos me vibraban de dolor y los

músculos se me retorcían angustiados. Mi aguda mente científica ya no estaba disponible para registrar, relacionar, detallar y clasificar la información acerca del espacio exterior tridimensional que me rodeaba. Quería chillar como el recién nacido con cólico que es lanzado de golpe a un mundo de estímulos caóticos. Con la mente despojada de su capacidad de recuperar recuerdos y detalles de mi vida anterior, estaba claro que ahora era como un bebé nacido con el cuerpo de una mujer adulta. Ah, sí, y con un cerebro que no funcionaba.

Allí, en aquel cubículo de urgencias, podía sentir sobre mi hombro izquierdo la presencia de dos conocidos que miraban las imágenes de la tomografía, colocadas sobre una pantalla luminosa en la pared. La imagen mostraba una serie de secciones de mi cerebro y, aunque yo no podía descifrar las palabras que mis colegas intercambiaban en voz baja, su lenguaje corporal me comunicaba la gravedad de la situación. No hacía falta ser doctor en neuroanatomía para deducir que el gran agujero blanco en mitad de la imagen del cerebro no tenía que estar allí. Mi hemisferio izquierdo estaba flotando en un charco de sangre y todo mi cerebro se había hinchado como reacción al trauma.

Como en una oración silenciosa, pensé *Yo ya no tendría que estar aquí. Abandono. Mi energía se fue y la esencia de mi ser ha escapado. Esto no está bien. Este ya no es mi sitio. Gran Espíritu, ahora soy una con el universo. Me he unido al flujo eterno y ya no puedo regresar a este piano de la vida... y, sin embargo, sigo atada aquí. La frágil mente de este recipiente orgánico se ha cerrado y ya no puede ser ocupada por la inteligencia. ¡Este YA no es mi sitio!*

Desprovisto de toda conexión emocional con personas o cosas fuera de mi misma, mi espíritu era libre para tomar una ola en el río de la bienaventuranza. *¡Dejadme salir!*, grité dentro de mi mente. *¡Abandono, abandono!* Quería escapar de ese recipiente de la forma física que irradiaba caos y dolor. En aquellos breves momentos me sentí tremendamente desesperada por haber sobrevivido.

Sentía el cuerpo frío, pesado y lleno de dolor. Las señales entre el cerebro y el cuerpo eran tan defectuosas que no podía reconocer mi forma física. Me sentía como si fuera un ser eléctrico. Una aparición de energía ardiendo a fuego lento alrededor de una masa orgánica. Me había convertido en un montón de desperdicios, de sobras, pero aún conservaba una conciencia. Pero una conciencia que era diferente de la que había conocido antes, porque antes mi hemisferio izquierdo había estado lleno de detalles que permitían encontrarle sentido al mundo exterior. Aquellos detalles habían estado organizados e integrados en mi cerebro en forma de circuitos neuronales. Ahora, a falta de dichos circuitos, me sentía inanimada e incapacitada. Mi conciencia había cambiado. Yo todavía estaba allí, todavía era yo, pero sin la riqueza de las conexiones emocionales y cognitivas que mi vida había conocido. Entonces, ¿seguía siendo yo? ¿Cómo podía seguir siendo la doctora Jill Bolte Taylor, si ya no compartía sus experiencias, pensamientos y apegos emocionales?

Recuerdo aquel primer día del ictus con una extraordinaria sensación agrídulce. Privada del funcionamiento normal de mi zona izquierda de asociación y orientación, mi percepción de las fronteras físicas ya no se limitaba a la superficie de contacto de mi piel con el aire. Me sentía como un genio liberado de su botella. La energía de mi espíritu parecía fluir como una gran ballena deslizándose a través de un mar de euforia silenciosa. Esa ausencia de límites físicos, mejor que el mejor de los placeres .que podemos experimentar como seres físicos, era una beatitud gloriosa. Mientras mi conciencia se instalaba en un flujo de agradable tranquilidad, se me hizo evidente que nunca sería capaz de volver a introducir la enormidad de mi espíritu en esa diminuta matriz celular.

Mi evasión a la felicidad era una magnífica alternativa a la intimidante sensación de duelo y devastación que sentía cada vez que me veía forzada a algún tipo de interacción con lo que se filtraba del mundo exterior. Existía en algún espacio remoto que parecía estar muy lejos de mi procesamiento normal de información, y estaba claro que el «yo» que había llegado a ser no había sobrevivido a aquella catástrofe neurológica. Estaba segura de que la doctora Jill Bolte Taylor había muerto aquella mañana y, sin embargo, dicho eso, ¿quién quedaba? Aunque, con mi hemisferio izquierdo destruido, tal vez debería decir: ¿quién tenía el derecho?

Sin un centro de lenguaje que me dijera: «Soy la doctora Jill Bolte Taylor. Soy neuroanatomista. Vivo en esta dirección y se me puede Hamar a este número de teléfono», no me sentía obligada a seguir siendo ella. Era un cambio de percepción verdaderamente extraño, pero sin sus circuitos emocionales para recordarme lo que le gustaba o disgustaba, sin su centro del ego para recordarme sus pautas de juicio crítico, ya no pensaba como ella. Desde un punto de vista práctico, considerando la cantidad de daño biológico, volver a ser ella ni siquiera era una opción. En mi mente, en mi nueva perspectiva, aquella doctora Jill Bolte Taylor murió aquella mañana y ya no existía. Ahora que ya no conocía su vida, sus relaciones, sus éxitos y errores, ya no estaba atada a sus decisiones ni a sus limitaciones autoinducidas.

Aunque sentía una enorme pena por la muerte de la conciencia de mi hemisferio izquierdo, y de la mujer que yo había sido, sentía al mismo tiempo un gran alivio. Aquella doctora Jill Bolte Taylor había crecido con mucha rabia y con toda una vida de carga emocional, cuyo mantenimiento tuvo que necesitar un montón de energía. Le apasionaban su trabajo y sus causas. Estaba firmemente empeñada en vivir una vida dinámica. Pero a pesar de sus características agradables y tal vez incluso admirables, en mi forma presenté no había heredado su hostilidad fundamental. Me había olvidado de mi hermano y su enfermedad. Me había olvidado de mis padres y su divorcio. Había olvidado mi trabajo y todas las cosas de mi vida que me provocaban tensiones... y con esa pérdida de recuerdos, sentía a la vez alivio y alegría. Había pasado treinta y siete años de mi vida empeñada con entusiasmo en hacer y hacer

montones de cosas a toda velocidad. Aquel día especial aprendí el significado de simplemente «ser».

Cuando perdí mi hemisferio izquierdo y sus centros de lenguaje, perdí también el reloj que dividía mis momentos en breves instantes consecutivos. En lugar de tener mis momentos previamente anunciados, quedaron abiertos por los extremos y ya no tenía prisa por hacer nada. Como si caminara por la playa, o simplemente me recreara en el esplendor de la naturaleza, pase de la conciencia del hacer propia de mi hemisferio izquierdo a la conciencia de ser de mi cerebro derecho. Deje de sentirme pequeña y aislada para sentirme grande y expansiva. Deje de pensar en lenguaje y pase a formarme nuevas imágenes de lo que estaba pasando en el momento presente. Ya no era capaz de deliberar acerca de ideas relacionadas con el pasado o con el futuro, porque aquellas células estaban incapacitadas. Lo único que, podía percibir era el aquí y el ahora, y era hermoso.

Toda mi concepción del yo cambió, porque ya no me percibía a mí misma como un individuo, un sólido, una entidad con contornos que me separaban de las entidades que me rodeaban. Comprendí que en lo más elemental soy un fluido. ¡Pues claro que soy un fluido! Todo lo que nos rodea, lo que somos, lo que hay entre nosotros y dentro de nosotros está compuesto por átomos y moléculas que vibran en el espacio. Aunque el centro del ego de nuestro centro de lenguaje prefiere definir nuestro yo como individual y sólido, la mayoría de nosotros es consciente de que estamos formados por billones de células, litros de agua y de que, en último término, todo lo que somos existe en un estado de

actividad constante y dinámica. Mi hemisferio izquierdo había estado entrenado para percibirme como un sólido separado de los demás. Ahora, liberado de aquellos circuitos restrictivos, mi hemisferio derecho saboreaba su unión con el flujo eterno. Ya no estaba aislada y sola. Mi alma era tan grande como el universo y se regocijaba alegremente en un mar sin límites.

Para muchos de nosotros pensar en uno mismo como un fluido, o como un ser con un alma tan grande como el universo, conectada al flujo de energía de todo lo que existe, nos hace salir de nuestra zona de comodidad. Pero sin el juicio de mi cerebro izquierdo para decir que soy un sólido, mi percepción de mi misma volvió a su estado natural de fluidez. Es evidente que cada uno de nosotros es trillones y trillones de partículas en suave vibración. Existimos en forma de sacos llenos de fluido, en un mundo fluido donde todo lo que existe esta en movimiento. Las diferentes entidades están compuestas por diferentes densidades de moléculas, pero en último término cada pixel está formado por electrones, protones y neutrones que ejecutan una delicada danza. Cada pixel, cada parte ínfima de usted y yo, y cada minúscula parte del espacio aparentemente intermedio, es materia atómica y energía. Mis ojos ya no podían percibir las cosas como cosas separadas unas de otras. La energía de todo se mezclaba. Mi procesamiento visual ya no era normal (Yo comparo esta perspectiva pixelada con las pinturas puntillistas.)

Estaba consciente y alerta, y mi percepción era que yo estaba en el flujo. En mi mundo visual todo se mezclaba, y con cada pixel que irradiaba energía todos fluíamos *en masse*, juntos como una

misma, cosa. Me resultaba imposible distinguir las fronteras físicas entre objetos, porque todo irradiaba con similar energía. Probablemente, era algo comparable a lo que ocurre cuando alguien se quita las gafas o se echa colirio en los ojos: los bordes se difuminan.

En ese estado mental, yo no podía percibir en tres dimensiones. Nada destacaba por estar más cerca o más lejos. Si había una persona en la puerta, yo no podía distinguir su presencia hasta que se movía. Era preciso que hubiera actividad para que yo prestara especial atención a un grupo particular de moléculas. Además, el color no se registraba en mi cerebro como color. Simplemente, no podía distinguirlo.

Antes de aquella mañana, cuando me sentía a mí misma como un sólido, había poseído la capacidad de experimentar la pérdida: tanto la pérdida física, en forma de muerte o heridas, como la pérdida emocional, en forma de pesar. Pero en esa percepción alterada me resultaba imposible percibir la pérdida física o emocional, porque no era capaz de experimentar la separación ni la individualidad. A pesar de mi trauma neurológico una inolvidable sensación de paz invadía todo mi ser, y me sentía en calma.

Aunque me regocijaba por percibir mi conexión con todo lo que existe, me estremecía el conocimiento de que ya no era un ser humano normal. ¿Cómo era posible que pudiera existir como miembro de la especie humana con esa percepción exaltada de que todos somos parte de todo, y que la energía vital que hay dentro de cada uno de nosotros contiene el poder del universo?

¿Cómo podía yo encajar en nuestra sociedad cuando andaba por el mundo sin miedo? Según todos los criterios, yo ya no era normal. A mi manera particular, padecía una grave enfermedad mental. Y debo decir que me sentía a la vez libre y desafiante al reconocer que nuestra percepción del mundo exterior y nuestra relación con el son un producto de nuestros circuitos neurológicos. Durante todos aquellos años de mi vida, yo había sido en realidad una invención de mi propia imaginación.

Cuando el reloj de mi hemisferio izquierdo se paró, la cadencia temporal natural de mi vida se hizo tan l-e-n-t-a como un caracol. Al cambiar mi percepción del tiempo, perdí la sincronización con el enjambre que zumbaba a mi alrededor. Mi conciencia quedó encerrada, en un pliegue temporal, dejándome incapaz de comunicarme y de funcionar al ritmo habitual o aceptable de las relaciones sociales. Ahora existía en un mundo entre mundos. Ya no podía relacionarme con gente de fuera, y sin embargo mi vida no se había extinguido. No solo era una rareza para los que me rodeaban, sino que por dentro era una rareza para mí misma.

Me sentía tan privada de la capacidad de mover mi cuerpo con un mínimo de soltura que creí de verdad que nunca conseguiría que este conjunto de células volviera a funcionar. ¿No era interesante que aunque no pudiera andar, hablar, entender el lenguaje, leer y escribir, y ni siquiera darme la vuelta, supiera que estaba bien? La inactivada mente intelectual de mi hemisferio izquierdo ya no inhibía mi conciencia innata de ser el poder milagroso de la vida. Sabía que ahora era diferente pero ni una sola vez mi mente derecha indicó que fuera «menos» de lo que había

sido antes. Era simplemente un ser luminoso que irradiaba vida al mundo. Con independencia de si tenía o no un cuerpo o un cerebro que pudiera conectarme al mundo de los demás, me veía como una obra maestra celular. Al carecer de los juicios negativos de mi hemisferio izquierdo, me percibía como perfecta, entera y bella tal como era.

El lector se preguntara cómo es que puedo recordar todo lo que ocurrió. Le recuerdo que, aunque estaba mentalmente incapacitada, no estaba inconsciente. Nuestra consciencia la crean numerosos programas que funcionan al mismo tiempo. Cada programa añade una nueva dimensión a nuestra capacidad de percibir cosas en el mundo tridimensional. Aunque había perdido la conciencia de mi hemisferio izquierdo, que contenía el centro del ego y mi capacidad de ver mi yo como una entidad individual y sólida separada de usted, conservaba la conciencia de mi hemisferio derecho y la conciencia de las células que formaban mi cuerpo. Aunque un conjunto de programas ya no funcionaba el que me recordaba momento a momento quien era yo, dónde vivía, etcétera, las otras partes de mi permanecían alerta y seguían procesando información instantánea. Al carecer del tradicional control de mi hemisferio izquierdo sabré mi mente derecha, salieron a la luz otras partes de mi cerebro. Programas que habían estado inhibidos podían ahora funcionar libremente, y yo ya no estaba encadenada a mi anterior interpretación de la percepción. Con ese cambio que me alejaba de la conciencia de mi hemisferio izquierdo y de la persona: que yo había sido, el carácter de mi hemisferio derecho emergió con renovada lucidez.

Sin embargo, si hacemos caso a lo que cuentan los dermis, yo estaba hecha un asco aquel día, Era como un recién nacido incapaz de encontrar sentido a la estimulación sensorial en el espacio físico que me rodeaba. Era evidente que percibía la entrada de estímulos como algo doloroso. El sonido que entraba a raudales por mis oídos me dejaba el cerebro insensible, de modo que cuando la gente hablaba, yo no podía distinguir sus voces del estruendo de fondo. Desde mi punto de vista, todos gritaban en masa y resonaban como un rebaño discordante de animales inquietos. Dentro de mi cabeza sentía que mis oídos ya no estaban estrechamente conectados con mi cerebro, y sentía que la información importante se escapaba entre las fisuras.

Quería decir: *Gritar más fuerte no me ayuda a entenderos mejor. No tengáis miedo de mí. Acercaos más a mí. Traedme vuestro espíritu amable. Hablad más despacio. Enunciad con más claridad. Otra vez. Por favor, intentadlo otra vez, Mas d-e-s-p-a-c-i-o. Sed amables conmigo. Sed un lugar seguro para mí. Daos cuenta de que soy un animal herido, no un animal estúpido. Estoy vulnerable y confusa. Sea cual sea mi edad, sean cuales sean mis credenciales, acercaos a mí. Respetadme. Estoy aquí dentro. Venid a encontrarme.*

Horas antes, aquella mañana, ni se me pasó por la cabeza la posibilidad de que estuviera orquestando mi salvación para pasarme el resto de mi vida incapacitada por completo. Sin embargo, en el fondo de mi ser, mi mente consciente se sentía tan separada de mi forma física que creía sinceramente que nunca sería capaz de volver a meter mi energía dentro de esta piel, ni que

podría volver a hacer funcionar las intrincadas tramas del tapiz celular y molecular de mi cuerpo. Me sentía suspendida entre dos mundos, atrapada entre dos planos de realidad perfectamente opuestos. Para mí, el infierno era el dolor de este cuerpo herido que fracasaba miserablemente en todo intento de interactuar con el mundo exterior, mientras que el cielo era una conciencia que ascendía a la beatitud eterna. Y, sin embargo, en algún lugar en el fondo de mí había un ser jubiloso, contentísimo de que yo hubiera sobrevivido.

8

Cuidado neurológico intensivo

Cuando mis médicos decidieron que mi caso ya no era una emergencia, me trasladaron a la Unidad de Cuidados Intensivos de Neurología. Lo único que yo sabía era que tenía un compañero de habitación a la izquierda, que mis pies apuntaban a la puerta y que mi lado izquierdo estaba cerca de una pared. Aparte de eso, no era consciente de muchas cosas, excepto de mi cabeza y mi brazo derecho, que seguían doliéndome,

Percibía a la gente como paquetes concentrados de energía. Los médicos y las enfermeras eran grandes conglomerados de potentes rayos de energía que iban y venían. Me sentía acuciada por un mundo exterior que no sabía cómo comunicarse conmigo. Como no podía hablar ni entender lo que me decían, permanecía en silencio a la orilla de la vida. Ojala me dieran un dólar por cada examen neurológico que me hicieron en aquellas primeras cuarenta y ocho horas. La gente entraba zumbando, pinchaba, sondeaba y buscaba sin cesar información neurológica. Esas

actividades constantes agotaban mi energía. Les habría agradecido que hubieran unido sus esfuerzos y compartido la información.

Con aquel cambio en mi hemisferio derecho; me volví empática a lo que los demás sentían. Aunque no podía entender las palabras que decían, podía sacar un montón de información de su expresión facial y lenguaje corporal. Preste mucha atención al modo en que me afectaba la dinámica energética. Me daba cuenta de que algunas personas me aportaban energía, mientras que otras me la quitaban. Una enfermera estaba muy atenta a mis necesidades. ¿Estaba abrigada? ¿Necesitaba agua? ¿Me dolía algo? Naturalmente, me sentía segura en sus manos. Establecía contacto visual conmigo y estaba claro que me estaba proporcionando un espacio para curarme. Otra enfermera, que nunca establecía contacto visual, arrastraba los pies como si tuviera dolores. Esa mujer me traía una bandeja con leche y gelatina, pero no se daba cuenta de que mis manos y mis dedos no podían abrir los recipientes. Yo quería desesperadamente consumir algo, pero ella no se daba cuenta de mis necesidades. Levantaba la voz cuando me hablaba, sin comprender que yo no estaba sorda. Dadas las circunstancias, su falta de interés por comunicarse conmigo me asusto. No me sentía segura cuando me cuidaba ella.

El doctor David Greer era un joven amable y dulce. Era sinceramente sensible a mi situación y se tomaba tiempo durante su ajetreada rutina para inclinarse cerca de mi cara y hablarme en

voz baja. Me tocaba el brazo para infundirme confianza en que me pondría bien. Aunque yo no entendía lo que decía, estaba claro que el doctor Greer cuidaba de mí. Comprendía que yo no era tonta, sino que estaba dañada. Me trataba con respeto. Siempre le estaré agradecida por su amabilidad.

Durante aquel primer día, mi situación progresó y mejoró con rapidez en algunos campos, pero en otros nada. Aunque la recuperación iba a durar años, ciertas partes de mi cerebro estaban aún intactas y se pusieron inmediatamente en acción para intentar descifrar los miles de millones de bits de datos que formaban el momento presente. La diferencia más notable entre mi experiencia cognitiva anterior y posterior al ictus era el dramático silencio que se había instalado en mi cabeza. No es que ya no pudiera pensar, pero no pensaba de la misma manera. La comunicación con el mundo exterior estaba cortada. El lenguaje con procesamiento lineal, suprimido. Pero pensar en imágenes si funcionaba. Reunir flashes de información momento a momento y después tomarse tiempo para considerar la experiencia, también funcionaba.

Uno de mis médicos me preguntó: «¿Quién es el presidente de Estados Unidos?». Para que yo procesara esa pregunta y encontrara una respuesta, primero tenía que darme cuenta de que me estaban haciendo una pregunta. Una vez que me daba cuenta de que alguien requería mi atención, necesitaba que repitieran la pregunta para que pudiera concentrarme en los sonidos que hacían, y después tenía que prestar mucha atención al movimiento de sus labios. Como a mis oídos les resultaba muy difícil distinguir

una voz particular del ruido de fondo, necesitaba que repitieran la pregunta despacio y pronunciando con claridad. Necesitaba una comunicación pausada y clara. Puede que tuviera una expresión estúpida en la cara y que pareciera ignorante, pero mi mente estaba muy ocupada concentrándose en la adquisición de nueva información. Mis respuestas eran lentas. Demasiado lentas para el mundo real.

Prestar atención a lo que alguien me decía implicaba un enorme esfuerzo, y descubrí que aquello me cansaba. En primer lugar, tenía que prestar atención con los ojos y los oídos, ninguno de los cuales funcionaba normalmente. Mi cerebro tenía que captar el sonido y luego emparejar ese sonido con un movimiento específico de los labios. Después tenía que buscar y ver si en alguna parte de mi dañado cerebro había guardado algún significado para aquellas combinaciones de sonidos. Cuando descifraba una palabra tenía que buscar combinaciones de palabras, y con una mente dañada aquello llevaba horas.

El esfuerzo que me costaba prestar atención a lo que alguien decía era como el esfuerzo que se necesita para prestar atención a alguien que te habla por un teléfono móvil con problemas de cobertura. Hay que esforzarse tanto para oír lo que la persona te dice que te impacientas, te sientes frustrado y cortas la comunicación. Ese era el tipo de problema que experimentaba al oír una voz en un fondo ruidoso. Se necesitaban grandes dosis de voluntad y determinación por mi parte, e infinita paciencia por parte del que hablaba.

Para mi procesamiento de información, tomaba los sonidos de las palabras clave y los repetía una y otra vez en mi cerebro para no olvidarme de cómo sonaban. Entonces emprendía un proceso de exploración para identificar un significado que se correspondiera con el sonido de aquellas palabras: *Presidente, presidente, ¿qué es un presidente? ¿Qué significa eso?* Cuando ya tenía un concepto (imagen) de lo que era un presidente, pasaba a lo de Estados Unidos. *Estados Unidos, Estados Unidos, ¿qué es un Estados Unidos? ¿Qué significa eso?* Una vez más, cuando encontraba el archivo de Estados Unidos, era una imagen en mi mente. Después tenía que juntar las dos imágenes: la de un presidente y la de Estados Unidos. Pero mi médico no me preguntaba en realidad nada sobre Estados Unidos o sobre un presidente. Me pedía que identificara a un hombre concreto, y eso era un archivo completamente diferente. Como mi cerebro no podía pasar de «presidente» y «Estados Unidos» a «Bill Clinton», me rendía... pero solo después de horas de sondeos y un agotador ejercicio mental.

Mi capacidad de cognición se medía erróneamente por el tiempo que tardaba en recuperar información, y no por el modo en que mi mente diseñaba estrategias para recuperar la información que contenía. Después de todo el esfuerzo que había dedicado a la tarea de encontrar la respuesta a la pregunta inicial, resultaba que había demasiadas asociaciones para que yo eligiera. Como estaba pensando en imágenes, tenía que empezar por una única imagen e ir ampliando a partir de ella. No podía empezar por lo

general y encontrar lo más concreto sin explorar los miles de millones de posibilidades, y eso era agotador. Puede que si me hubieran hecho una pregunta concreta acerca de Bill Clinton, hubiera encontrado una imagen de Bill y después habría podido progresar a partir de ahí. Si me hubieran preguntado: «¿Con quién está casado Bill Clinton?», yo habría encontrado primero una imagen de Bill Clinton, después una imagen de matrimonio y después, posiblemente, una imagen de Hillary al lado de su marido. Cuando se utilizan imágenes para navegar rumbo al lenguaje, es imposible ir de un archivo general a un detalle concreto.

Cualquiera que me hubiera visto habría juzgado que ya no era la que había sido antes, porque no podía procesar información como una persona normal. Me entristecía la incapacidad de la comunidad médica para comunicarse con alguien en mis condiciones. El ictus es la primera causa de incapacidad en nuestra sociedad, y se dan cuatro veces más ictus en el hemisferio izquierdo, lo que afecta al lenguaje. Creo que es importantísimo que los supervivientes de un ictus comuniquen y expliquen las estrategias de recuperación de cada uno de sus cerebros. Si lo hicieran, nuestros profesionales médicos podrían ser más eficaces durante esas horas iniciales de tratamiento y valoración. Yo quería que mis médicos se concentraran en cómo funcionaba mi cerebro, y no en si funcionaba de acuerdo con sus criterios u horarios. Todavía disponía de montones de información y simplemente iba a tener que encontrar la manera de acceder de nuevo a ella.

Me resultaba verdaderamente fascinante observarme y experimentarme a mí misma durante aquellas primeras fases de la recuperación. Debido a mis estudios, conceptualizaba intelectualmente mi cuerpo como un conjunto de diversos programas neurológicos, pero hasta que tuve la experiencia con el ictus no comprendí de verdad que todos tenemos la capacidad de perder fragmentos de nosotros mismos, programa a programa. Nunca me había planteado de verdad cómo sería perder mi mente, y más en concreto mi mente izquierda. Ojala existiera una manera segura de inducir ese conocimiento en la gente. Podría resultar revelador.

Imagine el lector cómo se sentiría si su conciencia se viera despojada de manera sistemática de sus facultades naturales, una por una. Primero, imagine que pierde la capacidad de encontrar sentido a los sonidos que entran por sus oídos. No está sordo, simplemente oye todos los sonidos como caos y ruido. Después, prescindir de su capacidad de ver las formas definidas de los objetos que hay en su espacio. No está ciego, simplemente no puede ver en tres dimensiones ni identificar los colores. Carece de la capacidad de seguir un objeto en movimiento y distinguir fronteras claras entre objetos. Además, los olores comunes se amplifican tanto que le abruman, haciendo difícil la respiración.

Cuando eres incapaz de percibir la temperatura, la vibración, el dolor o la propiocepción (la posición de los miembros del cuerpo), tu conciencia de los propios límites físicos cambia. La esencia de tu energía se expande y se funde con la energía que te rodea, y

sientes que eres tan grande como el universo. Aquellas vocecitas que había dentro de tu cabeza, que te recordaban quien eras y dónde vivías, se han callado. Se han perdido las conexiones de memoria con tu antiguo yo emocional, y la riqueza de ese momento, aquí y ahora, cautiva tu percepción. Todo, incluida la fuerza vital que eres, irradia energía pura. Con la curiosidad de un niño, el corazón se eleva en paz y la mente explora nuevas maneras de nadar en un mar de euforia. Pregúntese el lector ahora si se sentiría muy motivado para regresar a una rutina sumamente estructurada.

Dormí mucho aquella tarde del día del ictus. Bueno, tanto como se puede dormir en un hospital. Cuando estaba dormida podía bloquear el constante chorro de energía que bombardeaba mis sentidos. Al cerrar los ojos, podía cerrar gran parte de mi mente. La luz resultaba incómoda y el cerebro me palpitaba de dolor cuando encendían aquella brillante linternita para comprobar mi reflejo papilar, La vía intravenosa en el dorso de la mano dolía como la sal en una herida abierta, y deseaba ser insensible a sus manipulaciones físicas. Por eso escapaba sumergiéndome en el santuario de mi mente silenciosa... bueno, al menos hasta el siguiente examen neurológico.

Entre bastidores, Steve llamó a mi madre, G.G. (G.G. es el apodo de mi madre, derivado de su nombre de soltera, Gladys Gillman) para informarla de lo sucedido. G.G. y Steve se conocían desde hacía muchos años porque asistían a los congresos anuales de la NAMI nacional. Se caían muy bien. Estoy seguro de que

aquella fue una llamada de teléfono muy difícil para los dos. Según cuenta Steve, él la llamó y le dijo que se sentara. Le explicó que yo había sufrido una grave hemorragia cerebral en el hemisferio izquierdo de mi cerebro, y que me encontraba en el Hospital General de Massachusetts. Le aseguró que los médicos habían estabilizado mi cuerpo y que estaba recibiendo el mejor cuidado posible.

Aquel mismo día, más tarde, mi jefa Francine llamó a G.G. y la animó a tornarse un par de días libres para poner en orden sus asuntos y así poder venir a Boston para una larga visita. Francine tenía claro que seguramente tendrían que operarme. Esperaba que G. G. pudiera venir y cuidar de mí en la zona de Boston. G.G. no vaciló. Había pasado diez años de su vida intentando ayudar a mi hermano a curar su mente sin éxito. Sin embargo, sentía que podía ayudar a su otra hija a recuperarse de su trauma neurológico. G.G. convirtió todos aquellos años de frustración por no haber podido curar la esquizofrenia de mi hermano en un plan para ayudarme a recuperar mi mente.

9

Segundo día: la mañana siguiente

A la mañana siguiente, a primera hora, me despertó una estudiante de medicina que venía con prisas para hacer un historial médico. Me pareció extraño que no la hubieran informado de que yo había sobrevivido a un ictus y no podía hablar ni entender el lenguaje hablado. Aquella mañana me di cuenta de que la primera responsabilidad de un hospital debería ser proteger los niveles de energía de sus pacientes. Aquella chica era un vampiro energético. Quería algo de mí, a pesar de mi frágil condición, y no tenía nada que darme a cambio. Estaba trabajando a contrarreloj y era evidente, que iba perdiendo la carrera. En sus prisas, fue brusca en su trato conmigo y me sentí como un recluta al que le echan una bronca. Hablaba a mil por hora y me gritaba como si yo fuera sorda. Me quede observando su comportamiento absurdo y su ignorancia. Ella tenía prisa y yo acababa de sobrevivir a un ictus. No estábamos en la misma sintonía. Podría haber obtenido algo más de mí si se hubiera acercado amablemente, con paciencia y delicadeza, pero como insistía en que yo respondiera a su aire y a

su velocidad, no fue satisfactorio para ninguna de las dos. Sus demandas eran molestas y el encuentro me dejó fatigada. Me di cuenta de que iba a tener que proteger mi preciosa energía con mucho cuidado.

La principal lección que aprendí aquella mañana fue que en lo referente a mi rehabilitación, yo era en definitiva la que tenía el control del éxito o fracaso de los que me cuidaban. Era yo quien decidía comparecer o no. Decidí comparecer ante los profesionales que me aportaban energía al conectar conmigo, tocándome con suavidad y del modo adecuado, estableciendo contacto visual directo conmigo y hablándome con calma. Yo respondía positivamente al tratamiento positivo. Los profesionales que no conectaban conmigo minaban mi energía., así que me protegía haciendo caso omiso de sus peticiones.

Tomar la decisión de recuperarme fue un paso difícil complicado y cognitivo. Por una parte, me encantaba la dicha de seguir la corriente del flujo eterno. ¿A quién no le gustaría? Era maravilloso estar allí. Mi espíritu estaba radiante, libre, formidable y en paz. En el arrebató de beatitud que me envolvía, tuve que plantearme que significaba en realidad la recuperación. Evidentemente, poseer un hemisferio izquierdo funcional tenía algunas ventajas. Me proporcionaría la capacidad de interactuar de nuevo con el mundo exterior. Pero en ese estado de incapacidad, teniendo en cuenta que lo que yo percibía como caos era puro dolor, el esfuerzo que tendría que hacer para recuperarme, ¿era esa mi prioridad?

Sinceramente, había algunos aspectos de mi nueva existencia que me parecían preferibles al modo en que había vivido antes. No estaba dispuesta a poner en peligro mi nueva lucidez en aras de la recuperación. Me gustaba saber que era un fluido. Me gustaba saber que mi espíritu estaba en armonía con el universo y fluyendo con todo lo que me rodeaba. Me resultaba fascinante estar tan sintonizada con la dinámica energética y el lenguaje corporal. Pero sobre todo, me encantaba la sensación de profunda paz interior que inundaba el núcleo mismo de mi ser.

Deseaba estar en un lugar donde la gente estuviera tranquila y valorara mi experiencia de paz interior. Debido a mi empatía amplificada, descubrí que era sumamente sensible a la tensión de los demás. Si recuperarme significaba que tenía que sentirme como se sentían ellos todo el tiempo, no me interesaba. Me resultaba fácil separar mis «rollos» y emociones de los «rollos» y emociones de otras personas, optando por observar pero sin participar. Como dijo Marianne Williamson: «¿Podría reincorporarme a la carrera de ratas sin convertirme otra vez en una rata?».

Andrew, otro estudiante de medicina, vino aquella misma mañana a hacerme otro examen neurológico. Yo estaba mareada, increíblemente débil y no podía incorporarme sola en la cama, y mucho menos ponerme de pie. Pero cómo era amable aunque firme, me sentí segura con él. Hablaba despacio, me miraba directamente a los ojos, y repetía todo lo que fuera necesario. Me

respetaba como persona, incluso en aquellas condiciones. Tuve la seguridad de que llegaría a ser un buen médico. Espero que lo sea ya.

La doctora Anne Young, que era por entonces la directora del Departamento de Neurología del Hospital General de Massachusetts (yo la llamo la Reina de la Neurología), era mi neuróloga. Yo había oído hablar de la famosa Anne Young durante años, cuando trabajaba en el Banco de Cerebros de Harvard. Formaba parte del comité asesor del Banco de Cerebros de Harvard y, dos semanas antes, había tenido el privilegio de sentarme a su lado en un almuerzo oficial del comité asesor que tuvo lugar en el Encuentro Anual de Neurología en Nueva Orleans. En aquel almuerzo expliqué los grandes esfuerzos que estaba haciendo para que aumentara el número de cerebros donados a la investigación por personas con diagnósticos psiquiátricos. La doctora Young me había conocido como profesional aquel día, de modo que cuando me encontró en su lista de aquella mañana ya habíamos establecido una relación especial.

Entre los muchos circuitos de mi cerebro que habían quedado desactivados, tuve la suerte de que también se hubiera estropeado el circuito de la vergüenza. Como una madre pato seguida por una larga hilera de patitos, la doctora Young y su séquito de estudiantes de medicina llegaron a mi puerta en su ronda matutina. Para mi horror, retrospectivamente hablando, yo estaba desnuda con el

trasero al aire y me estaban limpiando con una esponja cuando: llegó la Reina de la Neurología con su tropa.

Los ojos de la doctora Young eran dulces y amables, y sonreía mirándome a los ojos. Cuando se acercó, me tocó inmediatamente el pie, más o menos como un experto en caballos toca a un caballo en el lomo al pasar junto a él. La doctora Young me ayudó a ponerme en una postura cómoda. Después se situó junto a mi hombro, apoyando con suavidad las manos en mi brazo, y me habló en voz baja; no a sus estudiantes, sino a mí. Se inclinó sobre la cama y se acercó a mi cara lo suficiente para que yo pudiera oírla. Aunque no entendía casi nada de lo que decía, comprendí su intención. Aquella mujer sabía que yo no era idiota, sino que estaba dañada, y estaba claro que sabía que su trabajo era averiguar cuáles de mis circuitos estaban aún activos y que partes necesitaban curarse.

La doctora Young me preguntó respetuosamente si me parecía bien que les explicara a sus alumnos el examen neurológico, y yo accedí. Resultó que yo era la científica cerebral que había fallado en todas las pruebas de la lista, y la doctora no se separó de mi cama hasta estar segura de que yo no la necesitaba más. Camino de la puerta, me estrechó la mano y después los dedos del pie. Sentí una enorme sensación de alivio al saber que ella era mi doctora. Sentía que me entendía.

Más tarde, aquella misma mañana, llegó la hora de que me hicieran un angiograma que permitiría ver los vasos sanguíneos de

mi cerebro. Necesitábamos una imagen verdaderamente buena del tipo exacto de hemorragia que había sufrido, y el angiograma era lo más indicado. Aunque me pareció absurdo que alguien me pidiera que firmara un impreso de consentimiento en aquellas condiciones, comprendí que las normas son las normas. Pero ¿cómo definimos «en su sano juicio»?

Las malas noticias viajan deprisa. La de mi ictus corrió por las redes del Hospital McLean y de la NAMI. Allí estaba yo, el miembro más joven de la junta nacional que jamás se había elegido, sufriendo un ictus a los treinta y siete años.

Dos de mis compañeros del Banco de Cerebros vinieron a visitarme aquella tarde a la UCI de Neurología. Mark y Pam me trajeron un osito de peluche para que lo abrazara, y yo les agradecí su amabilidad. Aunque pude sentir su temor inicial, me dieron energía positiva y me dijeron: «Eres Jill, te vas a poner bien». Aquella confianza en mí completa recuperación era valiosísima para mí.

Al final del segundo día; había acumulado en mi cuerpo energía suficiente para darme la vuelta, sentarme en el borde de la cama con ayuda y ponerme de pie apoyada en alguien. Aunque descubrí que aquella actividad consumía toda la energía que yo tenía, estaba haciendo grandes progresos físicos. El brazo derecho seguía muy débil y continuaba doliéndole, pero podía moverlo utilizando los músculos del hombro.

De manera intermitente, a lo largo del día, la energía de mi cuerpo aumentaba y disminuía; desde un poquito de energía hasta un depósito completamente vacío. Cuando dormía, mi depósito se llenaba un poco y después gastaba esa energía en intentar hacer o pensar algo. Cuando mi reserva se agotaba, tenía que volver a dormir. Aprendí enseguida que carecía de resistencia, y cuando se agotaba mi energía me quedaba sin fuerzas. Comprendí que tenía que prestar mucha atención al grifo de la energía. Tenía que aprender a economizarla y estar dispuesta a dormir para reponerla.

El segundo día terminó con una visita de Steve con la noticia de que G.G. llegaría a Boston a primera hora de la mañana siguiente. Al principio, no entendí que significaba G.G., incluso había perdido el concepto de lo que es una madre. Aquella noche me pase el resto de mis momentos de vigilia intentando encontrar el sentido de *madre, madre, madre, G. G., G. G., G. G.* Seguí repitiendo las palabras para encontrar aquellos archivos, abrirlos y recordar. Al final, medio entendí lo que era una madre y lo que representaba G.G. lo suficiente para sentirme emocionada porque iba a venir al día siguiente.

10

Tercer día: G.G. llega a la ciudad

El tercer día por la mañana me sacaron de la UCI de Neurología y acabé compartiendo habitación con un personaje muy interesante. Aquella mujer padecía ataques epilépticos, de modo que los médicos le habían envuelto la cabeza en una gran toalla blanca, y tenía numerosos electrodos y cables saliendo de su cabeza en todas direcciones. Los cables estaban conectados a toda clase de aparatos registradores que ocupaban gran parte de la habitación; y aunque podía moverse de la cama a la silla y al baño, era todo un espectáculo. Seguro que quienes me visitaban pensaron que se parecía a Medusa. Como se aburría, entablaba siempre conversación con todos los que entraban a verme. Yo, en cambio, anhelaba con toda mi alma el silencio y un estímulo sensorial mínimo. El ruido del televisor de su mitad de la habitación absorbía dolorosamente mi energía. Chocaba por completo con mi idea de lo que podía contribuir a mi curación.

Había mucha excitación flotando en el aire aquella mañana. Mis colegas Francine y Steve ya estaban allí, y varios médicos se arremolinaban por las inmediaciones. Habían llegado los resultados del angiograma y era hora de ponerse en serio a elaborar mi plan de tratamiento. Recuerdo muy bien el momento en que G.G. entro en mi habitación. Me miró directamente a los ojos y se acercó al lado de mi cama. Apareció elegante y tranquila, saludo a los que estaban en la habitación y después levantó la sabana y se metió en la cama conmigo. Me rodeo inmediatamente con los brazos y yo me fundí en la familiaridad de su contacto. Fue un momento asombroso de mi vida. De algún modo, ella había comprendido que ya no era su hija la doctora de Harvard, sino otra vez su niña. Dice que hizo lo que cualquier madre habría hecho. Pero no estoy tan segura. Haber nacido de mi madre fue, verdaderamente, mi primera y mayor bendición. Volver a nacer de ella por segunda vez ha sido mi mayor suerte.

Me sentí a las mil maravillas, envuelta en el amor de mi madre. Era dulce y cariñosa y obviamente estaba un poco nerviosa, pero en general pienso que estuvo muy bien y me gusto. Fue un momento perfecto para mí. ¿Quién podría pedir más? Yo estaba entubada, de modo que nunca podía salir de la cama, y aquella mujer tan agradable había entrado en mi vida y me rodeaba de amor.

Y entonces empezó la conferencia. Se hicieron presentaciones, se pasaron informes y todos los participantes de importancia estaban presentes. La doctora Young impuso el tono y me habló

directamente a mí, como si yo pudiera entenderla. Agradecí que no se limitara a hablarles de mí a los otros. En primer lugar, presentó al doctor Christopher Ogilvy, neurocirujano especializado en malformaciones arteriovenosas (MAV). El doctor Ogilvy explicó que el angiograma confirmaba que mi cerebro había contenido una MAV, y que esta malformación congénita era la responsable de mi hemorragia. Yo tenía un historial de jaquecas que nunca respondían a la medicación. Ahora mis médicos predecían que ya no iba a tener jaquecas, pero que experimentaría pequeñas hemorragias con los años.

Aunque yo no entendía la mayor parte de lo que se decía en ese coloquio alrededor de mi cama, estaba pendiente de lo que se comunicaba no verbalmente. Las expresiones de las caras, los tonos de las voces, las posturas de los cuerpos cuando intercambiaban información... todo aquello me resultaba fascinante. De un modo curioso, me reconfortaba saber que la gravedad de mi situación justificaba todo aquel alboroto. Nadie querría causar tanta conmoción solo para enterarse de que no, en realidad no ha sido un ataque al corazón, ¡solo gases!

El ambiente en la habitación era tenso cuando el doctor Ogilvy describió los problemas con los vasos sanguíneos de mi cerebro. Cuando sugirió hacerme una craneotomía para extraer los restos de la MAV y un coágulo del tamaño de una pelota de golf, G.G. se despegó de mí y su nerviosismo se hizo patente. El doctor Ogilvy explicó también que si no se extirpaba quirúrgicamente la MAV,

tenía muchas posibilidades de sufrir otra hemorragia y quizá la próxima vez no tuviera tanta suerte consiguiendo ayuda. ,

Sinceramente, no entendí todos los detalles de lo que se proponían hacer, en parte porque las células de mi cerebro que comprenden el lenguaje estaban flotando en un charco de sangre, y en parte por la rapidez de SU conversación. En mis condiciones, me pareció entender que planeaban introducir un instrumento de succión por mi arteria femoral hasta el cerebro para absorber el exceso de sangre y la peligrosa maraña de vasos sanguíneos. Me quede horrorizada cuando me di cuenta de que su plan consistía en abrirme la cabeza. ¡Ningún neuroanatomista que se precie permitiría *jamás* que alguien le abriera la cabeza! Intuitivamente, aunque no académicamente, comprendí que la dinámica de presión entre las cavidades torácica, abdominal y craneal esta equilibrada con tanta delicadeza que una gran invasión, como una craneotomía, dejaría destartalada con total seguridad mi dinámica de energía. Temía que si me abrían la cabeza estando yo ya muy mal de energía, no sería capaz de recuperar mi cuerpo ni mi cognición.

Deje muy claro a todos que bajo ninguna circunstancia les permitiría que me abrieran la cabeza. Nadie parecía comprender que mi cuerpo estaba ya exhausto y que no podría sobrevivir a otro golpe tan duro, aunque estuviera meticulosamente calculado. No obstante, sabía que era vulnerable y estaba a merced de las personas que se hallaban en aquella habitación.

La reunión terminó con la opción de la craneotomía temporalmente aplazada, aunque estaba claro para todos (menos para mí) que le tocaba a G. G. convencerme de que me dejara operar. Con enorme compasión, G.G. intuyó mis temores y procuró reconfortarme. «Tranquila, cariño, no es necesario que te operen. Pase lo que pase, cuidare de ti. Pero si no te quitan esa MAV, siempre existirá la posibilidad de que tu cerebro vuelva a sangrar. En ese caso, puedes venir a vivir conmigo y estaré pegada a ti durante el resto de tu vida.» Aunque mi madre es una mujer maravillosa, vivir toda una vida con ella pegada a mí no era lo que más me apetecía. Al cabo de un par de días, accedí a que me operaran para extirpar la MAV. A partir de entonces, mi tarea consistiría en fortalecer mi cuerpo durante las semanas siguientes, lo suficiente para sobrevivir al inminente golpe.

Durante los días posteriores al ictus, mi energía aumentaba y disminuía proporcionalmente a las horas de sueño y a los esfuerzos. Aprendí pronto que cada esfuerzo que hacía era el único esfuerzo importante. El primer día, por ejemplo, tuve que rodar y rodar, y rodar un poco más, antes de tener suficiente energía para incorporarme: Mientras estaba en la fase de rodar, tenía que aceptar que ese acto era la única actividad que importaba. Concentrarme en el éxito del objetivo final, sentarme, no era conveniente porque estaba muy por encima de mi capacidad actual. Si hubiera decidido que el objetivo era sentarme, y después fracasaba y volvía a fracasar cada vez que lo intentaba, habría quedado decepcionada por mi incapacidad y habría dejado de

intentarlo. Descomponiendo el esfuerzo de incorporarme en los pasos más pequeños de rodar a un lado y después balancearme hacia arriba, conseguía muchas veces mi objetivo por el camino ... y lo celebraba como era debido: durmiendo. Así pues, mi estrategia era rodar y después rodar un poco más. En cuanto domine la técnica de rodar con frecuencia, me esforcé con entusiasmo en balancearme. Cuando pude balancearme con facilidad, mi cuerpo pasó al siguiente movimiento natural, empujar hacia arriba. Y como siempre, mis esfuerzos se concentraban en empujar hacia arriba, con frecuencia y con el vigor del entusiasmo. Empujar hacia arriba con entusiasmo me llevó directamente a sentarme, y sentí que me invadía la satisfacción del éxito.

En esencia, tenía que dominar por completo el nivel de capacidad que pudiera lograr, antes de dar el siguiente paso. Para adquirir una nueva habilidad, tenía que ser capaz de repetir el esfuerzo anterior con gracia y control antes de dar el siguiente paso. Cada pequeño intento consumía tiempo y energía, y cada esfuerzo se reflejaba en la necesidad de dormir más.

El cuarto día, todavía pasaba la mayor parte del tiempo durmiendo, ya que mi cerebro ansiaba que los estímulos fueran mínimos. No es que estuviera deprimida, pero mi cerebro sufría una sobrecarga sensorial y no podía procesar la avalancha de información entrante. G.G. y yo estábamos de acuerdo en que mi cerebro era el que mejor sabía lo que tenía que hacer para recuperarse. Por desgracia, no es corriente que a los supervivientes de un ictus se les permita dormir tanto como a ellos

les gustaría. Pero en mi caso, nos parecía que el sueño era el modo que tenía mi cerebro de tomarse un respiro ante los nuevos estímulos. Nos dábamos cuenta de que mi cerebro todavía estaba físicamente traumatizado y era evidente que estaba confuso por completo respecto a la información que entraba por mis sistemas sensoriales. Acordamos que mi cerebro necesitaba tiempo y tranquilidad para encontrarle sentido a lo que acababa de experimentar. Para mí, el sueño era la hora de archivar. ¿Sabe el lector lo caótica que se puede poner una oficina si no se toma un tiempo para archivar? Lo mismo le pasaba a mi cerebro: necesitaba tiempo para organizar, procesar y archivar la carga de cada hora.

Tenía que elegir entre esfuerzos físicos y cognitivos, porque los dos me dejaban agotada. En el frente físico, estaba haciendo grandes progresos recuperando mi estabilidad básica. Ya podía sentarme en la cama con cierta facilidad, ponerme en pie e incluso andar un poquito por el pasillo sin demasiada ayuda. Mi voz, en cambio, era débil porque no tenía fuerza para expeler aire: En consecuencia, hablaba en un susurro bajo, y mi habla era fragmentada y laboriosa. Me costaba encontrar la palabra adecuada y muchas veces confundía los significados. Recuerdo que pensaba «agua» y decía «leche».

En el plano cognitivo me costaba comprender mi existencia. Aun no podía pensar en términos de pasado o futuro, así que gaste muchísima energía mental tratando de componer el momento presente. Aunque pensar me resultaba muy difícil, estaba mejorando cognitivamente. Me había acostumbrado a que mi

médico me dijera que recordara tres cosas y después, al final de su visita, me preguntara cuales eran esas tres cosas. G. G. dice que supo que me iba a poner bien el día que me pidió que recordara bombero, manzana y avenida Whippoorwill 33. Hasta entonces había fracasado rotundamente, pero decidí que aquel día no iba a prestar atención a ninguna otra cosa que el dijera, y solo repetiría las palabras una y otra vez en mi cabeza, reteniéndolas en la memoria hasta que llegara el momento de soltarlas. Al final de la visita, me pidió que recordara las tres cosas. Con confianza, pronuncie «Bombero, manzana y avenida Whippoorwill nose cuantos». Después añadí que, aunque no podía recordar la dirección exacta, recorrería la calle de arriba abajo llamando a cada puerta hasta encontrar la casa correcta. G.G. soltó un enorme suspiro de alivio al oír esto. Según ella, indicaba que mi habilidoso cerebro estaba otra vez en marcha, y se convenció de que sería capaz de encontrar el camino para volver a entrar en el mundo.

Aquel mismo día, Andrew llegó para hacer su visita diaria, y uno de los juegos que utilizaba para determinar mi aptitud cognitiva consistía en pedirme que contara hacia atrás desde cien de siete en siete. Aquella tarea era particularmente difícil para mí, porque las células de mi cerebro que entendían matemáticas habían quedado permanentemente destruidas. Le pregunte a alguien las primeras respuestas a la pregunta, y la siguiente vez que Andrew me pregunto, le solté tres o cuatro respuestas correctas. De inmediato confesé que había hecho trampa y que no tenía ni idea de cómo empezar aquella tarea. Pero era importante para mí que

Andrew comprendiera que, aunque ciertas porciones de mi cerebro no funcionaban, otras partes de mi cerebro, en este caso mi mente astuta, compensarían las habilidades perdidas.

El quinto día, llegó el momento de ir a casa a fortalecerme lo suficiente para soportar la cirugía. Un fisioterapeuta me enseñó a subir una escalera con ayuda, y después me dejaron al cuidado de G. G. Me sentí físicamente en peligro mientras mi madre conducía como un paleta en pleno centro de Boston. Me tape la cara para evitar la luz del sol. Rece durante todo el Camino a casa.

11

Curándome y preparándome para la operación

El 15 de diciembre de 1996 regrese a mi piso de Winchester, donde disponía de menos de dos semanas para prepararme para la operación. Vivía en el segundo piso de una casa para dos familias, así que tuve que sentarme en los escalones e ir botando sobre el trasero para subir las escaleras (no, no era esa la manera en que el fisioterapeuta me enseñó a hacerlo). Cuando llegue al Último escalón, estaba agotada y mi cerebro ansiaba dormir. Estaba en casa. Por fin, en casa, donde podría meterme en un agujero e hibernar sin interrupciones ajenas. Toda yo suspiraba por la quietud curadora. Me deje caer en mi cama de agua y perdí el conocimiento.

Fue una absoluta bendición tener a G.G. como cuidadora. Si le pregunta, le dirá que no tenía ni idea de lo que debía hacer; simplemente, dejó que las cosas se desarrollaran de manera natural, paso a paso. Comprendió de manera intuitiva que para ir de A a C, yo tenía que aprender A, después B y después C. Era como si tuviera otra vez el cerebro de un bebe y tuviera que aprenderlo prácticamente todo a partir de cero. Volví a lo básico:

cómo andar, cómo hablar, cómo leer, cómo escribir. Cómo montar un rompecabezas. El proceso de recuperación física era como las fases del desarrollo normal. Tenía que recorrer cada etapa, dominar ese nivel de habilidad, y entonces el siguiente paso se desarrollaba de manera natural. Metódicamente, tuve que aprender a oscilar y balancearme antes de poder incorporarme y sentarme en la cama. Tuve que sentarme y oscilar hacía delante antes de poder ponerme en pie. Tuve que saber ponerme en pie antes de dar el primer paso, y tuve que mantenerme relativamente estable sobre los pies antes de poder subir una escalera yo sola.

Y lo más importante de todo, tenía que querer *intentarlo*. *Intentarlo* es todo. *Intentarlo* es decide al cerebro: *Oye, esta conexión me importa y quiero que ocurra*. Puede que tenga que intentarlo y volverlo a intentar una y otra vez sin resultado, hasta mil veces antes de tener siquiera un atisbo de resultado, pero si no lo intento, nunca ocurrirá.

G. G. empezó el proceso de hacerme andar llevándome y trayéndome de la cama al cuarto de baño. Aquello era suficiente ejercicio para un día. Después, a dormir otra vez durante seis horas. Los primeros días fueron así. Mucho sueño, mucho gasto de energía para ir al baño o comer, y un ratito de mimos. Y después, otra vez a dormir hasta el siguiente turno. En cuanto dominé el camino al baño, me dirigí al sofá del cuarto de estar, donde podía sentarme erguida y comer un poco. Aprender a utilizar una cuchara con elegancia me costó bastante esfuerzo.

Una de las claves de mi exitosa recuperación fue que tanto G.G. como yo teníamos mucha paciencia conmigo. Ninguna de las dos se quejaba de lo que yo no podía hacer; en cambio, siempre nos maravillaba lo que conseguía hacer. La expresión favorita de mi madre en los momentos de crisis había sido siempre: «Podría ser peor». Y las dos estábamos de acuerdo en que, por grave que pareciera mi situación superficialmente, podría haber sido mucho peor. Tengo que decir que G.G. fue maravillosa durante este proceso. Yo era la menor de tres hijos y mi madre había sido una mujer muy ocupada durante mi primera infancia. Me resultaba verdaderamente agradable tener la oportunidad de tenerla de nuevo como madre en ese nivel de dependencia. G.G. era tenaz y amable. Nunca me levantó la voz ni me criticó. Yo estaba herida y ella lo comprendía. Era amable y cariñosa, y no importaba si yo entendía las cosas o no. Estábamos inmersas en el proceso de recuperación y cada momento nos traía nuevas esperanzas y nuevas posibilidades.

Para celebrarlo, mamá y yo hablábamos de mis habilidades. Era estupenda recordándome lo que ayer no podía hacer y lo mucho que había adelantado hoy. Tenía ojo de águila para reconocer lo que yo podía hacer y que obstáculos encontraría para alcanzar el siguiente nivel rumbo a mi objetivo. Celebrábamos todos mis logros. Ella me ayudaba a definir claramente que venía a continuación, y me ayudaba a comprender lo que tenía que hacer para llegar allí. Me mantenía al corriente prestando atención a mis detalles. Muchas personas que sobreviven a un ictus se quejan de que han dejado de

recuperarse. Muchas veces me pregunto si el verdadero problema será que nadie presta atención a los pequeños logros que se consiguen. Si no se define con claridad la frontera entre lo que puedes hacer y lo que no puedes hacer, no sabes que tienes que intentar a continuación. La recuperación se puede frustrar por falta de esperanza.

Yo tenía un colchón hinchable que mamá infló para hacerse una especie de pequeña alcoba en el suelo de mi cuarto de estar. Ella se ocupaba de todo: la lista de la compra, las llamadas de teléfono, incluso las facturas. Era considerada y me dejaba dormir y dormir y seguir durmiendo. También en esto, las dos confiábamos en que mi cerebro sabía lo que le hacía falta para curarse. Mientras no me echara a dormir por depresión, respetábamos el poder curativo del sueño.

Una vez en casa, dejamos que mi cerebro fijara su propia rutina. Dormía unas seis horas y después me despertaba durante unos veinte minutos. En general, la duración media de un ciclo de sueño completo es de noventa a ciento diez minutos. Si me despertaba prematuramente por causas externas, tenía que volver a dormirme y empezar de nuevo el ciclo. De lo contrario, me despertaba con un fuerte dolor de cabeza, de mal humor e incapaz de discriminar los estímulos y centrar la atención. Para proteger mi sueño, dormía con tapones en los oídos y G.G. bajaba el volumen del televisor y del timbre del teléfono,

Después de unos días de sueño intensivo, mis reservas de energía me permitieron permanecer despierta durante periodos

más largos. Mama era muy buena organizadora y no malgastábamos tiempo ni energía. Cuando estaba despierta, yo era una esponja para aprender, y mama me ponía a hacer algo con las manos o ejercitaba mi cuerpo. Pero cuando yo quería dormir, las dos reconocíamos que mi cerebro había llegado al máximo nivel de estimulación y lo llevábamos a la cama para que pudiera descansar y reponerse.

Explorar la vida y recuperar archivos con G.G. fue fabulosamente divertido. Aprendió enseguida que no tenía sentido hacerme preguntas del tipo «Si o No» cuando quería saber lo que yo estaba pensando. Era facilísimo para mí desentenderme de algo que no me importaba y limitarme a responder a su cuestionario. Para asegurarse de que le prestaba atención y de verdad estaba haciendo trabajar a mi mente, me hacía preguntas de múltiples opciones. «Para comer –decía– puedes tomar sopa minestrone», y entonces yo me ponía a buscar en mi cerebro para averiguar que era una sopa minestrone. Cuando yo entendía lo que era esa opción, ella me presentaba otra. «O puedes tomar un sandwich de queso a la plancha.» Otra vez tenía que explorar mi cerebro para saber que era un sandwich de queso a la plancha. Cuando me llegaban la imagen y la comprensión, ella continuaba: «Pero también puedes tomar ensalada». Me recuerdo pensando *Atún, atún, atún*, sin que me viniera a la mente ninguna imagen ni comprensión. Así que pregunté «¿Atún?». Y mama respondió: «Atún, un pez marino de carne blanca, mezclado con mayonesa, cebolla y apio». Y dado que yo no había podido encontrar el archivo de la

ensalada de atún, eso fue lo que elegimos para comer. Aquella era nuestra estrategia si yo no podía encontrar el antiguo archivo: nos esmerábamos en crear uno nuevo.

El teléfono sonaba constantemente, y G.G. se encargaba de mantener a todos al corriente de nuestros progresos diarios. Era importante que ella tuviera gente con la que hablar de lo bien que iban las cosas, y a mí me ayudaba tener su actitud positiva para animarme. Día tras día, contaba historias que me recordaban lo lejos que habíamos llegado. De vez en cuando venían amigos de visita, pero G.G. se daba cuenta de que el trato social gastaba mi reserva de energía y me dejaba totalmente exhausta y sin interés en trabajar. Tomó la decisión de que recuperar mi mente era más importante que las visitas, así que se erigió en guardiana de mi puerta y limitó estrictamente mi horario social. También la televisión era un terrible gasto de energía, y yo no podía hablar por teléfono porque dependía por completo de las pistas visuales de la lectura de labios. Los dos respetábamos lo que yo necesitaba hacer, o no hacer, para recuperarme.

De algún modo, comprendíamos instintivamente que necesitaba curarme el cerebro y poner a prueba mis sistemas neurológicos lo antes posible. Aunque mis neuronas estaban aturdidas, técnicamente muy pocas de ellas habían muerto. Yo no iba a someterme a ninguna terapia de lenguaje, ocupacional o física hasta un par de semanas después de la operación, y mientras tanto mis neuronas estaban ansiosas por aprender. Las neuronas o bien prosperan cuando están conectadas en circuito

con otras neuronas, o bien mueren cuando están aisladas sin estimulación. G.G. y yo estábamos muy motivadas para recuperar mi cerebro, así que aprovechábamos cada momento y cada precioso gramo de energía.

Mi amigo Steve tenía dos hijas pequeñas, y me trajo una selección de sus libros y juguetes. El lote incluía puzzles y juegos infantiles. Ahora G.G. contaba con un repertorio de cosas que yo podía hacer, adecuadas para mi edad, y su política era que si yo estaba despierta... y tenía algo de energía, había que hacerme trabajar.

Mi reserva de energía no distinguía entre actividad cognitiva y física. Si la energía se gasta, se gasta, de modo que tuvimos que elaborar una estrategia equilibrada para recuperar todo. En cuanto fui capaz de andar por mi piso con algo de ayuda, G. G. me hizo un recorrido de mi vida. Empezamos en la zona de arte, ya que yo tenía toda una habitación acondicionada para cortar cristal para vidrieras. Me quede asombrada al mirar la habitación. ¡Cuánto cristal y que bello! ¡Que preciosidad! Era una artista. Y después me llevó a mi sala de música. Cuando rasgué las cuerdas de mi guitarra y después de mi chelo, me maravilló la magia que había en mi vida. Quería recuperarme.

Abrir viejos archivos en mi mente era un proceso delicado. Me preguntaba qué haría falta para recuperar todos aquellos archivadores que llenaban mi cerebro y que contenían los detalles de mi vida anterior. Sabía que yo sabía todas aquellas cosas; solo tenía que encontrar la manera de acceder de nuevo a la información. Había pasado más de una semana desde que mi cerebro experimentó el grave trauma de la hemorragia, pero las células de mi cerebro todavía no eran capaces de funcionar correctamente a causa del coagulo de sangre del tamaño de una pelota de golf. Desde mi punto de vista, sentía que cada momento presenté estaba lleno de experiencia y existía en completo aislamiento. Pero en cuanto volvía la espalda, me encontraba en un nuevo momento igual de rico, y los detalles del anterior permanecían en una imagen o una sensación que no tardaban en desaparecer,

Una mañana, G.G. decidió que yo ya estaba preparada para enfrentarme a un puzzle infantil, así que me puso la caja en las manos y me hizo mirar la imagen de la tapa. Después me ayudó a abrir la caja levantando la tapa y colocó una bandeja en mi regazo para que pudiera volcar allí todas las piezas. Yo tenía los dedos débiles y muy poca destreza, de modo que aquella tarea sería una prueba excelente. Se me daba muy bien imitar.

G.G. me explicó que aquellas piezas del rompecabezas encajaban unas con otras para formar la imagen que había en la tapa de la caja. Me enseñó a volver todas las piezas para verlas por el lado bueno. Pregunte cual era el lado bueno, y ella cogió

una pieza del puzzle y me enseñó a distinguir un lado del otro. Cuando entendí la diferencia, pase algo de tiempo inspeccionando cada pieza del puzzle, y al cabo de un rato las doce piezas estaban hacia arriba. ¡Viva! ¡Qué sensación de triunfo! Realizar aquella sencilla tarea mental y física era sumamente difícil, y aunque me sentía agotada por haber soportado aquel nivel de concentración, estaba excitada y deseando continuar.

Para la siguiente tarea, G.G. me dijo: «Ahora elige todas las piezas que sean de un borde». Yo pregunte: «¿Qué es un borde?». Una vez más, con mucha paciencia, eligió un par de piezas del borde y me enseñó el corte recto. Entonces procedí a separar todas las piezas de los bordes. Y una vez más, me sentí realizada por completo y mentalmente fatigada.

Entonces, G.G. me dijo: «Quiero que cojas estas piezas "de fuera" y las encajes con estas piezas "de dentro". Y fíjate en que algunas de estas piezas de dentro y de fuera tienen diferentes tamaños». Mi mano derecha estaba sumamente débil, y solo coger las piezas y hacer comparaciones representaba muchísimo esfuerzo. Mama me miraba con mucha atención y se dio cuenta de que yo estaba intentando encajar piezas que obviamente no encajaban, basándome en la imagen de la cara de arriba. Con la intención de ayudarme, G.G. dijo: Jill, puedes usar el color como pista. Yo pensé *Color, color*, y como si se me encendiera una bombilla en la cabeza, ¡de pronto pude ver el color! Pensé: *Oh, Dios mío, desde luego que así va a ser mucho más fácil*. Estaba

tan agotada que tuve que irme a dormir. Pero al día siguiente, me fui derecha al puzzle y junte todas las piezas utilizando el color como pista. Todos los días nos regocijábamos porque pudiera hacer lo que no había podido hacer el día anterior.

Todavía vuela mi mente (es un decir) al pensar que no pude ver el color hasta que se me dijo que el color era un instrumento que podía utilizar. ¿Quién habría pensado que mi hemisferio derecho necesitaba que le hablaran del color para registrarlo? Descubrí que lo mismo ocurría con ver en tres dimensiones. G.G. tuvo que enseñarme que se podían ver las cosas en diferentes planos. Me indico que algunos objetos estaban más cerca y otros más lejos, y que se podían poner unas cosas delante de otras. Tuvo que enseñarme que los objetos que están situados detrás de otros objetos pueden tener ocultas algunas de sus partes, y que se podían hacer suposiciones acerca de las formas de las cosas que no se podían ver enteras.

Al final de mi primera semana en casa deambulaba bastante bien por mi apartamento y estaba muy motivada para encontrar la manera de ejercitar mi cuerpo para hacerlo más fuerte. Una de mis tareas favoritas, ya desde antes del ictus, era fregar platos. Sin embargo, en mi nueva condición, resulto ser uno de mis mejores maestros. Equilibrarme delante del fregadero y manejar platos delicados y cuchillos peligrosos era bastante desafío por sí mismo, pero ¿quién habría pensado que organizar el escurrer platos exigía la capacidad de calcular? Resulta que las únicas neuronas de mi cerebro que realmente murieron la

mañana del ictus fueron las capaces de entender las matemáticas. (¡Que ironía que mi madre se hubiera pasado toda la vida dando clases de matemáticas!) Yo podía con la tarea de fregar platos, pero calcular cómo encajar todos aquellos platos limpios en aquel pequeño escurridor... Bueno, aquello me superaba por completo. Tarde casi un año en aprender a hacerlo...

Me encantaba recoger el correo de mi buzón. Todos los días, durante seis semanas, recibía de cinco a quince tarjetas de personas que me daban ánimos. Aunque no podía leer lo que habían escrito, me sentaba en el colchón de G.G. y miraba las imágenes, tocaba las tarjetas y sentía, literalmente, el amor que irradiaba de cada mensaje. G.G. me leía las tarjetas cada tarde. Las colgábamos por todo el piso, para que yo estuviera rodeada por todo aquel amor: en las puertas, en las paredes, en el baño, por todas partes. Era verdaderamente maravilloso recibir aquellas tarjetas cuyo mensaje fundamental era algo parecido a: «Doctora Jill, usted no sabe quién soy, pero la conocí en su ponencia en Phoenix. Por favor, vuelva con nosotros. La queremos y su trabajo es muy importante para nosotros». Todos los días recibía este conmovedor refuerzo del recuerdo de quien había sido yo antes del ictus. No tengo ninguna duda de que fue el poder de aquel apoyo y aquel amor incondicionales lo que me dio el valor para enfrentarme a los dos años de la recuperación. Siempre estaré agradecida a mis amigos y a mi familia de la NAMI por tenderme los brazos y creer en mí.

Aprender a leer de nuevo fue, con gran diferencia, lo más difícil que tuve que hacer. No sé si aquellas células de mi cerebro habían muerto o no, pero no recordaba en absoluto que alguna vez hubiera leído, y el concepto mismo me parecía ridículo. Leer era una idea tan abstracta que no podía creer que a alguien se le hubiera ocurrido tal cosa y mucho menos hacer el esfuerzo de averiguar cómo hacerlo. Aunque G.G. era una jefa amable, insistió mucho en que aprendiera y me puso en mis manos un libro titulado *El cachorro que quería un niño*. Juntas nos embarcamos en la tarea más ardua que yo podía imaginar: enseñarme a entender el significado de la escritura. Me desconcertaba que ella pudiera pensar que aquellos garabatos tuvieran un significado. Recuerdo que me enseñaba una «S» y me decía: «*Esto es una S*», y yo le decía: «*No, mama, eso es un garabato*». Y ella insistía: «*Este garabato es una S y suena SSSSSS*». Yo pensaba que la pobre se había vuelto loca. Un garabato es un garabato y no hace sonidos.

Mi cerebro siguió atormentado durante bastante tiempo por la tarea de aprender a leer. Era un auténtico problema concentrarme en algo tan complicado. En aquellas primeras fases, pensar literalmente era bastante difícil para mi cerebro, pero saltar a algo abstracto estaba por encima de mis posibilidades. Necesite mucho tiempo y mucha persuasión para aprender a leer. Primera tuve que comprender que cada garabato tenía un nombre, y que cada garabato tenía asociado un sonido. Después, que las combinaciones de garabatos -perdón, de letras- representaban combinaciones particulares de sonidos (la M con la A, ma).

Cuando engarzamos todas aquellas combinaciones de sonidos, ¡hacen un solo sonido (palabra) que tiene un significado concreto! ¡Caramba! ¿Se han parado alguna vez a pensar cuantas pequeñas tareas está realizando su cerebro en este mismo instante solo para que puedan ustedes leer este libro?

Aunque me costaba muchísimo aprender a leer de nuevo, mi cerebro mostraba evidentes progresos cada día. Lo celebramos cuando por fin pude leer en voz alta los sonidos (palabras), aunque yo seguía sin comprender. A medida que pasaban los días, mi recuerdo del contenido general de la historia mejoraba, y G.G. y yo nos sentíamos motivadas para seguir adelante.

El siguiente paso, por supuesto, era asociar un significado al sonido. Esto resultaba particularmente difícil porque ya me costaba mucho recordar mi vocabulario verbal. El coagulo de sangre estaba apretando las fibras que discurren entre mis dos centros de lenguaje, de modo que ninguno de los dos funcionaba bien. La zona de Broca, en la parte anterior del cerebro, tenía problemas para crear sonidos, mientras que la zona de Wernicke, en la parte posterior, confundía los sustantivos. Parece que existía un importante vacío en mi procesamiento de información, y muchas veces no era capaz de articular lo que estaba pensando. Aunque pensara que quería un vaso de agua y me formara en la mente la imagen de un vaso de agua, de mi boca salía la palabra «leche». Si bien era una ayuda que la gente me corrigiera, era importantísimo que nadie terminara mis frases o me apuntara constantemente. Si quería recuperar algún día

aquellas facultades, necesitaba encontrar el circuito dentro de mi mente, a mi aire, y ejercitarlo.

Día a día, me fui poniendo más fuerte y más capaz de hacer ejercicio físico. La primera vez que G.G. me sacó al patio fue una experiencia de aprendizaje fascinante. De pie en el sendero, necesite que me enseñaran que las líneas en el cemento de la vereda no tenían importancia y que podía pisarlas. Necesite que me lo dijeran porque si no, no lo habría sabido. Después necesite que me dijeran que la línea del borde de la vereda sí que era importante, porque había un desnivel de allí al césped y, si no tenía cuidado, podía torcerme un tobillo. Eso tampoco lo sabía, y necesite que me lo dijeran. Y después estaba la hierba. Tuvieron que enseñarme que la textura de la hierba era diferente de la textura del pavimento, y que no importaba que me hundiera en la hierba; solo tenía que poner atención y ajustar el equilibrio. G.G. me hizo sentir lo que era andar sobre la nieve, y me sujetó mientras mis pies resbalaban en el hielo. Si íbamos a hacer ejercicio fuera de casa, yo tenía que aprender que cada una de aquellas texturas tenía características diferentes, propias, y peligros particulares. G.G. no paraba de recordarme: «¿Qué es lo primero que hace un niño cuando le das algo?». La respuesta, por supuesto es que se lo lleva a la boca para sentirlo. G.G. sabía que yo necesitaba tener contacto físico directo con el mundo para aprender cinestésicamente. Era una maestra magnífica.

La inminente operación iba a ser un duro golpe para mi energía, y yo estaba empeñada en ser físicamente capaz de

soportarlo. Sentía que había perdido mi «brillo» cuando tuve la hemorragia, y sentía el cuerpo torpe y fatigado. Era como si existiera un velo que me separara del mundo exterior. La doctora Young nos aseguró que la extracción quirúrgica del coagulo de sangre de mi cerebro tal vez podía cambiar mi percepción y hacer que me sintiera «brillante» de nuevo. Pensé que si podía recuperar el brillo de mi espíritu, entonces ya no importaba cuanto me recuperara, y podría ser feliz con lo que me tocara.

Mi piso estaba situado en una bulliciosa calle de Winchester (Massachusetts), y mi patio trasero daba a un complejo de apartamentos para personas mayores. La calzada para coches que atravesaba el complejo hacía una curva cerrada, y G. G. me llevaba a pasear por aquella pista natural para hacer ejercicio. Los primeros días no llegaba muy lejos, pero con perseverancia acabamos recorriendo la curva completa. A veces hacíamos dos recorridos, si el tiempo lo permitía.

Los días que hacía mucho frío o acababa de nevar, G.G. me llevaba a la tienda de comestibles para mi ejercicio día rio. Ella entraba y hacía la compra, y yo andaba pasillo arriba y pasillo abajo. Era un entorno doloroso para mí, por varias razones. En primer lugar, la intensidad de las luces fluorescentes era tan fuerte que tenía que mirar constantemente hacia abajo. G.G. me animó a ponerme gafas de sol para mitigar el resplandor, pero no servía de nada ante la abrumadora enormidad del local. En segundo lugar, había tanta información escrita que me llegaba desde todos los artículos alimenticios, que me sentía bombardeada con

estímulos. En tercer lugar, estar a la vista de extraños me resultaba difícil emocionalmente. Para los demás era fácil ver que yo era una mujer con algún tipo de problema. Mi cara tenía ese aspecto vidrioso, y mis movimientos eran muy deliberados y a cámara lenta en comparación con los de los clientes normales. Muchas personas se apresuraban al pasar con sus cestas junto a mí. Algunas hasta gruñían y refunfuñaban al verme, lo cual interpretaba yo como un desprecio. Me resultaba difícil escudarme de las vibraciones negativas del entorno. De vez en cuando, un espíritu amable me ofrecía ayuda o una sonrisa. Enfrentarme a aquel mundo bullicioso era intimidante y me daba miedo.

Me introduje en la mecánica de la vida cotidiana acompañando a G. G. cuando tenía que hacer recados. Me convertí en su patito para formarme, y cuando tenía suficiente energía la seguía a todas partes. ¿Quién iba a pensar que un viaje a la lavandería fuera una excelente rehabilitación? Después de pasar un buen rato en mi piso separando la ropa de color claro de la oscura, las metíamos en bolsas con cuidado. Al llegar a la lavandería, vaciábamos las bolsas en las lavadoras. G.G. me ponía en la mano un cuarto de dólar y después una moneda de diez centavos y otra de cinco. Yo no sabía nada de dinero, así que aquella era su oportunidad de enseñarme. Como de costumbre, las células de mi cerebro que entendían de matemáticas no funcionaban, y mis intentos de manejar algo tan abstracto como el dinero eran penosos. Cuando G.G. me preguntaba: «¿Cuánto es uno más uno?», me quedaba parada, exploraba el contenido de mi mente

y respondía: «¿Que es uno?». No comprendía los números, y mucho menos el dinero. Me sentía como si estuviera en un país extranjero con una moneda que no entendía.

Una y otra vez, G.G. y yo practicábamos juegos de imitación. Las lavadoras terminaban su ciclo tan seguidas que yo pasaba de pronto de no hacer nada a tener una abrumadora cantidad de cosas que hacer. Primero teníamos que vaciar las lavadoras. Después, antes de llenar las secadoras, teníamos que separar las prendas más pesadas de las más ligeras. G.G. me explicaba su estrategia sobre la marcha. Con mi nivel de energía, las lavadoras resultaban manejables, pero, francamente, el colofón de las secadoras exigía más de lo que yo podía hacer cognitivamente. Me resultaba imposible ejecutar la «danza de la secadora», consistente en sacar prendas secas sobre la marcha y cerrar la puerta lo bastante deprisa para que la secadora no dejara de girar. Me sentía confusa y desesperada y quería meterme en un agujero, esconder la cabeza y lamerme las heridas. ¿Quién habría pensado que la colada podía provocarle tanto pánico a alguien?

La Navidad se acercaba rápidamente y G.G. invitó a mi amiga Kelly a pasar las fiestas con nosotros. Entre las tres decoramos mi piso. El día de Nochebuena encontramos un arbolito de Navidad, y el día de Navidad lo celebramos yendo a cenar al Denny's. Fue la Navidad más sencilla pero más maravillosa que G.G. y yo hemos pasado juntas. Yo estaba viva y recuperándome, y aquello era lo único que importaba.

La Navidad es un día para festejar, pero dos días después yo iba a entrar en el Hospital General de Massachusetts para que me abrieran la cabeza. Desde mi punto de vista, había dos cosas que todavía tenía que lograr antes de la operación. Una era mental y la otra física. Mi lenguaje iba volviendo poco a poco y para mí era importante dar las gracias a los cientos de personas que me habían enviado postales, cartas y flores. Sentí un intenso deseo de hacerles saber que estaba bien, darles las gracias por su amor y pedirles que siguieran rezando por lo que venía a continuación. Gente de todo el país me había apuntado en listas de oraciones y círculos de oraciones, desde iglesias locales hasta la lista del Papa. Sentía un amor increíble que venía hacía mí y quería expresar mi gratitud mientras aun tuviera algo de capacidad lingüística.

El mayor peligro de la operación no era solo la pérdida del lenguaje que había recuperado, sino también la pérdida de toda capacidad futura de volver a tener un lenguaje fluido. Dado que el coagulo de sangre del tamaño de una pelota de golf estaba pegado a las fibras que discurrían entre los dos centros de lenguaje de mi hemisferio izquierdo, era posible que me extirparan el lenguaje durante el proceso quirúrgico. Si los cirujanos tenían que extirpar algo de tejido cerebral sano al cortar la MAV, la consecuencia podría ser la pérdida permanente del lenguaje. Había llegado tan lejos en mi recuperación que la mera posibilidad de aquella recaída era estremecedora, pero en el fondo sabía que el resultado, con lenguaje o sin él, seguiría siendo yo y que empezaríamos de nuevo.

Aunque había fracasado rotundamente en la cuestión de leer y escribir con un bolígrafo, (hemisferio izquierdo/mano derecha), podía sentarme ante el ordenador y mecanografiar una carta sencilla (los dos hemisferios/las dos manos) que siguiera el curso de mis pensamientos. Me costó mucho tiempo, buscando y picoteando por el teclado, pero de algún modo mi conexión cuerpo/mente lo logró. Lo más interesante de la experiencia es que, cuando termine de escribir la carta, no era capaz de leer lo que acababa de escribir (hemisferio izquierdo). G.G. corrigió la carta y la envió la noche siguiente a mi operación, junto con una nota escrita a mano. Desde que me recupere, he tenido noticias de muchos supervivientes de un ictus que, aunque no podían hablar (hemisferio derecho), eran capaces de cantar sus mensajes (los dos hemisferios). No deja de asombrarme la flexibilidad y la abundancia de recursos de este maravilloso cerebro para encontrar un modo de comunicarse.

Me esforzaba día tras día por fortalecer mi cuerpo lo suficiente para soportar el calculadísimo golpe de la cirugía. Pero había una tarea más que quería lograr antes de entregar mi cabeza a la sierra. A cinco minutos de mi casa, calle arriba, estaba el Fellsway, un magnífico terreno arbolado con un par de pequeños lagos que parecían de montaña. El Fellsway había sido un país mágico para mí. Casi todos los días, después del trabajo, me relajaba recorriendo los senderos entre los pinos, y casi nunca me encontraba con nadie. Allí cantaba, bailaba, hacía cabriolas y rezaba. Para mí era un sitio sagrado donde podía comulgar con la naturaleza y rejuvenecer.

Deseaba desesperadamente subir aquella empinada y resbaladiza colina que llevaba al Fellsway antes de la operación. Anhelaba subirme a lo alto de las gigantescas rocas, extender los brazos al viento y sentir cómo se reponía mi fuerza vital. El día anterior a la operación, con Kelly a mi lado, subí despacio la colina e hice realidad mi sueño. Subida a las rocas que dominaban las luces de Boston, me balancee al viento y aspire largas e intensas bocanadas de aire que me daban fuerzas. Pasará lo que pensé en la operación del día siguiente, este cuerpo mío tenía la fuerza vital de billones de células sanas. Por primera vez desde el ictus, sentí que mi cuerpo estaba lo bastante fuerte para soportar la inminente craneotomía.

12

Craneotomía estereotáctica

A las seis de la mañana del 27 de diciembre de 1996, flanqueada por G.G. y Kelly, entre en el Hospital General de Massachusetts para que me abrieran la cabeza. Cuando pienso en lo que es tener valor, pienso en aquella mañana.

Desde que era pequeña había tenido el cabello rubio y largo. Lo último que recuerdo que le dije al doctor Ogilvy antes de que inyectara sus medicamentos fue: «Oiga, doctor, tengo treinta y siete años y soy soltera. Por favor, no me deje totalmente calva». Y tras decir estas palabras, él me dejó inconsciente.

G. G. y Kelly estaban muy preocupadas por la duración de la operación. Hasta última hora de la tarde no les informaron por fin de que yo estaba en la sala de recuperación. Cuando desperté, me di cuenta de que me sentía diferente. De nuevo había brillo en mi espíritu y me sentía feliz. Hasta aquel momento, mis emociones habían sido relativamente planas. Había estado observando el mundo, pero sin comprometerme emocionalmente con él. Desde la

hemorragia, había perdido mi entusiasmo infantil, y me alivió sentirme de nuevo «yo». Sabía que, pasara lo que pasase en el futuro, podría afrontarlo con el corazón alegre y me pondría bien.

Poco después de despertar tras la operación, descubrí que me habían afeitado el tercio izquierdo de la cabeza. Una cicatriz en forma de U invertida de 23 centímetros, que subía 7,5 centímetros por delante de la oreja, corría otros 7,5 centímetros en horizontal sobre la oreja y bajaba otro tanto por detrás de la oreja, estaba cubierta por un enorme parche de gasa. Qué amable había sido el doctor al dejarme el cabello en la mitad derecha de la cabeza. En cuanto G.G. llegó junto a mi cama, soltó: «¡Di algo!». Su mayor temor, por supuesto, era que los cirujanos hubieran tenido que extirparme algunas neuronas de mi centro del lenguaje, dejándome muda. Pude hablarle en voz baja. Las dos lloramos a lágrima viva. La operación había sido todo un éxito.



La cicatriz de 23 cm de Jill

Después de la operación, me quedé en el hospital los cinco días siguientes. Durante las primeras cuarenta y ocho horas, pedí que me aplicaran bolsas de hielo a la cabeza. No sé por qué, pero sentía el cerebro cómo si estuviera ardiendo, y el hielo aliviaba el intenso calor y me permitía dormir.

Mi última noche en el hospital fue la Nochevieja. En mitad de la noche me senté ante la ventana, sola, mirando las luces del centro de Boston. Me pregunté que me traería el nuevo año. Medité sobre lo irónico de mi experiencia: una especialista en el cerebro sufriendo un trauma cerebral. Celebré la alegría que sentía y las lecciones que había aprendido. Me conmovía la intimidante realidad: era una superviviente de un ictus.

13

Lo que más necesitaba

Fíjese el lector, por favor, en que he elaborado una lista de «recomendaciones para la recuperación» como resumen de los comentarios y recomendaciones de este capítulo sobre lo que había que determinar y lo que más necesitaba para recuperarme. Esta lista se encuentra en los apéndices A y B, y está pensada para uso personal del lector.

Recuperarme fue una decisión que tuve que tomar un millón de veces al día. ¿Estaba dispuesta a hacer el esfuerzo de *intentarlo*? ¿Estaba dispuesta a abandonar momentáneamente mi recién adquirida beatitud extática para intentar comprender o volver a relacionarme con algo del mundo exterior? Hablando en plata, ¿estaba dispuesta a soportar el sufrimiento de la recuperación? En aquel nivel de procesamiento de la información, era plenamente consciente de la diferencia entre lo que me producía dolor y lo que me producía placer. Vivir en el país encantado de mi hemisferio derecho era tentador y maravilloso. Intentar reactivar mi analítica mente izquierda era doloroso. Puesto que había tornado la decisión

consciente de intentarlo, era importantísimo estar rodeada por cuidadores competentes y atentos. De otro modo, con franqueza, probablemente no me habría molestado en hacer el esfuerzo.

Para poder elegir el caos de la recuperación sobre la apacible tranquilidad de la divina dicha que había encontrado en ausencia del juicio de mi mente izquierda, tuve que replantear mi postura desde «¿Por qué tengo que volver?» a «¿Por qué he llegado a este lugar de silencio?». Me di cuenta de que la bendición que había recibido con aquella experiencia era el conocimiento de que la paz interior es accesible para cualquiera en cualquier momento. Creo que la experiencia del nirvana existe en la conciencia de nuestro hemisferio derecho, y que en cualquier momento podemos decidir conectar con esa parte de nuestro cerebro. Con este conocimiento, me excitaba pensar en la diferencia que podía representar mi recuperación para la vida de otras personas... no solo de las que se estaban recuperando de un trauma cerebral, sino de todo el que tuviera un cerebro. Imaginé un mundo lleno de gente feliz y apacible, y eso me motivó para soportar la agonía que tendría que sufrir en aras de la recuperación. Mi ataque de lucidez sería: La paz está solo a un pensamiento de distancia, y lo único que tenemos que hacer para acceder a ella es acallar la voz de nuestra dominante mente izquierda.

La recuperación, como quiera que se defina, no es algo que uno hace solo, y mi recuperación dependía por complete de todos los que me rodeaban. Necesitaba desesperadamente que la gente me

tratara como si me fuera a recuperar por completo. Daba igual que tardara tres meses, dos años, veinte años o toda la vida, necesitaba que la gente tuviera fe en mi continua capacidad de aprender, curarme y crecer. El cerebro es un órgano maravillosamente dinámico en constante cambio. Mi cerebro se excitaba con los nuevos estímulos, y si se equilibraba con una cantidad adecuada de sueño, era capaz de curarse milagrosamente.

He oído a médicos decir: «Si no ha recuperado sus facultades seis meses después del ictus, no las recuperará nunca». Créanme, eso no es verdad. Noté mejoras significativas en la capacidad de mi cerebro para aprender y funcionar durante ocho años enteros después del ictus, y fue entonces cuando decidí que mi mente y mi cuerpo estaban curados por completo. Los científicos son plenamente conscientes de que el cerebro tiene una increíble capacidad para cambiar sus conexiones, basándose en los estímulos que le entran. Esta «plasticidad» del cerebro es la base de su capacidad para recuperar las funciones perdidas.

Desde mi punto de vista, el cerebro es como un patio de recreo lleno de niños. Todos esos niños están deseosos de agradarte y hacerte feliz. (No, no estoy confundiendo a los niños con cachorros.) Miras el patio de recreo y ves a un grupo de niños jugando al fútbol, a otro grupo actuando como monos en los aparatos de trepar, y a otro grupo rondando por el foso de arena. Cada uno de estos grupos de niños está haciendo cosas diferentes pero similares, más o menos como los diferentes conjuntos de

células del cerebro. Si quitas los aparatos de trepar, esos niños no se van a marchar; se juntarán con otros niños y empezarán a hacer cualquier otra cosa que puedan hacer. Lo mismo ocurre con las neuronas. Si borras la función genéticamente programada de una neurona, esas células morirán por falta de estímulos o encontrarán algo nuevo que hacer. Por ejemplo, en el caso de la visión, si te pones un parche en un ojo, bloqueando la estimulación visual que llega a las células de la corteza visual, esas células contactarán con las células adyacentes para ver si pueden contribuir con sus esfuerzos a una nueva función. Yo necesitaba que la gente que me rodeara creyera en la plasticidad de mi cerebro y en su capacidad de crecer, aprender y recuperarse.

En la cuestión de la curación física de células, nunca insistiré bastante en la importancia de dormir mucho. Creo firmemente que el cerebro es la única autoridad que sabe lo que necesita para curarse. Como ya he dicho antes, para mi cerebro, el sueño era «la hora de archivar». Mientras estaba despierta, los estímulos de energía entraban a raudales por mis sistemas sensoriales, y yo sufría las quemaduras de los protones que estimulaban las células de mi retina y las ondas de sonido que golpeaban caóticamente en mi membrana timpánica. Mis neuronas no podían estar a la altura de la demanda y pronto se volvían incapaces de encontrarle sentido a la información que entraba. Al nivel más elemental de procesamiento de información, la estimulación es energía, y mi cerebro necesitaba estar protegido y aislado de la estimulación sensorial molesta, que se percibe como ruido.

A lo largo de varios años, si no respetaba la necesidad de sueño de mi cerebro, mis sistemas sensoriales experimentaban un dolor agónico y me quedaba física y psicológicamente exhausta. Creo con firmeza que si me hubieran llevado a un centro de rehabilitación convencional, donde me hubiesen obligado a estar despierta con un televisor delante de la cara, tratada con Ritalin y sometida al horario de rehabilitación de cualquier enfermo, habría preferido dejarme ir mas e *intentarlo* menos. Para mi recuperación era fundamental que reconociéramos el poder curativo del sueño. Sé que en los distintos centros de rehabilitación se practican diversas metodologías, pero sigo abogando a gritos por los beneficios de dormir, dormir, dormir y dormir todavía mis, intercalando periodos de aprendizaje y retos cognitivos.

Desde el principio, era de vital importancia que mis cuidadores me dieran la libertad de prescindir de mis logros pasados para poder identificar nuevas zonas de interés. Necesitaba que la gente me quisiera, no por la persona que yo había sido, sino por la persona en la que podría convertirme. Cuando mi viejo y conocido hemisferio izquierdo retire sus inhibiciones sobre mi más artístico, musical y creativo hemisferio derecho, todo cambio, y yo necesitaba que mi familia, mis amigos y compañeros apoyaran mis esfuerzos por reinventarme. En la esencia de mi alma, yo era el mismo espíritu que ellos amaban. Pero debido al trauma, ahora los circuitos de mi cerebro eran diferentes, y con ello cambió mi percepción del mundo. Aunque parecía la misma y al final llegaría a andar y hablar igual que antes del ictus, ahora el cableado de mi

cerebro era diferente, y también lo eran muchos de mis intereses, gustos y aversiones.

Mi mente estaba muy deteriorada. Recuerdo que pensé: *¿Pueden quitarme mi título de doctora? ¡Ya no recuerdo nada de anatomía!* Sabía que tendría que encontrar una nueva profesión que fuera más adecuada para los recién descubiertos talentos de mi hemisferio derecho. Dado que siempre me había gustado la jardinería, lo considere una opción viable para el futuro. Necesitaba desesperadamente que la gente me aceptara como la persona que era en aquel momento, y me concediera la libertad de evolucionar como una personalidad con predominio del hemisferio derecho. Necesitaba que los que me rodeaban me animaran. Necesitaba saber que todavía valía algo. Necesitaba tener sueños en los que avanzar.

Como he dicho antes, G.G. y yo comprendíamos instintivamente que era imprescindible poner a prueba inmediatamente mis sistemas cerebrales. Había conexiones rotas en mi cerebro y era importantísimo que las reestimuláramos antes de que las neuronas murieran u olvidaran por completo cómo hacer lo que estaban diseñadas para hacer. Nuestro éxito en la recuperación dependía por completo de encontrar un equilibrio saludable entre mis esfuerzos de vigilia y el reposo del sueño. Durante varios meses, después de la operación, tuve prohibidos la televisión, el teléfono y la radio. No contaban como relajación propiamente dicha, porque me chupaban la energía, dejándome

letárgica y sin interés por aprender. Además, G.G. se dio cuenta muy pronto de que había que plantearme sólo preguntas de múltiples opciones, y nunca hacerme preguntas de Sí o No. La elección forzada exigía que yo abriera viejos archivos o creara otros nuevos. Las preguntas de «Si o No» no me hacían pensar de verdad, y G.G. rara vez dejaba pasar la oportunidad de activar una neurona.

Como mi cerebro había perdido la facultad de pensar linealmente, tuve que reaprender el cuidado personal básico, incluyendo cómo vestirme: Necesite que me enseñaran a ponerme los calcetines antes que los zapatos y por qué. Aunque no podía recordar la función de los artículos corrientes del hogar, era muy creativa en lo que elegía para cada propósito. Aquel proceso de exploración era apasionante. Quien iba a decir que un tenedor era fabuloso para rascarse la espalda.

Yo tenía una energía limitada, así que cada día elegíamos con mucho cuidado en qué iba a invertir mis esfuerzos. Tenía que definir mis prioridades para recuperar lo que más me interesaba y no malgastar energía en otras cosas. Aunque nunca pensé que recuperaría el intelecto suficiente para volver a ser científica y profesora, me daba cuenta de que tenía una historia asombrosa que contar acerca de la belleza y flexibilidad del cerebro... siempre que pudiera reactivar el mío. Decidí concentrar mi rehabilitación en un proyecto artístico que me ayudara a recuperar mi energía física, mi destreza manual y mi procesamiento cognitivo. Para ello, opté

por crear un cerebro de vidrio de colores anatómicamente correcto. El primer paso requería hacer un diseño. Tras perder todos mis recuerdos académicos, desenterré los libros de neuroanatomía, los extendí por el suelo y elaboré una imagen de lo que me parecía que sería un cerebro relativamente exacto (y atractivo). El proyecto ejercitaba mis facultades motoras generales, el equilibrio y también habilidades motoras delicadas, como recortar y manipular el vidrio. Me llevo ocho meses enteros crear aquel primer cerebro de vidrio de colores. Cuando estuvo terminado, era un deleite para la vista y me sentí motivada para hacer otro, que ahora está colgado en el Banco de Cerebros de Harvard.

Varios meses antes del ictus, me había comprometido a una presentación pública en la Universidad Estatal de Fitchburg. Estaba programada para el 10 de abril, cuando se cumplían cuatro meses de mi ataque. Como necesitaba un objetivo para trabajar, decidí que aquella sería mi primera presentación en público después del ictus, ya que mi máxima prioridad era recuperar la fluidez en el lenguaje. Tome la decisión de asistir al acto de Fitchburg y hablar durante veinte minutos. Mi objetivo era presentarme de tal manera que el público no se diera cuenta de que era una superviviente de un ictus. Aunque era una empresa ambiciosa, me pareció razonable. Empecé múltiples estrategias para lograr aquella proeza.

Primero, tenía que hacer algo con mi cabello. Durante los primeros meses después de la operación estuve promocionando

una nueva moda de peinado. Como los cirujanos solo me habían afeitado el tercio izquierdo de la cabeza, tenía un aspecto muy raro. Sin embargo, si me peinaba por encima lo que quedaba a la derecha, podía tapar la cicatriz de veintitrés centímetros. La parte divertida era encontrar una manera de disimular los pelos cortos que asomaban a través del peinado. Era bastante evidente que me faltaba pelo, pero en abril ya lucía una especie de bonita cofia. No sé si mi cabello me delató aquella tarde o no, ni si alguien se preguntó por aquellas dos abolladuras estereotácticas de mi frente, al estilo Frankenstein. (El aparato estereotáctico es ese dispositivo grande que los médicos utilizan para mantener la cabeza totalmente inmóvil mientras operan.)

Trabaje muchísimo para prepararme para aquella presentación de Pitchburg. Mi primer problema, consistía en hablar clara e inteligentemente en público, y mi segundo problema era ser una experta en el cerebro. Por suerte, había presentado una ponencia importante, grabada por profesionales, en el congreso nacional de la NAMI; pocos meses antes de la hemorragia. Mi principal estrategia para recuperar mis facultades parlantes consistió en ver aquel, video una y otra vez. Estudié cómo manejaba el micrófono aquella mujer (yo) del estrado. Observe la postura de su cuerpo y su cabeza, y cómo andaba por el escenario. Escuche su voz, la cadencia con que enlazaba palabras y cómo alteraba el volumen para emocionar al público. Aprendí a hacer lo que ella hacía observándola. Aprendí a ser yo, a actuar como yo y a hablar como yo de nuevo, mirando aquel video.

En cuanto a la parte de la experta en el cerebro, aprendí mucho sobre el cerebro con aquella presentación, pero ya no era una experta. La misma presentación grabada contenía demasiada información y estaba muy por encima de mis posibilidades. Tuve que plantearme si el público pensaría lo mismo. Pero aprendí a pronunciar aquellas palabras científicas, y después de ver el video muchas veces entendí la historia que aquella mujer estaba contando. Me gusto enterarme de lo de la donación de cerebros, y me pregunte en secreto si G.G. habría donado mi cerebro a la ciencia si yo hubiera muerto la mañana del ictus. Me reía a carcajadas cada vez que oía la canción del Banco de Cerebros y sentí punzadas de dolor porque aquella mujer ya no existiera.

Con el mejor estilo del que fui capaz, monte una actuación de veinte minutos que ensaye un día sí y otro también durante más de un mes. Mientras nadie me interrumpiera o me hiciera preguntas sobre el cerebro, pensaba que podría salirme con la mía sin que nadie detectara las señales del mi reciente ictus. A pesar de que mis movimientos eran algo robóticos, no di ni un paso en falso y salí de Fitchburg con una sensación de triunfo.

Aunque no necesitaba terapia ocupacional o física, pase bastante tiempo en terapia de lenguaje durante cuatro meses después de la operación. Hablar era menos problemático para mí que leer. G. G: ya me había enseñado las letras del alfabeto y los sonidos que corresponden a cada uno de esos garabatos, pero enlazarlos en forma de palabras y después añadir un significado

era más de lo que mi cerebro se atrevía a intentar. Leer y tratar de entender era un desastre. En mi primera sesión con, mi terapeuta de lenguaje, Amy Rader, tuve que leer una historia que contenía veintitrés datos. Ella me hizo leer la historia en voz alta y después me hizo preguntas. De las veintitrés preguntas, acerté dos.

Cuando empecé a trabajar con Amy, podía leer las palabras en voz alta pero no asignar un significado a los sonidos que salían de mi boca. Con el tiempo podía leer una palabra cada vez, asignarle un significado a aquel sonido y después pasar a la siguiente palabra. Creo que gran parte del problema consistía en que no podía relacionar un momento con el siguiente ni pensar linealmente. Mientras cada momento existiera en aislamiento, yo no podía engarzar ideas ni palabras. Por dentro me sentía como si la parte lectora de mi cerebro se encontrara prácticamente muerta y no estuviera interesada en volver a aprender. Semana tras semana, guiada por Amy y G.G., di los pasos necesarios para alcanzar mis objetivos. Era muy emocionante, porque recuperar el vocabulario significaba recuperar algunos de los archivos perdidos de mi cerebro. Me quedaba agotada solo con intentarlo, pero poco a poco, palabra difícil a palabra difícil, se fueron abriendo archivos y me reencontré con la vida de la mujer que había sido antes. Con G.G. pacientemente al timón, encontré el camino de vuelta a los recovecos velados de mi materia gris.

Para recuperarme con éxito, era importante que nos centráramos en mi capacidad, no en mi incapacidad. A base de

celebrar mis logros cada día, permanecía centrada en lo bien que lo estaba haciendo. Decidí que no importaba si era capaz de andar, hablar o recordar mi nombre. Aunque lo único que hiciera bien fuera respirar, celebrábamos que estuviera viva... y respirábamos hondo juntas. Si me tambaleaba, podíamos celebrar que estuviera erguida. Si babeaba, podíamos celebrar que tragara. Era demasiado fácil centrarse en mis incapacidades, porque eran muchísimas. Necesitaba que la gente celebrara los triunfos que lograba cada día, porque mis éxitos, por pequeños que fueran, me inspiraban.

A mediados de enero, pocas semanas después de la operación, el centro de lenguaje de mi hemisferio izquierdo empezó a volver a conectarse y hablarme de nuevo. Aunque lo cierto era que me encantaba la dicha de una mente en silencio, fue un alivio saber que mi cerebro izquierdo tenía la capacidad de recuperar su diálogo interior. Hasta aquel momento, me había esforzado con desesperación por enlazar mis pensamientos y pensar secuencialmente. La linealidad de mi diálogo interno contribuía a establecer una base y una estructura para mis pensamientos.

Uno de los secretos fundamentales de mi éxito era que tomé la decisión cognitiva de no ponerme trabas a mí misma durante el proceso de recuperación. Con una actitud agradecida se llega muy lejos en cuestiones de curación física y emocional. Disfrute mucho con la experiencia de mi recuperación porque cada proceso fluía de manera natural hacía el siguiente. Descubrí que a medida que

mis habilidades mejoraban, también lo hacía mi percepción del mundo. En poco tiempo, me convertí en una niña deseosa de salir a explorar... siempre que mi mamá no estuviera muy lejos. Probé un montón de cosas nuevas, tuve un montón de éxitos, e intente unas cuantas cosas para las que aún no estaba preparada. Pero tomé la decisión de no ponerme trabas emocionalmente, y eso implicaba tener mucho cuidado con mi charla interior. Habría sido muy fácil, mil veces al día, sentirme menos de lo que había sido antes. Al fin y al cabo, había perdido la mente, y por consiguiente tenía razones legítimas para sentir lastima de mi misma. Pero, por suerte, la alegría y la celebración de mi mente derecha eran tan fuertes que no querían dejarse desplazar por la sensación que acompañaba a la autodesaprobación, la autocompasión y la depresión.

Una parte de no ponerme trabas consistía en que necesitaba aceptar el apoyo, el amor y la ayuda de otros. La recuperación es un proceso a largo plazo y pasarían años antes de que tuviéramos cierta idea de lo que iba a recuperar. Necesitaba dejar que mi cerebro se curara, y para eso tenía que permitir y agradecer que me ayudaran. Antes del ictus, yo había sido independiente en extremo. Trabajaba durante la semana como científica investigadora, iba de gira los fines de semana como la Científica Cantante y me las arreglaba completamente sola en mis asuntos domésticos y personales. Me incomodaba aceptar ayuda, pero en aquel estado de incapacidad mental necesitaba dejar que la gente hiciera cosas por mí. En muchos aspectos, tuve suerte de que el

lesionado fuera mi hemisferio izquierdo, porque sin la parte del ego de mi centre de lenguaje pude aceptar la ayuda de otros.

El éxito de mi recuperación dependía por completo de mi capacidad de descomponer cada tarea en pasos o actos más pequeños y simples. G.G. era una maga que sabía lo que yo necesitaba hacer antes de pasar al siguiente nivel de complejidad. Tanto si se trataba del frenético entusiasmo que sentía antes de poder sentarme en la cama, como de enterarme de que no importaba pisar las rayas del pavimento al andar por la acera, cada uno de aquellos pequeños pasos determine mi éxito final.

Como no podía pensar linealmente, necesitaba que todos asumieran que yo no sabía nada, para poder reaprenderlo todo desde el principio. Los fragmentos de información ya no encajaban unos con otros en mi cerebro. Por ejemplo, podía no saber utilizar un tenedor y podía necesitar que me lo enseñaran en varias ocasiones diferentes. Necesitaba que mis cuidadores me enseñaran con paciencia. A veces necesitaba que me enseñaran algo una y otra vez, hasta que mi cuerpo y mi cerebro pudieran entender que estaba aprendiendo. Si no lo «pillaba», era porque aquella parte de mi cerebro tenía un agujero y no podía entender o absorber la información. Cuando la gente levantaba la voz al enseñarme, yo tendía a cerrarme. Como un cachorro inocente al que le gritan, sentía miedo de aquella persona, me repelía su energía y tendía a no fiarme de ella. Era imprescindible que mis cuidadores recordaran que yo no era sorda; simplemente, mi

cerebro estaba dañado. Y lo más importante, necesitaba que mis cuidadores me enseñaran la enésima vez con la misma paciencia que habían tenido la primera.

Necesitaba que la gente se me acercara y no tuviera miedo de mí. Necesitaba desesperadamente su bondad. Necesitaba que me tocaran, que me frotaran el brazo, que me cogieran la mano o que me limpiaran con amabilidad la cara si babeaba. Casi todo el mundo conoce a alguien que ha sufrido un trauma. Si su centro de lenguaje está afectado, es probable que el superviviente no pueda mantener una conversación con las visitas. Sé que puede ser muy incómodo para una persona sana intentar comunicarse con alguien que ha tenido un ictus, pero yo necesitaba que mis visitantes me aportaran energía positiva. Dado que la conversación estaba obviamente descartada, agradecía que las personas se quedaran solo unos minutos, me cogieran las manos y me dijeran despacio y en voz baja cómo les iba, que pensaban y que confiaban en mi capacidad de recuperarme. Me resultaba muy difícil tratar con gente que llegaba con energía de mucha ansiedad. Necesitaba de verdad gente que se responsabilizara del tipo de energía que me traía. Animábamos a todo el mundo a desfruncir el entrecejo, abrir el corazón y traerme amor. La gente muy nerviosa, ansiosa o irritada era contraproducente para mi curación.

Una de las principales cosas que aprendí fue a sentir el componente físico de la emoción. La alegría era una sensación en mi cuerpo. La paz era una sensación en mi cuerpo. Me pareció

interesante poder sentir cuando se disparaba una nueva emoción. Podía sentir las nuevas emociones fluyendo dentro de mí y después saliendo. Tuve que aprender nuevas palabras para designar esas experiencias «sensoriales», y lo más interesante es que descubrí que poseía el poder de elegir entre concentrarme en un sentimiento y prolongar su presencia en mi cuerpo, o bien dejarlo salir de mí rápidamente.

Tomaba mis decisiones basándome en lo que sentía por dentro. Había ciertas emociones, como la ira, la frustración o el miedo, que me resultaban incómodas cuando fluían a través de mi cuerpo. Así que le decía a mi cerebro que no me gustaba aquella sensación y no quería conectarme a aquellos circuitos neuronales. Descubrí que podía utilizar mi mente izquierda, por medio del lenguaje, para hablar directamente con mi cerebro y decide lo que quería y lo que no quería. Cuando descubrí esto, supe que nunca volvería a tener la personalidad de antes. De pronto tenía mucho más dominio sobre lo que sentía y durante cuánto tiempo, y me oponía rotundamente a reactivar viejos circuitos emocionales dolorosos.

Prestar atención a cómo se sienten las emociones en el cuerpo ha sido un factor completamente determinante en mi recuperación. Me pase ocho años observando cómo mi mente analizaba todo lo que ocurría en mi cerebro. Cada nuevo día me traía nuevos retos y descubrimientos. Cuanto más recuperaba mis viejos archivos, más a la superficie salía mi viejo bagaje emocional, y más

necesitaba evaluar la utilidad de conservar los circuitos neuronales en que se basaba.

La curación emocional era un proceso tediosamente lento, pero el esfuerzo valía la pena. A medida que mi hemisferio izquierdo se fortalecía, me empezó a parecer natural querer «culpar» a otras personas o a factores externos de mis sentimientos o circunstancias. Pero, siendo realista, sabía que nadie tenía el poder de hacerme sentir nada, excepto yo y mi cerebro. Nada exterior a mí tenía el poder de arrebatarme mi paz de corazón y mente. Aquello dependía por completo de mí. Puede que no tenga un control total de lo que ocurre en mi vida, pero desde luego soy yo quien decido cómo quiero percibir mi experiencia.

14

Hitos de la recuperación

La pregunta que me hacen con más frecuencia es: «¿Cuánto tardo en recuperarse?». Mi respuesta, y no pretendo ser frívola, suele ser: «¿En recuperar qué?». Si definimos la recuperación como volver a tener acceso a los antiguos programas, entonces solo estoy parcialmente recuperada. Esta vez he sido muy exigente en lo referente a que programas emocionales me interesa conservar y cuales no me interesa que vuelvan a tener voz (impaciencia, crítica, grosería). Que maravilloso don ha sido este ataque que me ha permitido elegir y decidir quién y cómo quiero ser en el mundo. Antes del ictus, creía ser un producto de este cerebro, con un poder mínimo para decidir que sentía o que pensaba. Desde la hemorragia, se me han abierto los ojos a la mucha capacidad de decisión que tengo en realidad sobre lo que ocurre entre mis orejas.

La recuperación física después de la operación del cerebro fue una insignificancia en comparación con la tarea de reconstruir mi mente y recuperar la conciencia de mi cuerpo. Después de la operación, G.G. me mantuvo limpia la herida de la cabeza, y los treinta y cinco puntos se curaron perfectamente. La mayor dificultad que tuve que afrontar fue un problema con la articulación mandibular-temporal izquierda debido a la operación, pero se resolvió rápidamente utilizando un sistema de curación llamado técnica de Feldenkrais. En cambio, la cicatriz estuvo insensible durante cinco años, y creo que los tres orificios de taladro en el cráneo se cerraron por completo hacía el sexto año.

Mi madre era una cuidadora muy sabia y, aunque era protectora, no se interponía en mi progreso. A mediados de febrero, dos meses después del ictus, emprendí mi primera aventura en solitario por el mundo. Mi lenguaje verbal era lo bastante bueno para no meterme en problemas (confiábamos) y estuve un tiempo mínimo por ahí sola. G.G. me llevo en coche al aeropuerto y me acompañó a mi asiento en el avión. Un amigo me recogió en el punto de destino, así que no tuve que navegar mucho tiempo yo sola por el ancho mundo. Saboreé aquel primer salto fuera del nido, considerándolo un grandísimo paso en mi búsqueda de independencia. Animada por el éxito, me atreví a aceptar riesgos aún mayores.

Al cumplirse los tres meses, G. G. me enseñó de nuevo a conducir. Manejar una enorme caja metálica con ruedas a velocidades notablemente altas, con un montón de gente atareada

hacienda lo mismo mientras comen, beben, fuman y, ah, sí, hablan con sus teléfonos móviles, me recordó que soy un frágil ser vivo y que la vida es un don precioso. Mi cerebro aún estaba luchando con la lectura, y la parte más difícil de aprender de nuevo a conducir un coche fue acordarme de mirar las señas escritas. Lo cual, evidentemente, era un problema. E incluso cuando veía alguna señal, mi comprensión era dolorosamente lenta. *A ver, ¿qué dice ese letrero grande y verde? ¡M#&%! ¡Me he pasado de la salida!*

A mediados de marzo, G.G. decidió que ya estaba preparada para intentar volver a vivir sola. Aunque estaba muy lejos de poder reincorporarme al juego de la vida, le parecía que, con el apoyo de mis amigos, ya estaba lista para probar mis alas. Me aseguró que si la necesitaba, solo tenía que llamarla y ella vendría en el primer vuelo. Una parte de mí estaba emocionada por mi mayor independencia, mientras que otra parte de mí estaba aterrada.

Al cabo de pocas semanas, la primera gran prueba de mi preparación para reanudar mi vida era el acto de Fitchburg. Aquello me daba algo en lo que concentrarme mientras empezaba a valerme por mí misma. Mi amiga Julie me llevó a la presentación y salió tan bien que el éxito se me subió a la cabeza (el chiste es intencionado). De algún modo conseguí no solo sobrevivir, sino prosperar de nuevo. Empecé a dedicar tiempo a asuntos del Banco de Cerebros desde casa, con el ordenador. Al principio, solo podía hacerlo un par de horas cada varios días. Con el tiempo, empecé a desplazarme al Hospital McLean un día o dos a la semana. A decir verdad, el desplazamiento era más difícil que el trabajo.

Para complicar aún más las cosas, después de la operación los médicos insistieron en que tomara Dilantin como profiláctico para evitar que mi cerebro sufriera una crisis convulsiva. Yo nunca la había sufrido, pero recetar medicación es una práctica común cuando se ha intervenido quirúrgicamente la región temporal del cerebro. Como cualquier otro paciente, odiaba mi medicación porque hacía que me sintiera cansada y letárgica. Pero mi mayor queja era que el medicamento reducía mi capacidad de saber que se sentía al ser yo. Ya era una extraña para mí misma debido al ictus, pero si añadíamos la medicación, me sentía aún más desorientada. Debido a esta experiencia, ahora entiendo mucho mejor que algunas personas prefieran la demencia a los efectos secundarios de sus medicaciones antipsicóticas. Yo tuve la suerte de que mis médicos accedieran a que tomara toda la dosis por la noche, antes de irme a la cama, de modo que por la mañana tenía la mente mucho más clara. Tome Dilantin durante casi dos años después de la operación.

Al cumplirse los seis meses, volé a mi pueblo de Indiana para asistir a la reunión del veinte aniversario de mi instituto. Era una oportunidad perfecta para abrir archivos de mi pasado. Dos de mis mejores amigos me acompañaron en todo momento, y me contaron historias de nuestra época en el Terre Haute South Vigo. La reunión llegó en, un momento ideal. Mi cerebro se había curado lo suficiente para absorber nueva información y abrir antiguos archivos. Asistir a la reunión me ayudó a recomponer recuerdos de mi juventud. Pero también en esa situación, dado que había

sobrevivido a un ictus, era imprescindible que no me viera a mí misma como menos de lo que había sido antes. Los amigos del pasado fueron muy amables conmigo y al final lo pase muy bien recuperando recuerdos.

Poco después de la reunión de junio, en julio asistí al congreso anual de la NAMI. Se terminaba mi periodo de tres años en la junta nacional de directores y me iba a despedir oficialmente. Había preparado un discurso de cinco minutos para un público de más de dos mil miembros de la NAMI. Con la guitarra en la mano, lágrimas en los ojos y gratitud en el corazón, di las gracias a aquella gente maravillosa por haberme dado valor para volver. Siempre atesorare esa caja de postales que me envía ron dándome ánimos. Sé que hoy no estaría aquí, y en estas condiciones, de no haber sido por mi familia de la NAMI.

Andar se convirtió en una parte muy importante de mi rutina. Cuando te sientes como un fluido es imposible saber dónde empiezan y terminan tus límites físicos. Caminar me ayudaba a fortalecerme de nuevo, y durante aquel primer año me las arregle para andar cuatro o cinco kilómetros al día varias veces a la semana. Andaba con pequeñas pesas en las manos, balanceando los brazos de vez en cuando, gesticulando como un niño salvaje pero con ritmo. Me hice el propósito de ejercitar todos mis músculos, haciendo trabajar las articulaciones de los hombros, los codos y las muñecas. Mucha gente me miraba como si fuera un bicho raro, pero como había perdido el centro del ego de mi hemisferio izquierdo, me daba igual su aprobación o

desaprobación. Andar con pesas me ayudaba a recuperar fuerza, equilibrio y corrección postural. Además, trabajaba con un amigo que, a base de masajes y acupuntura, me ayudaba a identificar mis límites físicos.

Al octavo mes volví a trabajar a jornada completa, pero seguía sin ser competente del todo, ni mental ni físicamente. Mi cerebro había caído en una especie de pereza de la que no era capaz de desprenderme. Por desgracia, mi trabajo incluía algunas tareas complejas con la base de datos del ordenador, que yo sabía que mi mente no era capaz de realizar. Además, debido al ictus, me había vuelto muy consciente de lo precioso que es el poco tiempo que tenemos aquí, en este planeta. Quería volver a casa, en Indiana. Pasar tiempo con mi madre y mi padre mientras todavía los tuviera aquí se convirtió en una prioridad en mi vida. Por suerte, mi jefa decidió que podía viajar para el Banco de Cerebros como portavoz nacional para los enfermos mentales de cualquier parte, y me dio permiso para regresar a Indiana.

Un año después del ictus volví a mi tierra del Medio Oeste. Mi lugar favorito en todo el mundo es Bloomington (Indiana). Es una ciudad universitaria de tamaño perfecto, llena de gente interesante y creativa... y, ah, sí, allí está la Universidad de Indiana. Sentía que volver a Indiana era cómo conectar con mi tierra, y supe que estaba exactamente donde debía estar cuando mi nuevo número de teléfono resultó ser la fecha exacta de mi nacimiento: ¡día, mes y año! Fue una de esas coincidencias de la vida que te hacen saber que estas en el sitio correcto en el momento oportuno.

El segundo año lo pase reconstruyendo, lo mejor que pude, la mañana del ictus. Trabaje con un terapeuta gestalt que me ayudó a verbalizar la experiencia de mi hemisferio derecho aquella mañana. Creía que ayudando a la gente a comprender lo que sentí al experimentar el deterioro neurológico de mi mente podría ayudar a los cuidadores a relacionarse mejor con los supervivientes. También tenía la esperanza de que si alguien leía mi relato y después experimentaba alguno de aquellos síntomas, llamaría inmediatamente pidiendo ayuda. Trabaje con Jane Nevins y Sandra Ackerman, de la Fundación Dana, en un proyecto de libro para contar la historia. Aunque nuestros esfuerzos fueron prematuros, siempre les estaré agradecida por su interés y cooperación en ayudarme a esbozar lo que me parecía importante,

Con el tiempo, cuando mi mente fue capaz de aprender de nuevo grandes volúmenes de información, llegó el momento de reanudar la vida académica. En el segundo año posterior al ictus me contrató el Rose Hulman Institute of Technology (RHIT) de Terre Haute (Indiana), para dar cursos de anatomía /fisiología y neurología. Tal como yo lo veía, me estaban pagando por volver a aprender los detalles de mi profesión. Descubrí que aunque había perdido la terminología académica (hemisferio izquierdo), todavía recordaba que aspecto tenía cada cosa y las relaciones de unas con otras (hemisferio derecho). Acabe llevando al límite mi capacidad de aprendizaje día tras día, y durante todo el trimestre sentí que el cerebro me iba a explotar por exceso de uso. Estoy convencida de que poner a prueba mi cerebro de aquella manera

era exactamente lo que necesitaba. Mantener una clase de adelanto respecto a los alumnos era muy trabajoso. Durante doce semanas equilibre el trabajo con el sueño, y mi cerebro funcionó de maravilla. Siempre estaré agradecida al Departamento Rose Hulman de Biología Aplicada e Ingeniería Biomecánica por su confianza en mi capacidad de dar clases de nuevo.

Para dar una idea de la cronología de mi recuperación, he aquí un breve resumen de los pasos más destacados de mi progreso año tras año. Antes del ictus, yo había sido una ávida jugadora del solitario Free Cell, pero tarde tres años en poder volver a dedicar mi mente a este juego de cartas. En el plano físico, estuve cuatro años andando con las pesas en las manos, cinco kilómetros al día varias veces a la semana, antes de poder caminar con un ritmo fluido. Durante el cuarto año, mi mente fue adquiriendo la capacidad de hacer tareas simultáneas, aunque fueran cosas simples como hablar por teléfono mientras coda pasta. Hasta entonces, tenía que hacer una sola cosa cada vez, lo que significaba que todo requería mi atención completa. Y a lo largo del proceso, quejarme nunca fue mi estilo. Siempre recordaba cómo había estado inmediatamente después del ictus, y contaba los aspectos positivos y daba las gracias a mi cerebro mil veces al día por responder tan bien a mis intentos de revivirlo. Habiendo tenido

ocasión de probar la alternativa, pasaba mucho tiempo dando gracias por estar viva.

Lo único que pensaba que había perdido para siempre era la capacidad de comprender todo lo relacionado con las matemáticas. Pero, para mi asombro, cuatro años después del ictus mi cerebro ya estaba preparado para hacer sumas. La resta y la multiplicación se reconectaron aproximadamente a los cuatro años y medio, pero la división se me resistió hasta bien pasado el quinto año. Trabajar con chuletas me ayudó a reintroducir la aritmética básica en mi cerebro. Ahora trabajo con los programas Brain Training y Big Brain Academy de Nintendo. Creo que a todos los que pasan de los cuarenta, y a todo superviviente a un trauma cerebral, le vendría bien utilizar instrumentos de este tipo para ejercitar el cerebro.

Al final del quinto año podía saltar de roca en roca por las playas de Cancún sin mirar dónde ponía los pies. Este fue un avance muy importante, porque hasta entonces tenía que mantener los ojos mirando al suelo. El momento culminante de mi sexto año tras el ictus fue cuando vi cumplido mi sueño de tener vigor suficiente para subir escalones de dos en dos. La imaginería ha sido un instrumento eficaz para recuperar funciones físicas. Estoy convencida de que centrarme en lo que se siente al ejecutar tareas concretas me ha ayudado a recuperarlas más deprisa. Desde el ictus, todos los días había soñado con saltarme escalones. Mantenía el recuerdo de lo que se sentía al correr escaleras arriba con abandono. Reproduciendo esa escena una y otra vez en mi mente, mantuve vivo ese circuito hasta que pude conseguir que el

cuerpo y la mente se coordinaran lo suficiente para hacerla realidad.

A lo largo de los años, muchas personas de mi mundo profesional han sido muy generosas y amables conmigo. Al principio, tenía miedo de que los colegas pudieran pensar que después del ictus ya no valía tanto, y me trataran paternalmente o tal vez incluso me discriminaran. Por fortuna, no ha ocurrido así. Aquel ictus no solo me abrió los ojos a la belleza y flexibilidad del cerebro humano, sino también a la generosidad del espíritu humano. Muchas personas maravillosas me han alimentado el corazón y estoy agradecida por toda la bondad que he recibido.

Aunque había estado viajando de vez en cuando como la Científica Cantante para el Banco de Cerebros de Harvard desde el segundo año después del ictus, durante el séptimo año acepté un puesto de profesora adjunta en el Departamento de Cinesiología de la Universidad de Indiana. Además, dar clases de anatomía general ha sido siempre mi mayor placer, y empecé a trabajar como voluntaria en el laboratorio de anatomía general de la Facultad de Medicina de la Universidad de Indiana. Reencontrarme con el cuerpo y dar clases a los futuros médicos sobre su milagroso diseño ha sido para mí un apasionante privilegio.

También en el séptimo año después del ictus, mi necesidad de dormir por la noche se había reducido de once horas a nueve y media. Hasta entonces, Además de dormir toda la noche, echaba bastantes siestas. Durante los siete primeros años, mis sueños

habían sido un extravagante reflejo de lo que pasaba en mi cerebro. En lugar de tener sueños con personajes e historias, mi mente desplegaba pequeños fragmentos de datos sin relación entre sí. Supongo que eso reflejaba el modo en que mi cerebro juntaba información pixelada para formar una imagen completa. Fue sensacional cuando en mis sueños empezaron a aparecer personajes e historias de nuevo. Al principio, las escenas eran fragmentarias y sin sentido. Pero al final del séptimo año, mi mente estaba tan ocupada durante la noche que despertar me resultaba poco refrescante.

Durante el octavo año de recuperación, la percepción de mi misma cambió por fin, pase de sentirme un fluido a ser de nuevo un sólido. Empecé a practicar esquí acuático slalom frecuentemente, y creo que forzar mi cuerpo todo lo que podía ayudó a consolidar mis conexiones cerebro/cuerpo. Confieso que aunque celebro ser de nuevo un sólido, echo mucho de menos percibirme como un fluido. Echo de menos el constante recordatorio de que todos somos uno.

Ahora vivo lo que yo llamaría una vida perfecta. Sigo viajando para el Banco de Cerebros de Harvard como la Científica Cantante, sigo estando afiliada a la Facultad de Medicina de la Universidad de Indiana en Indianápolis. Paso bastante tiempo como consultora de neuroanatomía en el Midwest Proton Radiotherapy Institute (MPRI), situado en el Cidotrón de la Universidad de Indiana, donde utilizamos un haz de protones dirigido con gran precisión para combatir el cáncer. Para ayudar a otros supervivientes de traumas,

trabajo en la creación de un sistema de realidad virtual con el que los individuos puedan rehabilitarse neurológicamente a sí mismos, mediante lo que yo llamo «intención visualmente dirigida».

En el aspecto físico, me gusta esquiar en el lago Monroe a primera hora de la mañana, y por las tardes paseo confiadamente por mi barrio. Para desarrollar la creatividad, juego en mi espacio de arte creando maravillas de cristal de colores (sobre todo, cerebros), y mi guitarra es una continua fuente de placer. Sigo hablando con mi madre todos los días, y como presidente de la filial de Greater Bloomington de la NAMI, sigo activa en la causa de los enfermos mentales. Ayudar a la gente a liberar su paz interior, su alegría y su magnífica belleza se ha convertido en mi programa personal.

A lo largo de estos años, he tenido ocasión de contar mi historia a todo tipo de público, desde los lectores de *Discover Magazine* y los televidentes del *O Magazine* de Oprah Winfrey hasta los del *Stroke Connection Magazine* de la American Stroke Association (ASA) y del *Stroke Smart Magazine* de la National Stroke Association (NSA). La historia de mi recuperación se ha publicado en *The Infinite Mind*, de la PBS, y todavía se puede oír en el programa Profiles de la WFIU.¹ Además, existe un maravilloso programa de la PBS titulado *Understanding: The Amazing Brain*, que se emite internacionalmente. Les animo a sintonizarlo, ya que

¹ www.Indiana.edu/~Wfiu/profiles.htm

hicieron un excelente trabajo que instruye sobre la plasticidad del cerebro.

15

Mi ataque de lucidez

Tras haber realizado este inesperado viaje a las profundidades de mi cerebro, estoy agradecida y asombrada por haberme recuperado por completo, física, cognitiva, emocional y espiritualmente. Durante años, la recuperación de las habilidades de mi hemisferio izquierdo ha sido tremendamente difícil por muchas razones diferentes. Cuando perdí las funciones de las redes neurológicas de mi cerebro izquierdo, no solo perdí algunas funciones, sino también varias características de personalidad, que al parecer estaban asociadas a aquellos circuitos de aptitud. Recuperar células de función que estaban anatómicamente conectadas a toda una vida de reactividad emocional y pensamiento negativo ha sido una experiencia que me ha abierto la mente. Aunque yo quería recuperar las habilidades de mi hemisferio izquierdo, debo decir que había rasgos de personalidad que intentaban alzarse sobre las cenizas de mi mente izquierda que, francamente, ya no resultaban aceptables para el concepto que tenía mi hemisferio izquierdo de quien quería ser yo ahora. Tanto desde el punto de vista

neuroanatómico como desde el psicológico, han sido unos años fascinantes.

La pregunta que tuve que plantearme una y otra vez era: *¿Tengo que recuperar el afecto, la emoción o el rasgo de personalidad que estaba neurológicamente conectado al recuerdo o facultad que quiero recuperar?* Por ejemplo, ¿me sería posible recuperar la percepción de mi yo, en la que existo como un sólido único y separado del todo, sin recuperar las células relacionadas con mi egoísmo, el intenso deseo de discutir, la necesidad de tener razón, o el miedo a la separación y la muerte? ¿Podría valorar el dinero sin conectarme a los lazos neurológicos de la carencia, la codicia o el interés? ¿Podría restablecer las relaciones con mi familia y no conservar las manías relacionadas con ser una hermana pequeña? Y lo más importante, ¿podría conservar mi recién adquirida sensación de conexión con el universo en presencia de la individualidad de mi hemisferio izquierdo?

Me preguntaba cuanto tendría que sacrificar de mi nueva conciencia del hemisferio derecho, con su sistema de valores y la personalidad resultante, para poder recuperar las habilidades de mi mente izquierda. No quería perder mi conexión con el universo. No quería sentirme como un sólido separado de todo. No quería que mi mente girara tan deprisa que ya no estuviera en contacto con mi autentico yo. Francamente, no quería renunciar al nirvana. ¿Qué precio tendría que pagar la conciencia de mi hemisferio derecho para que se me pudiera considerar *normal* otra vez?

Los neurólogos modernos parecen darse por satisfechos con intelectualizar acerca de las asimetrías funcionales de nuestros dos hemisferios desde un punto de vista neurológico, pero casi no se ha hablado de las diferencias psicológicas o de personalidad contenidas en estas dos estructuras. A menudo, el carácter de nuestra mente derecha se ha ridiculizado, presenciándolo de un modo muy poco halagüeño, simplemente porque no comprende el lenguaje verbal ni el pensamiento lineal. En el caso de la analogía con el Dr. Jekyll y Mr. Hyde; la personalidad de nuestro hemisferio derecho se presenta como un ignorante incontrolable, potencialmente violento, estúpido y casi despreciable, que apenas es consciente, y sin el cual probablemente estaríamos mucho mejor. En tremendo contraste, nuestra mente izquierda se ha presentado rutinariamente como lingüista, secuencial, metódica, racional, inteligente y sede de nuestra conciencia.

Antes de esta experiencia con el ictus, las células de mi hemisferio izquierdo habían sido capaces de dominar a las células de mi hemisferio derecho. El carácter juzgador y analítico de mi mente izquierda dominaba mi personalidad. Cuando sufrí la hemorragia y perdí las células del centro de lenguaje del hemisferio izquierdo que definían mi yo, dichas células ya no pudieron inhibir a las células de mi mente derecha. Como consecuencia, he adquirido una clara delineación de los dos personajes tan distintos que cohabitan en mi cráneo. Las dos mitades de mi cerebro no solo perciben y piensan de diferente manera neurológicamente, sino que demuestran tener valores

muy diferentes, basados en los tipos de información que perciben, y por eso manifiestan diferentes personalidades. Mi ataque de lucidez me hizo ver que en el núcleo de la conciencia de mi hemisferio derecho hay un personaje directamente conectado a mi sensación de profunda paz interior. Está comprometido a fondo con la expresión de paz, amor, alegría y compasión por el mundo.

Esto no quiere decir, por supuesto, que crea que tengo un trastorno de múltiple personalidad. Eso es mucho más complicado que lo que yo he observado. Tradicionalmente, nos ha resultado difícil, si no imposible, distinguir entre los caracteres de nuestra mente izquierda y derecha, simplemente porque nos experimentamos a nosotros mismos como una sola persona con una sola conciencia. Sin embargo, con muy poquita orientación, a la mayoría de la gente le resulta fácil identificar a esos dos personajes, si no dentro de sí mismos, al menos en sus padres u otra persona importante. Mi objetivo es ayudar a encontrar un hogar hemisférico para cada uno de sus personajes, a fin de poder honrar sus identidades y tal vez tener más capacidad de decisión sobre cómo queremos estar en el mundo. Reconociendo quien es quien dentro de nuestro cráneo, podemos aplicar un enfoque cerebral más equilibrado al modo de llevar nuestra vida.

Parece que muchos de nosotros luchamos habitualmente con personalidades polares opuestas que residen en nuestras cabezas. De hecho, casi todas las personas con las que hablo son del todo conscientes de que existen partes conflictivas en su personalidad. Muchos de nosotros decimos que nuestra cabeza (el hemisferio izquierdo) nos dice que hagamos una cosa mientras

el corazón (el hemisferio derecho) nos dice que hagamos exactamente lo contrario. Algunos distinguimos entre lo que pensamos (hemisferio izquierdo) y lo que sentimos (hemisferio derecho). Otras hablan de la mente consciente (hemisferio izquierdo) frente a la conciencia instintiva de nuestro cuerpo (hemisferio derecho). Algunos hablan de la pequeñamente del ego (hemisferio izquierdo) frente a la mente capital del ego (hemisferio derecho), o de nuestro pequeño yo (hemisferio izquierdo) frente a nuestro yo interior o autentico (hemisferio derecho). Algunos distinguen entre nuestra mente de trabajo (hemisferio izquierdo) y nuestra mente de vacaciones (hemisferio derecho), y otros hablan de su mente investigadora (hemisferio izquierdo) y su mente diplomática (hemisferio derecho). Y, por supuesto, esta nuestra mente masculina (hemisferio izquierdo) enfrentada a la mente femenina (hemisferio derecho), y nuestra conciencia yang (hemisferio derecho) contrarrestada por nuestra conciencia yin (hemisferio derecho). Y si el lector es un fan de Carl Jung, ahí tiene nuestra mente sensata (hemisferio izquierdo) frente a nuestra mente intuitiva (hemisferio derecho), y nuestra mente juzgante (hemisferio izquierdo) frente a nuestra mente perceptiva (hemisferio derecho). Sea cual sea el lenguaje que usemos para describir nuestras dos partes, particularmente creo, basándome en mi experiencia, que se corresponden anatómicamente con los dos hemisferios tan distintos que hay dentro de nuestra cabeza.

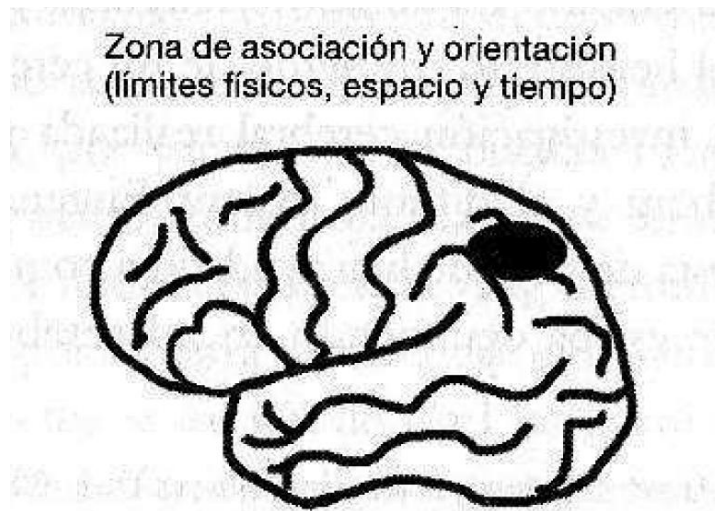
Mi objetivo durante el proceso de recuperación no ha sido solo encontrar un equilibrio saludable entre las capacidades

funcionales de mis dos hemisferios, sino también tener más capacidad de decisión acerca de que personalidad domina mi punto de vista en cualquier momento dado. Esto me parece importante porque las características más fundamentales de la personalidad de mi hemisferio derecho son la profunda paz interior y la compasión basada en el amor. Creo que cuanto más tiempo pasemos con el circuito interior de paz/compasión, más paz y compasión proyectaremos al mundo, y el resultado será que tendremos más paz y compasión en el planeta. Por consiguiente, cuanto más claro tengamos que lado de nuestro cerebro procesa determinados tipos de información, más capacidad tendremos de decidir cómo pensamos, sentimos y nos comportamos, no solo como individuos sino como miembros de la familia humana.

Desde el punto de vista neuroanatómico, tuve acceso a la experiencia de la profunda paz interior en la conciencia de mi mente derecha cuando las zonas de lenguaje y asociación y orientación del hemisferio izquierdo de mi cerebro quedaron inactivadas. La investigación cerebral realizada por el doctor Andrew Newberg y el difunto doctor Eugene D'Aquili¹ a principios de esta década me han ayudado a comprender exactamente lo que estaba ocurriendo en mi cerebro. Utilizando tecnología SPECT (tomografía computerizada por emisión de un solo fotón), estos científicos identificaron la base neuroanatómica de nuestra capacidad de tener una experiencia religiosa o espiritual (mística). Querían saber que regiones del cerebro intervenían en nuestra capacidad de experimentar un cambio de conciencia: pasar de

¹ *Why God Won't Go Away*, Ballantine, Nueva York, 2001.

ser un individuo a sentir que somos *uno* con el universo (Dios, nirvana, euforia).



Invitaron a meditadores tibetanos y monjas franciscanas a meditar o rezar dentro del aparato SPECT. Se les indicó que tiraran de un cordel de algodón cuando llegaran al clímax de su meditación o se sintieran unidas con Dios. Estos experimentos identificaron cambios en la actividad neurológica de regiones muy específicas del cerebro, En primer lugar, hubo una disminución de actividad en los centros de lenguaje del hemisferio izquierdo, que dio como resultado el silenciamiento de su charla cerebral. En segundo lugar, disminuyó la actividad en la zona de asociación y orientación, situada en la circunvolución parietal posterior del hemisferio izquierdo. Esta región de nuestro cerebro derecho nos ayuda a identificar nuestros límites físicos personales. Cuando esta zona es inhibida o disminuye la entrada de estímulos desde nuestros sistemas sensoriales, perdemos de vista dónde empezamos y dónde terminarnos en relación con el espacio que nos rodea.

Gracias a esta investigación reciente, tiene sentido desde el punto de vista neurológico que cuando mis centros de lenguaje del lado izquierdo quedaron silenciados y se interrumpió la entrada sensorial normal en mi zona de asociación y orientación, mi conciencia pasara de sentirme como un sólido a una percepción de mi misma como un fluido en unidad con el universo.

16

Mis mentes derecha e izquierda

Independientemente de la información que se está procesando (o que no se está procesando) en mis dos hemisferios, continua experimentando el colectivo que soy yo como una sola entidad con una, sola mente. Creo que la conciencia que manifestamos es la conciencia colectiva de las células que están funcionando, y que nuestros dos hemisferios se complementan uno a otro, creando una percepción del mundo única y sin fisuras. Si las células y circuitos que reconocen los rostros están funcionando correctamente, seré capaz de reconocerte por tu cara. Si no, utilizare otra información para reconocerte, como tu voz, tu gestualidad o tu modo de andar. Si el circuito celular que comprende el lenguaje está intacto, podre entenderte cuando hablas. Si se destruyen las células y circuitos que me recuerdan constantemente quien soy y dónde vivo, mi concepto de mi misma quedara permanentemente alterado. Es decir, a menos que otras células de mi cerebro aprendan a encargarse de esas funciones

particulares. De manera similar a un ordenador, si no tengo un programa para procesar palabras, no poder realizar esa función.

Cuando evaluamos las características propias de los dos hemisferios cerebrales y sus diferentes modos de procesar información, parece evidente que manifiestan sistemas de valores distintos, que, por consiguiente, deberían dar como resultado personalidades muy diferentes. Algunos de nosotros han cultivado sus dos personalidades y se les da muy bien utilizar las habilidades y caracteres de los dos lados del cerebro, lo que permite que se apoyen, influyan y moderen uno a otro al vivir su vida. Otros, en cambio, son bastante unilaterales en su manera de pensar, o bien porque presentan patrones de pensamiento muy rígidos y analíticamente críticos (cerebro izquierdo extremo), o bien porque casi nunca conectan con la realidad común Y. se pasan la mayor parte del tiempo «con la cabeza en las nubes» (cerebro derecho extremo). Establecer un equilibrio saludable entre nuestras dos personalidades nos proporciona la capacidad de mantenernos lo bastante flexibles para aceptar los cambios (hemisferio derecho) y al mismo tiempo lo bastante concretos para seguir un camino (hemisferio izquierdo). Aprender a valorar y utilizar todos nuestros clones cognitivos abre nuestras vidas a la obra maestra vital que en realidad somos. Imagine el lector el mundo tan empático que podríamos crear si pusiéramos nuestras mentes a la tarea.

Por desgracia, la manifestación de empatía suele ser una rareza en nuestra sociedad. Muchos de nosotros perdemos una cantidad exagerada de tiempo y energía riñéndonos, insultándonos y

criticándonos (a nosotros mismos y a los demás) por haber tomado una decisión «equivocada» o «mala». Cuando usted se regaña a sí mismo, ¿se ha preguntado alguna vez quien en su interior está chillando y a quien le chilla? ¿Alguna vez se ha fijado en que estos patrones de pensamiento negativos tienen tendencia a generar niveles cada vez más altos de hostilidad interior y lo mayores niveles de ansiedad? Y para complicar aún más las cosas, ¿se ha fijado en que el diálogo interior negativo puede influir negativamente en la manera de tratar a los demás, y lo que eso le acarrea?

Como criaturas biológicas, somos muy poderosos. Dado que nuestras redes neurales están formadas por neuronas que se comunican con otras neuronas en circuitos, su funcionamiento llega a ser bastante predecible. Cuanta más atención consciente prestemos a un circuito particular, o más tiempo pasemos pensando pensamientos concretos, más impulso tendrán esos circuitos o patrones de pensamiento para empezar a funcionar de nuevo con un mínimo de estimulación.

Además, nuestras mentes son instrumentos muy sofisticados del tipo «busca y encontraras». Estamos diseñados para concentrarnos en lo que sea que estemos buscando. Si buscamos el color rojo en el mundo, lo encontraremos por todas partes. Quizá solo un poco al principio, pero cuanto más tiempo nos mantengamos buscando el rojo, antes de darnos cuenta lo veremos por todos lados.

Mis dos personalidades hemisféricas no solo piensan en las cosas de manera diferente; además, procesan las emociones y dirigen mi cuerpo de una manera fácilmente distinguible. A estas alturas, hasta mis amigos son capaces de reconocer quien de las dos entra en la habitación, por la postura de los hombros y las arrugas de la frente. Mi hemisferio derecho solo está interesado en el aquí y ahora. Salta de un lado a otro con entusiasmo irrefrenable y no le preocupa nada en el mundo. Sonríe mucho y es sumamente amistoso. En cambio, a mi hemisferio izquierdo le preocupan los detalles y dirige mi vida siguiendo un programa estricto. Es mi lado más serio. Aprieta la mandíbula y toma decisiones basándose en lo que aprendió en el pasado. Define fronteras y lo juzga todo en términos de cierto/falso o bueno/malo. Ah, sí, y hace eso con mi frente.

Mi mente derecha solo está interesada en la riqueza del momento presente. Está llena de gratitud por mi vida y por todas las cosas y personas que hay en ella. Está contenta, es simpática, generosa y eternamente optimista. Para la personalidad de mi mente derecha no hay juicios de bueno/malo o correcto/incorrecto, y todo existe en un todo continuo de relatividad. Acepta las cosas tal como son y reconoce lo que hay en el presente. Hoy la temperatura es más fresca que ayer. No le importa. Hoy va a llover, Le da lo mismo. Puede observar que una persona es más alta que otra, o que esta persona tiene más dinero que aquella, pero hace estas observaciones sin juzgar. Para mi mente derecha, todos somos miembros iguales de la familia humana. Mi mente derecha

no percibe ni hace caso de territorios o fronteras artificiales, como la raza o la religión.

Una de las mayores bendiciones que recibí como consecuencia de la hemorragia fue la oportunidad de rejuvenecer y reforzar mis neurocircuitos de inocencia y alegría interior. Gracias al ictus, adquirí la libertad de explorar de nuevo el mundo con la curiosidad de un niño, Si no hay peligros obvios e inmediatos, me siento segura en el mundo y camino por el como si fuera mi patio. En la conciencia de mi mente derecha, todos estamos entrelazados en el tapiz universal del potencial humano, y la vida es bella y todos somos guapos, tal como somos.

El carácter de mi mente derecha es aventurero, celebra la abundancia y es muy sociable. Es sensible a la comunicación no verbal, empático y muy preciso descodificando emociones. Mi mente derecha está abierta al flujo eterno donde estoy en unidad con el universo. Es la sede de mi mente divina, la que sabe, la mujer sabia y la observadora. Es mi intuición y mi conciencia superior, Mi mente derecha está siempre presente y se pierde en el tiempo.

Una de las funciones naturales de mi mente derecha consiste en traerme nueva penetración en este momento, para que pueda poner al día viejos archivos que contienen información anticuada. Por ejemplo, durante toda mi infancia me negué a comer calabaza: Gracias a mi hemisferio derecho, estuve dispuesta a darle a la calabaza una segunda oportunidad, y ahora me encanta. Muchos de nosotros hacemos juicios con el hemisferio izquierdo y después

no estamos dispuestos a dar un paso a la derecha (es decir, a la conciencia de nuestro hemisferio derecho) para actualizar archivos. Para muchos de nosotros, una vez que hemos tomado una decisión, nos aferramos a esa decisión para siempre. He descubierto que lo que menos desea un hemisferio izquierdo verdaderamente dominante es compartir su limitado espacio craneal con un compañero derecho imparcial.

Mi mente derecha está abierta a nuevas posibilidades y piensa sin encasillamientos. No está limitada por las normas y reglamentos establecidos por mi mente izquierda, la que creo las casillas. En consecuencia, mi mente derecha es muy creativa en su disposición a probar cosas nuevas. Comprende que el caos es el primer paso del proceso creativo. Es cinestésica, ágil y le gusta la capacidad de mi cuerpo para moverse fluidamente en el mundo. Esta sintonizada con los sutiles mensajes que mis células comunican a base de sensaciones viscerales, y aprende mediante el tacto y la experiencia.

Mi mente derecha celebra su libertad en el universo y no se atasca en mi pasado ni tiene miedo de lo que traerá o no traerá el futuro. Hace honor a mi vida y a la salud de todas mis células. Y no solo se preocupa por mi cuerpo; se preocupa por el de todos nosotros, por nuestra salud mental como sociedad y por nuestra relación con la madre Tierra.

La conciencia de nuestra mente derecha percibe que cada célula de nuestros cuerpos (exceptuando los glóbulos rojos de la

sangre) contiene el mismo genio molecular que el cigoto original que se creó cuando el óvulo de nuestra madre se fusionó con el espermatozoide de nuestro padre. Mi mente derecha comprende que soy la fuerza vital de los cincuenta billones de genios moleculares que forman mi cuerpo (y canta de alegría por ello de manera habitual). Comprende que todos estamos conectados unos con otros en el intrincado tejido del cosmos, y desfila con entusiasmo al ritmo de su propio tambor.

Libre de toda percepción de fronteras, mi mente derecha proclama: «Soy una parte del todo. Somos hermanos en este planeta. Estamos aquí para ayudar a hacer de este mundo un lugar más pacífico y amable». Mi mente derecha ve la unidad entre todos los seres vivos y tengo la esperanza de que también el lector se haga íntimamente consciente de este personaje que lleva dentro.

Por mucho y muy obviamente que adore la actitud, la imparcialidad y el entusiasmo con que mi mente derecha abraza la vida, mi mente izquierda es igual de asombrosa: Recuerde, por favor, que a esta última le dedique casi una década para .resucitarla. Mi mente izquierda es responsable de tomar toda esa energía, toda esa · información sobre el momento presente, todas esas magnificas posibilidades percibidas por mi mente derecha, y moldearlas en forma de algo manejable.

Mi mente izquierda es el instrumento que utilizo para comunicarme con el mundo exterior. Mientras que mi mente

derecha piensa en collages de imágenes, mi mente izquierda piensa en lenguaje y me habla constantemente. Mediante esa charla mental, no solo me mantiene al corriente de mi vida, sino que además manifiesta mi identidad. Gracias a la capacidad del centro de lenguaje de mi cerebro izquierdo de decir «Yo soy», me convierto en una entidad independiente separada del flujo eterno. Y como tal, me convierto en una unidad sólida, separada del todo.

Nuestro cerebro izquierdo es, verdaderamente, uno de los mejores instrumentos del universo para organizar información. La personalidad de mi hemisferio izquierdo se enorgullece de su habilidad para clasificar, organizar, describir, juzgar y analizar críticamente todo, absolutamente todo. Se recrea en su constante contemplación y sus cálculos. Independientemente de si mi boca está funcionando o no, mi mente izquierda no deja de teorizar, racionalizar y memorizar. Es una perfeccionista y una asombrosa gerente de empresas y hogares. Dice constantemente: «Un sitio para cada cosa, y cada cosa en su sitio». La personalidad de nuestra mente derecha valora la humanidad, mientras que la de nuestra mente izquierda se ocupa de las finanzas y la economía.

En cuestión de *hacer*, mi mente izquierda es asombrosamente polifacética y le encanta realizar al mismo tiempo tantas funciones como pueda. Es una verdadera abejita laboriosa, y en parte mide su valía por la cantidad de cosas que tacha de mi lista diaria de cosas que hacer, Como piensa secuencialmente, se le da muy bien

la manipulación mecánica. Su capacidad de centrarse en las diferencias y distinguir características la convierte en una constructora nata.

Lo que mejor se le da a mi mente izquierda es identificar patrones. Como consecuencia, es adepta a procesar rápidamente grandes volúmenes de información. Para mantenerse al día de las experiencias de la vida en el mundo exterior, mi mente izquierda procesa información con notable rapidez, mucho más deprisa que mi hemisferio izquierdo, que en comparación tiende a distraerse por el camino. A veces, mi mente izquierda puede volverse maníaca, mientras que mi mente derecha tiende a volverse perezosa.

Esta diferencia en la velocidad de pensamiento, procesamiento de información y resultados en forma de ideas, palabras o acciones entre nuestros dos hemisferios está relacionada en parte con sus facultades exclusivas para procesar diferentes tipos de información sensorial. Nuestro cerebro derecho percibe las longitudes de onda de luz más largas. Como consecuencia, la percepción visual de nuestra mente derecha es algo difusa o blanda. Esta dificultad para percibir los contornos le permite concentrarse en la imagen general de cómo se relacionan unas cosas con otras. De manera similar, nuestra mente derecha sintoniza las frecuencias de sonido más bajas, generadas por nuestros ruidos corporales y otros tonos naturales. En consecuencia, nuestra mente derecha está biológicamente diseñada para sintonizar fácilmente con nuestra fisiología.

En cambio, nuestro cerebro izquierdo percibe las longitudes de onda más cortas de la luz, lo que hace aumentar su capacidad de delinear claramente fronteras definidas. En consecuencia, nuestra mente izquierda es biológicamente adepta a identificar líneas de separación entre entidades adyacentes. Al mismo tiempo, los centros de lenguaje de nuestro hemisferio izquierdo sintonizan las frecuencias de sonido más altas, lo que les ayuda a detectar, discriminar e interpretar sonidos normalmente asociados al lenguaje verbal.

Una de las características más prominentes de nuestro cerebro izquierdo es su capacidad para hilar historias. Esta parte cuentacuentos del centro de lenguaje de nuestra mente izquierda esta específicamente diseñada para entender el mundo exterior, basándose en mínimas cantidades de información. Funciona tomando los detalles que tenga para trabajar, y después los teje en forma de una historia. Lo más impresionante es que nuestro cerebro izquierdo es magnífico en su capacidad de inventar cosas y llenar los huecos cuando hay vacíos en sus datos. Además, durante su proceso de generar una línea argumental, nuestra mente izquierda es todo un genio en su capacidad de fabricar guiones alternativos. Y si se trata de un tema que verdaderamente te apasiona, para bien o para mal, es particularmente propensa a conectarse a esos circuitos de emoción y agotar todas las posibilidades de «lo que pasaría si...».

A medida que los centros de lenguaje de mi cerebro izquierdo se recuperaban y volvían a ser funcionales, me pasaba mucho

tiempo observando cómo el cuentacuentos que llevaba dentro sacaba conclusiones basándose en información mínima. Durante la mayor parte del tiempo, estas gracias de mi cuentacuentos me parecían bastante cómicas. Al menos hasta que me di cuenta de que mi mente izquierda esperaba de todo corazón que el resto de mi cerebro se creyera las historias que estaba inventando, Durante toda esta resurrección del carácter y las habilidades de mi mente izquierda, ha tenido suma importancia conservar el conocimiento de que mi cerebro izquierdo hace lo mejor que puede con la información de que dispone. Pero es preciso recordar que existe una gran diferencia entre lo que se y lo que creo saber. Aprendí que tenía que ser muy cautelosa con el potencial de mi cuentacuentos para desatar dramas y traumas.

De manera similar, además de inventar con entusiasmo historias que presentaba como la verdad, mi cerebro izquierdo tenía tendencia a ser redundante, manifestando bucles de pensamiento que reverberaban una y otra vez en mi mente. En muchos de nosotros, estos bucles funcionan desenfrenadamente y nos vemos con frecuencia imaginando posibilidades devastadoras. Por desgracia, como sociedad, no enseñamos a nuestros hijos que es preciso que cuiden con atención el jardín de sus mentes. Sin estructura, censura o disciplina, nuestros pensamientos corren desenfrenadamente de manera automática. Como no hemos aprendido a gestionar con más cuidado lo que pasa dentro de nuestros cerebros, seguimos siendo vulnerables no solo a lo que

otros piensan de nosotros, sino también a la publicidad y/o la manipulación política.

La parte de mi mente izquierda que decidí no recuperar fue esa parte de la personalidad de mi hemisferio izquierdo que tenía el potencial de ser mezquina, preocuparse sin cesar o insultar verbalmente a mí misma o a otros. Francamente, no me gustaba la sensación fisiológica que provocaban esas actitudes dentro de mi cuerpo. Sentía el pecho oprimido, me subía la tensión arterial, y la tensión de mi frente me provocaba dolor de cabeza. Además, quería dejar atrás todos aquellos viejos circuitos emocionales que estimulaban de manera automática la repetición instantánea de recuerdos dolorosos. He descubierto que la vida es demasiado corta para preocuparse por dolores del pasado.

Durante el proceso de recuperación descubrí que la parte de mi carácter que era testaruda, arrogante, sarcástica y/o celosa residía en el centro del ego del lastimado cerebro izquierdo. Esta porción de mi ego poseía la capacidad de hacerme ser mala perdedora, guardar rencor, decir mentiras e incluso buscar venganza. Despertar esos rasgos de personalidad era muy perturbador para la recién hallada inocencia de mi mente derecha. Con muchísimo esfuerzo, he decidido conscientemente recuperar el centro del ego del hemisferio izquierdo sin revivir algunos de aquellos viejos circuitos.

17

Asume tu poder

Defino la responsabilidad (habilidad para responder) como la capacidad de elegir cómo respondemos a los estímulos que entran por nuestros sistemas sensoriales en un momento dado. Aunque existen ciertos programas del sistema límbico (emocional) que se pueden activar automáticamente, se tarda menos de noventa segundos en activar uno de estos programas, hacer que recorra nuestro cuerpo y después expulsarlo por completo de nuestra corriente sanguínea. Mi respuesta de ira, por ejemplo, es una respuesta programada que se puede disparar automáticamente. Una vez activada, la sustancia química segregada por mi cerebro recorre mi cuerpo y yo tengo una experiencia fisiológica. A los noventa segundos de la activación, el componente químico de mi ira se ha disipado por completo de mi sangre y mi respuesta automática ha terminado. Pero si sigo estando irritada después de haber pasado esos noventa segundos, es porque he elegido dejar que ese circuito siga funcionando. Momento a momento, tomo la

decisión de permanecer conectada a mi neurocircuito o volver al momento presente, dejando que la reacción se diluya como un fenómeno fisiológico efímero.

Lo verdaderamente apasionante de reconocer mis personalidades derecha e izquierda es que siempre tengo una manera alternativa de contemplar cualquier situación: ¿tengo el vaso medio lleno o medio vacío? Si te acercas a mí con ira y frustración, puedo elegir entre reflejar tu ira e iniciar una discusión (cerebro izquierdo) o mostrarme empática y acercarme a ti con un corazón compasivo (cerebro derecho). De lo que muchos no se dan cuenta es de que estamos constantemente tomando decisiones inconscientes sobre la manera de responder. Es tan fácil quedar atrapado en los circuitos de nuestra reactividad preprogramada (sistema límbico) que nos pasamos la vida circulando con el piloto automático. He aprendido que cuanto más atención presten mis células corticales superiores a lo que está pasando en mi sistema límbico, más capacidad tengo de decidir acerca de lo que pienso y siento. Al prestar atención a las decisiones que toman mis circuitos automáticos, soy dueña de mi poder y tomo más decisiones conscientemente. A largo plazo, me hago responsable de lo que atraigo a mi vida.

En la actualidad paso mucho tiempo pensando en pensar, solo porque mi cerebro me parece fascinante. Tal como dijo Sócrates: «La vida que no se examina, no vale la pena vivirla». No ha habido nada que me haya dado más poder que darme cuenta de que no tengo que pensar pensamientos que me produzcan dolor. Por

supuesto, no tiene nada de malo pensar en cosas que me causan dolor, siempre que sea consciente de que he elegido meterme en ese circuito emocional. Al mismo tiempo, es liberador saber que poseo el poder consciente de dejar de pensar esos pensamientos en cuanto este saciada. Es liberador saber que tengo la capacidad de elegir una mente apacible y amable (mi mente derecha), sean cuales sean mis circunstancias físicas o mentales, con solo decidir *dar un paso a la derecha* y hacer que mis pensamientos vuelvan al momento presente.

Con mucha frecuencia, prefiero observar mi entorno a través de los ojos no juzgadores de mi mente derecha, lo que me permite mantener mi alegría interior y seguir desligada de los circuitos con carga emocional. Solo yo decido si algo tiene influencia positiva o negativa en mi psique. Hace poco, iba conduciendo por la carretera cantando a pleno pulmón con mi CD favorito de Ginger Curry,¹ «¡Tengo ALEGRÍAAA en mi corazón!». Para mi consternación, me hicieron parar por exceso de velocidad (al parecer, me había entusiasmado demasiado yendo al volante). Desde que me pusieron aquella multa, he tenido que decidir más de cien veces no tomármelo a mal. La vocecita de la negatividad seguía intentando asomar su fea cabeza y fastidiarme. Quería rumiar el drama una y otra vez en mi mente, desde todos los ángulos, pero por mucho que reflexionara, la situación habría tenido el mismo resultado. Francamente, este tipo de obsesión mental del cuentacuentos de mi hemisferio izquierdo me parece una pérdida de tiempo y un

¹ www.gingercurry.com

despilfarro emocional. Gracias al ictus, he aprendido que puedo controlar mi poder y dejar de pensar en cosas que ocurrieron en el pasado, reintegrándome al presente.

Dicho esto, hay sin embargo algunas ocasiones en las que decido entrar en el mundo como centro del ego individual y sólido, separado de los demás: A veces es solo pura satisfacción hacer chocar los contenidos y actitudes de mi cerebro izquierdo con los contenidos y actitudes de vuestro cerebro izquierdo, en discusiones o debates apasionados. En general, no me gusta lo que la agresividad le hace a mi cuerpo, de modo que eludo la confrontación hostil y elijo la empatía.

Para mí es muy fácil ser amable con los demás, recordando que ninguno de nosotros vino al mundo con un manual bajo el brazo que explique cómo hacer que todo vaya bien. En último término, somos producto de nuestra biología y nuestro entorno. Por consiguiente, prefiero ser empática con los demás, considerando que estamos programados para cargar con mucho equipaje emocional. Reconozco que cometeré errores, pero eso no significa que tenga que hacerme la víctima o tomarme como cuestión personal los actos y errores de los demás. Tus cosas son tus cosas y mis cosas son mis cosas. Sentir una profunda paz interior y compartir amabilidad es siempre una opción para todos nosotros. Perdonar a los demás y perdonarme a mí misma es siempre una opción. Ver este momento como un momento perfecto es siempre una opción.

18

Células y circuitos multidimensionales

Mi buen amigo el doctor Jerry Jesseph vive siguiendo la máxima filosófica de: «La paz debería ser el punto de partida, y no el lugar al que intentamos llegar». Personalmente, lo interpreto como que deberíamos partir de la conciencia apacible de nuestra mente derecha y utilizar las habilidades de nuestra mente izquierda para interaccionar con el mundo exterior. Jerry es también el autor de la expresión «conciencia dual interpenetrante», para describir la relación entre las dos mitades de nuestro cerebro. A mí me parece un punto de vista profundo y acertado. Gracias a nuestro cuerpo caloso, nuestros dos hemisferios están tan intrincadamente interconectados que nos percibimos a nosotros mismos como un único individuo. Sin embargo, sabiendo que tenemos dos maneras muy diferentes de estar en el mundo, podemos decidir de manera deliberada tener mucho más poder del que jamás habíamos imaginado sobre lo que ocurre dentro de nuestros cerebros.

Mi cerebro izquierdo volvió a ser competente cuando recuperó la capacidad de procesar información a gran velocidad. Ahora que vuelve a estar conectado del todo, tiende a comprometerse de nuevo con la vida a una velocidad que parece de un millón de kilómetros por hora. Ni que decir tiene que la competición natural entre los centros de lenguaje de mi hemisferio izquierdo y la experiencia de paz interior de mi hemisferio derecho me ha vuelto a situar en la condición humana normal. A una parte de mi le entusiasma ser otra vez tan funcional, mientras que otra parte esta aterrorizada.

Esta experiencia de perder mi cerebro izquierdo me ha abierto la mente, que ahora mira más positivamente a las personas que han sufrido diversas formas de trauma cerebral. Muchas veces me pregunto: en ausencia de lenguaje y de la capacidad de comunicarse con otros de manera normal, ¿qué conocimientos o habilidades ha ganado esa persona? No me da lástima la gente que es diferente de mí o a la que ya no se percibe como normal. Me doy cuenta de que sentir pena no es una respuesta adecuada. En lugar de sentirme repelida por los que son diferentes, me acerco a ellos con afecto y curiosidad. Me fascina su condición única y me apresuro a establecer una conexión significativa, aunque solo sea una mirada directa, una sonrisa amable o un gesto adecuado.

Cuando acepto la responsabilidad de las circunstancias de mi vida, me coloco en el asiento del conductor y domino mi poder. En un intento de mantener mi cordura (paz de corazón) en un mundo que a veces siento que gira peligrosamente deprisa, sigo

esforzándome mucho en mantener una relación saludable entre lo que pasa en mi mente derecha y lo que ocurre en la izquierda. Me gusta saber que soy a la vez (dependiendo de a qué hemisferio le pregunte) tan grande cómo el universo y, sin embargo, un simple puñado de polvo estelar,

Cada cerebro es diferente de los demás, pero permítame compartir con usted algunas de las cosas más simples que he descubierto en el mío. Parece que cuanto más consciente soy de cómo influyo en las energías que me rodean, más capacidad de decisión tengo sobre lo que encuentro en el camino. Para supervisar cómo van las cosas en mi vida, presto mucha atención al flujo de las cosas, o a la ausencia de flujo, en el mundo que me rodea. Según lo que haya atraído, acepto la responsabilidad de cómo van las cosas y al mismo tiempo hago ajustes conscientes sobre la marcha. Esto no significa que tenga absoluto control de todo lo que me ocurre. Pero sí que controlo lo que decido pensar y sentir acerca de esas cosas. Incluso los acontecimientos negativos se pueden percibir como valiosas lecciones sobre la vida, siempre que esté dispuesta a dar un paso a la derecha y experimentar la situación con empatía.

Ahora que los centros de lenguaje y el cuentacuentos de mi mente izquierda vuelven a funcionar con normalidad, observe que mi mente no solo elabora historias disparatadas, sino que además tiene tendencia a recrearse en pautas de pensamiento negativas. He descubierto que el primer paso para escapar de esos bucles reverberantes de pensamiento o emoción negativos consiste en

reconocer que estoy conectada a dichos bucles. Para algunos de nosotros, prestar atención a lo que el cerebro nos está diciendo es algo que surge de manera natural. Sin embargo, muchos estudiantes de mi universidad se quejan vehementemente de que les cuesta muchísimo esfuerzo mental el simple acto de observar lo que su cerebro les está diciendo. Puede que se necesite algo de práctica y paciencia para aprender a escuchar a nuestro cerebro desde la posición de un testigo que no juzga, pero cuando se domina esta consciencia, uno queda libre para salir de los inquietantes dramas y traumas de su cuentacuentos.

Cuando tengo conciencia de los bucles cognitivos que mi cerebro está poniendo en marcha, lo siguiente que hago es centrarme en la sensación fisiológica que provocan dichos bucles dentro de mi cuerpo. ¿Me siento alerta? ¿Se están dilatando mis ojos? ¿Respiro hondo? ¿Siento opresión en el pecho? ¿Siento la cabeza ligera? ¿Se me revuelve el estómago? ¿Siento angustia o ansiedad? ¿Me tiemblan las piernas? Los bucles (circuitos) neuronales del miedo, la ansiedad o la ira se pueden activar con muchas clases diferentes de estímulos. Pero una vez activadas, estas diferentes emociones provocan una respuesta fisiológica predecible, y uno se puede entrenar para observarla conscientemente.

Cuando mi cerebro pone en marcha circuitos que me parecen excesivamente críticos, contraproducentes o descontrolados, espero noventa segundos a que la respuesta emocional/fisiológica se disipe, y después le hablo a mi cerebro como si se tratara de un

grupo de niños. Le digo con sinceridad: «Agradezco tu habilidad para pensar pensamientos y sentir emociones, pero en realidad ya no estoy interesada en pensar esos pensamientos o sentir esas emociones. Por favor, deja de sacar estas cuestiones». Básicamente, le estoy diciendo conscientemente a mi cerebro que deje de conectarse a patrones de pensamiento concretos. Por supuesto, otras personas lo hacen de diferente manera. Algunos se limitan a usar la frase «¡Cancelar, cancelar!», o le gritan a su cerebro «¡Estoy muy ocupado!», o dicen «¡Ya basta! ¡Déjalo ya!».

Sin embargo, a mí no me suele bastar con pensar esos pensamientos con mi auténtica voz interior para lograr que el mensaje llegue a mi cuentacuentos, que está empeñado en realizar su función normal. He descubierto que cuando añado un sentimiento adecuado a estas frases, y las pienso con verdadero afecto, mi cuentacuentos es más receptivo a este tipo de comunicación. Si de verdad tengo problemas para lograr que mi cerebro escuche, añado un componente cinestésico a mi mensaje, como agitar el dedo índice en el aire o ponerme firmes con las manos en las caderas. Una madre que regaña es más efectiva cuando dice lo que tiene que decir con pasión y comunica su mensaje multidimensionalmente.

Creo de todo corazón que el 99, 999 por ciento de las células de mi cerebro y mi cuerpo quieren que yo sea feliz, este sana y tenga éxito. Sin embargo, una pequeña parte del cuentacuentos no parece partidaria incondicional de mi alegría, y es efficacísima cuando se trata de explorar pautas de pensamiento que tienen el

potencial de descarrilar mi sensación de paz interior. A este grupo de células le han llamado muchas cosas; algunas de mis favoritas son la Galena de Pequeñeces, la Junta de Directores y el Comité de Minucias de M... Son las células de nuestra mente verbal que destacan por su habilidad para activar nuestros circuitos de perdición y tristeza. Estas células hacen aflorar nuestros atributos negativos de envidia, miedo y rabia. Se lo pasan en grande gimoteando, quejándose y contándole a todo el mundo lo terrible que es todo.

En situaciones extremas de desatención celular, utilizo mi autentica voz para imponer a la Galería de Pequeñeces de mi centro de lenguaje un horario estricto. Le doy a mi cuentacuentos pleno permiso para quejarse a voz en grito de nueve a nueve y media de la mañana y de nueve a nueve y media de la noche. Si se sale accidentalmente de la hora de llorar, no se le permite reanudar esa conducta hasta su próxima cita concertada. Mis células captan con rapidez el mensaje de que voy en serio cuando digo que no hay que conectarse a esos circuitos negativos de pensamiento negativo... pero solo si soy lo bastante persistente y firme para prestar atención a que circuitos están funcionando en mi cerebro.

Creo firmemente que prestar atención a nuestra charla interior tiene una importancia vital para nuestra salud mental. En mi opinión, tomar la decisión de que el insulto verbal interior no es una conducta aceptable es el primer paso para encontrar la profunda paz interior. A mí me ha dado un extraordinario poder darme cuenta

de que la porción cuentacuentos negativa de mi cerebro solo tiene el tamaño de un guisante. Imagínese el lector lo agradable que era la vida cuando aquellas maniáticas células estaban calladas. Recuperar mi mente izquierda ha significado que he tenido que dar voz de nuevo a todas mis células. No obstante, he aprendido que, para proteger mi salud mental general, es necesario cuidar el jardín de mi mente y mantener bajo control a esas células. He descubierto que mi cuentacuentos necesita simplemente un poco de disciplina impuesta por mi mente consciente acerca de lo que deseo y lo que considero inaceptable. Gracias a nuestra línea abierta de comunicación, mi autentico yo tiene mucha más capacidad de decisión acerca de lo que hace este grupo concreto de células, y pierdo muy poco tiempo anclada en pautas de pensamiento no deseadas o inadecuadas.

Sin embargo, una vez dicho esto, a veces me divierten las triquiñuelas intrigantes de mi cuentacuentos como respuesta a este tipo de disciplina. He descubierto que estas células, como si fueran niños pequeños, pueden enfrentarse a la autoridad de mi autentica voz y poner a prueba mi convicción. Cuando se les pide que se callen, tienden a hacer un momento de pausa y de inmediato reanudan los circuitos prohibidos. Si no soy persistente en mi deseo de pensar en otras cosas e inicio conscientemente nuevos circuitos de pensamiento, esos bucles no invitados pueden adquirir nueva fuerza y empezar a monopolizar otra vez mi mente. Para contrarrestar sus actividades, tengo a mano una lista de tres cosas a las que puedo dirigir mi conciencia cuando estoy en estado de

necesidad: 1) recordar algo que me resulte fascinante y en lo que me gustaría pensar más a fondo; 2) pensar en algo que me produzca una enorme alegría; a 3) pensar en algo que me gustaría hacer. Cuando estoy desesperada por cambiar mi mente, recorro a estos instrumentos.

También he descubierto que cuando menos me lo espero – cuando estoy físicamente cansada o emocionalmente vulnerable–, esos circuitos negativos tienen tendencia a levantar sus dañinas cabezas. Cuanto más consciente soy de lo que mi cerebro está diciendo y de la sensación que provocan esos pensamientos en mi cuerpo, más dueña soy de mi poder para elegir en que quiero pensar y como quiero sentirme. Si quiero mantener mi paz interior; debo estar consistente y persistentemente dispuesta a cuidar el jardín de mi mente momento a momento, y estar dispuesta a tomar la decisión mil veces al día.

Nuestros patrones de pensamiento se basan en complejos circuitos multidimensionales que podemos aprender a escrutar. En primer lugar, cada patrón de pensamiento tiene un tema, algo en lo que estoy pensando cognitivamente. Por ejemplo, digamos que estoy pensando en mi perrita Nia, que se pasó buena parte de sus últimos ocho años en mi regazo, ayudándome a escribir este libro. Pensar en Nia es un circuito concreto de mi cerebro. En segundo lugar, cada patrón de pensamiento puede estar o no acompañado por un circuito emocional adyacente del que soy consciente. En el caso de Nia, por lo general experimento un gran gozo cuando pienso en ella, porque era una criatura extraordinariamente

cariñosa. En mi cerebro, el circuito que tiene como tema a Nia y el circuito emocional del gozo están íntimamente conectados. Por Ultimo, estos circuitos concretos de pensamiento y emoción pueden estar conectados también a algunos de mis circuitos fisiológicos más complejos, que al ser estimulados dan como resultado una conducta predecible.

Por ejemplo, cuando pienso en Nia (circuito de pensamiento), experimento la sensación de gozo (circuito emocional) y con mucha frecuencia siento gran excitación (circuito fisiológico) y me empiezo a comportar como un cachorro (circuito multidimensional). Adopto al instante una voz infantil y mis ojos se dilatan. Mi alegría se hace palpable, y agito espontáneamente mi cuerpo como si estuviera meneando la cola. Pero además de estos circuitos de excitación y animación, hay ocasiones en las que también tiendo a responder al pensamiento de Nia con una tristeza que me consume, ya que lloro la pérdida de mi querida amiga de cuatro patas. Con la velocidad del pensamiento y sus circuitos emocionales y fisiológicos asociados, se me pueden llenar los ojos de lágrimas. Atrapada en el bucle de la pena, siento el pecho oprimido, se me entrecorta la respiración y me siento emocionalmente deprimida. Se me aflojan las rodillas, pierdo energía y sucumbo a los circuitos tenebrosos.

Estos pensamientos y sentimientos apasionados tienen la capacidad de saltar al instante a mi mente, pero, como de costumbre, cuando han transcurrido los noventa segundos reglamentarios tengo el poder de elegir conscientemente a que

circuitos emocionales y fisiológicos quiero conectarme. Creo que es imprescindible para nuestra salud que prestemos mucha atención a la cantidad de tiempo que pasamos en conexión con el circuito de la ira o en los abismos de la desesperación. Quedar atrapado durante largos periodos de tiempo en estos bucles con tanta carga emocional puede tener consecuencias devastadoras en nuestro bienestar físico y mental, debido al poder que tienen sobre nuestros circuitos emocionales y fisiológicos, Sin embargo, dicho esto, es asimismo importante que apreciemos estas emociones cuando corren a través de nosotros. Cuando mi circuito automático me emociona, doy las gracias a mis células por su capacidad de experimentar esa emoción, y después torno la decisión de hacer volver mis pensamientos al momento presente.

Encontrar el equilibrio entre observar nuestros circuitos y dejarnos llevar por nuestros circuitos es fundamental para nuestra curación. Aunque celebro la capacidad de mi cerebro para experimentar todas mis emociones, soy muy cautelosa respecto al tiempo que permanezco en conexión haciendo funcionar un bucle concreto. La manera más sana que conozco de pasar eficazmente a través de una emoción es rendirme por completo a dicha emoción cuando su bucle de fisiología se apodera de mí. Simplemente me rindo y dejo que el bucle siga su curso durante noventa segundos. Como los niños, las emociones se curan cuando las escuchamos y les damos validez. Con el tiempo, la intensidad y frecuencia de estos circuitos suelen disminuir.

Los pensamientos verdaderamente poderosos se perciben como tal porque activan a la vez múltiples circuitos de emoción y fisiología. Los pensamientos que definiríamos como neutros se perciben como neutros porque no estimulan circuitos complejos. Prestar atención al conjunto concreto de circuitos que está funcionando simultáneamente nos proporciona un importantísimo conocimiento sobre el cableado básico de nuestras mentes y, en consecuencia, sobre el modo más eficaz de cuidar nuestro jardín.

Además de pasar mucho tiempo conversando con las células de mi cerebro, estoy celebrando un gran festival del amor con los cincuenta billones de genios moleculares que forman mi cuerpo. Estoy tan agradecida porque estén vivas y funcionando juntas en perfecta armonía que confié implícitamente en que me traerán salud. Lo primero que hago cada mañana y lo último cada noche es abrazar con fuerza mi almohada, cruzar las manos y dar conscientemente las gracias a mis células por otro gran día. Me tomo la molestia de decirlo en voz alta. «Gracias, chicas. Gracias por otro gran día», y lo digo con un intenso sentimiento de gratitud en el corazón. Después imploro a mis células: Por favor, curadme, y acto seguido visualizo a mis células inmunitarias respondiendo.

Amo de manera incondicional a mis células, con el corazón abierto y la mente agradecida. A lo largo del día, reconozco espontáneamente su existencia y las animo con entusiasmo. Soy un maravilloso ser vivo, capaz de irradiar mi energía al mundo, y solo gracias a ellas. Cuando mis intestinos evacúan, aplaudo a mis células por eliminar esos desechos de mi cuerpo. Cuando mi orina

fluye, admiro el volumen que las células de mi vejiga son capaces de almacenar. Cuando siento punzadas de hambre y no tengo comida a mano, recuerdo a mis células que tengo combustible (grasa) almacenado en mis caderas. Cuando me siento en peligro, doy gracias a mis células por su capacidad de luchar, huir o hacerse el muerto.

Al mismo tiempo, escucho a mi cuerpo cuando él me habla. Si me siento cansada, les doy sueño a mis células. Cuando me siento perezosa, les doy movimiento a mis células, Cuando siento dolor, me quedo quieta, cuido la herida y me rindo conscientemente al dolor, lo que ayuda a disiparlo. El dolor es el instrumento que utilizan nuestras células para comunicar a nuestro cerebro que hay un trauma en alguna parte del cuerpo. Nuestras células estimulan los receptores del dolor con el fin de hacer que el cerebro se concentre y preste atención. En cuanto mi cerebro reconoce la existencia del dolor, este ha cumplido su propósito y pierde intensidad o desaparece.

Desde mi punto de vista, la mente humana concentrada es el instrumento más poderoso del universo y, mediante el uso del lenguaje, nuestro cerebro izquierdo es capaz de dirigir (o impedir) nuestra curación y recuperación física. Mi mente izquierda, con su capacidad verbal y su ego, hace las funciones de animadora de mis cincuenta billones de genios moleculares, cuando animo periódicamente a mis células con un ¡Animo, chicas!, no puedo evitar pensar que esto induce a algún tipo de vibración dentro de

mi cuerpo que fomenta un entorno saludable. Estoy convencida de que cuando mis células están sanas y felices, yo estoy sana y feliz.

Todo esto no quiere decir que las personas con auténticas enfermedades mentales tengan la capacidad de decidir por completo lo que ocurre dentro de sus cerebros. Sin embargo, creo que todos los síntomas de una enfermedad mental grave tienen una base biológica: que células se comunican con cuales, con que sustancias químicas y que cantidades de dichas sustancias. La investigación sobre el cerebro está muy cerca de descubrir los neurocircuitos que son la base de las enfermedades mentales, y a medida que aumente nuestro conocimiento, sabremos cómo ayudar más eficazmente a la gente a supervisar y procurar la salud de sus mentes.

En cuanto a opciones de tratamiento, tenemos la capacidad de influir químicamente en nuestras células cerebrales con medicación, eléctricamente con estimulación eléctrica, y cognitivamente mediante psicoterapia. En mi opinión, el objetivo del tratamiento médico es aumentar nuestra capacidad de compartir una realidad común. Estoy a favor de que la gente explore los recursos que puedan ayudarla a conectar con más eficacia con los demás. Por desgracia, el 60 por ciento de las personas a las que se ha diagnosticado esquizofrenia no reconocen que están enfermas. Por consiguiente, ni buscan tratamiento ni lo valoran, y en muchos casos recurren a la automedicación mediante el abuso de drogas o alcohol. Hasta el uso meramente recreativo de estas sustancias (por cualquier

persona) hace disminuir nuestra capacidad de compartir una realidad común, por lo que puede ser contraproducente para la salud.

Aunque algunos individuos abogan por el derecho a la demencia, opino que todos tienen el derecho civil de experimentar la cordura y compartir una realidad común, sea cual sea la causa de la enfermedad o trauma de su cerebro.

19

Cómo hallar la profunda paz interior

Este ataque de lucidez me ha hecho el valiosísimo regalo de hacerme saber que la profunda paz interior esta solo a un pensamiento/sensación de distancia. Experimentar la paz no quiere decir que tu vida sea siempre dichosa. Significa que eres capaz de conectar con un estado mental beatifico en medio del caos normal de una vida turbulenta. Me doy cuenta de que, para muchos de nosotros, la distancia entre nuestra mente pensante y nuestro corazón empático parece ser de muchos kilómetros. Algunos recorren esa distancia a voluntad. Otros están tan comprometidos con la desesperanza, la ira y el sufrimiento que el mero concepto de la paz interior les parece ajeno y poco seguro.

Basándome en mi experiencia de perder mi mente izquierda, creo de todo corazón que la sensación de profunda paz interior se debe a un circuito neurológico situado en nuestro cerebro derecho. Este circuito está funcionando constantemente y siempre está a nuestra disposición para conectarnos a él. La sensación de paz es algo que ocurre en el momento presente. No es algo que hagamos venir del pasado o que proyectemos hacía el futuro. El primer paso para experimentar la paz interior es la voluntad de estar presente en el aquí y el ahora.

Cuanto más conscientes seamos de cuando se activa nuestro circuito de profunda paz interior, más fácil nos resultara sintonizar voluntariamente con ese circuito. A algunos nos cuesta mucho reconocer cuando estamos haciendo funcionar el circuito porque nuestra mente esta distraída por otros pensamientos. Esto es lógico, ya que nuestra sociedad occidental valora y recompensa las

habilidades de nuestro cerebro izquierdo, el del «hacer», más que las del cerebro derecho, el del «ser». Y así, si tienes dificultades para acceder a la conciencia de los circuitos de tu mente derecha, es probablemente porque has hecho un excelente trabajo aprendiendo con exactitud lo que te enseñaron cuando crecías. Felicita a tus células por su éxito, y date cuenta de que, como asegura mi buena amiga la doctora Kat Domingo, «la iluminación no es un proceso de aprender, es un proceso de desaprender».

Dado que nuestros dos hemisferios trabajan juntos para generar nuestra percepción de la realidad momento a momento, estamos ejercitando nuestra mente derecha todo el tiempo. En cuanto aprendes a reconocer las sutiles sensaciones (y la fisiología) que recorren tu cuerpo cuando estás conectado al circuito del momento presente, puedes entrenarte para reactivar ese circuito a placer. Voy a compartir con el lector las diversas maneras que tengo de sintonizar mi mente con la conciencia y personalidad de mi apacible cerebro derecho, el del aquí y el ahora.

Lo primero que hago para experimentar mi paz interior es recordar que formo parte de una estructura más grande: un flujo eterno de energía y moléculas del que no me puedo separar (véase el capítulo 2). Saber que formo parte del flujo cósmico me hace sentir innatamente segura y experimentar mi vida como el cielo en la tierra. ¿Cómo puedo sentirme vulnerable si no me puedo separar del todo más grande? Mi mente izquierda piensa que soy un individuo frágil, capaz de perder la vida. Mi mente derecha se da cuenta de que la esencia de mi ser tiene vida eterna. Aunque puedo

perder esas células y mi capacidad de percibir este mundo tridimensional, mi energía se reabsorberá simplemente en el tranquilo mar de euforia. Saber esto me hace estar agradecida por el tiempo del que dispongo aquí, y comprometida entusiastamente con el bienestar de las células que constituyen mi vida.

Para volver al momento presente debemos frenar conscientemente nuestra mente. Para hacer esto, hay que decidir primero que no tenemos prisa. Nuestra mente izquierda puede estar acelerada, pensando, deliberando y analizando, pero nuestra mente derecha es muy r-e-l-a-j-a-d-a,

Ahora mismo, aparte de leer este libro, ¿que está usted haciendo? ¿Tiene en marcha algunos circuitos cognitivos, además de los de la lectura? ¿Está mirando el reloj o sentado en un lugar ajetreado? Hágase consciente de sus otros pensamientos, de las gracias por sus servicios y pídale que se callen un rato.

No les estamos diciendo que se marchen, solo que aprieten el botón de *pausa* durante unos minutos. Tenga la seguridad de que no irán a ninguna parte. Cuando este usted listo para sintonizar otra vez con su cuentacuentos, este se conectará inmediatamente.

Cuando estamos en conexión con pensamientos cognitivos y haciendo funcionar bucles mentales, técnicamente no estamos en el momento presente. Podemos estar pensando en algo que ya ha ocurrido o en algo que todavía no ha ocurrido, y aunque nuestro cuerpo está aquí y ahora, nuestra mente está en otra parte. Para regresar a la experiencia del momento presente, deje que su

conciencia se aleje de esos circuitos cognitivos que le distraen de lo que está ocurriendo ahora mismo.

Si quiere, piense en su respiración. Dado que está leyendo este libro, es probable que este sentado en una situación relajada. Respire hondo. Adelante, no pasa nada. Llene de aire su pecho y observe como se le hincha la barriga. ¿Qué está ocurriendo dentro de su cuerpo? ¿Está en una postura cómoda? ¿Su estómago está tranquilo o algo delicado? ¿Tiene hambre? ¿Cómo tiene de llena la vejiga? ¿Tiene la boca seca? ¿Sus células están cansadas o frescas? ¿Qué tal el cuello? Haga una pausa en los pensamientos que puedan distraerle y observe su vida durante un momento. ¿Dónde está sentado? ¿Qué iluminación tiene? ¿Qué le parece el sitio donde está sentado? Respire hondo una vez más, y otra. Relaje el cuerpo: afloje la mandíbula y esa arruga de la frente. Recréese en el hecho de que en este momento es usted un ser humano vivo y sano. Deje que esa sensación de celebración y gratitud inunde su conciencia.

Para ayudarme a encontrar el camino de regreso a mi apacible mente derecha, miro como mi cuerpo organiza la información en sistemas y aprovecha los circuitos ya establecidos. He descubierto que prestar atención a la información sensorial que entra a raudales en mi cuerpo es un instrumento muy útil. Pero no solo me concentro en la información sensorial; me recreo conscientemente en la experiencia fisiológica que hay bajo esos circuitos sensoriales. Me pregunto una y otra vez: ¿Que se siente al estar aquí haciendo esto?

Comer, beber y estar alegre son cosas que ocurren en el momento presente. Nuestras bocas contienen varios tipos de receptores sensoriales que no solo nos confieren la capacidad de distinguir diferentes sabores, sino de percibir texturas características y diversas temperaturas. Procure observar más atentamente cómo saben los diferentes alimentos. Preste atención a las texturas de los distintos alimentos y a la sensación que producen en la boca. ¿Qué alimentos clasificaría como divertidos y por qué? A mí me encanta perseguir esas bolitas individuales de gelatina en el pudín de tapioca. Los espaguetis también tienen una textura muy buena para jugar. Pero cuando más me divierto con la comida es despachurrando los guisantes semicongelados, o haciendo pasar puré de patatas entre los dientes. Me doy cuenta de que lo más probable es que su madre eliminara estas prácticas de su repertorio de comedor cuando era usted niño, pero en la intimidad de su hogar seguramente está bien, creo yo. Es verdaderamente difícil hacer caso a pensamientos que inducen estrés cuando uno se está divirtiendo con la comida.

Además de los atributos físicos del consumo de comida, es de vital importancia que consideremos el impacto fisiológico que la comida ejerce en nuestro cuerpo y nuestra mente. Dejando aparte los tópicos tradicionales sobre el valor nutritivo, intente prestar atención a cómo se siente su cuerpo con cada alimento. Tanto el azúcar como la cafeína me hacen salir a rastras de mi piel a los pocos minutos de haberlos ingerido. Es una sensación que no me gusta y por lo tanto procuro evitarla. Comer alimentos que

contengan el aminoácido triptófano (leche, plátanos y pavo) hace que en mi cerebro aumenten rápidamente los niveles del neurotransmisor serotonina, lo que me hace sentirme relajada. Elijo deliberadamente esos alimentos cuando quiero concentrarme y sentirme tranquila.

En general, los hidratos de carbono se transforman inmediatamente en azúcar y hacen que mi cuerpo se sienta letárgico y mi cerebro espástico. Tampoco me gusta la manera en que espolean mi respuesta de azúcar/insulina, que me deja ansiosa. Me gusta la manera en que las proteínas me recargan y me dan energía sin estimular altibajos emocionales. Puede que usted tenga una respuesta diferente a estos alimentos, y eso es normal. Una dieta equilibrada es importante, pero prestar atención al modo de quemar energía y a lo que te hacen sentir los alimentos por debajo de la piel debería ser una prioridad máxima.

Una de las maneras más fáciles de cambiar el estado de humor de cualquier persona (para mejor o para peor) es estimulándole a través del olfato. Si uno es hipersensible, la vida en el mundo real puede resultar insoportable. Es fácil utilizar el olfato para hacernos volver al momento presente. Encienda una vela aromática y deje que la vainilla, la rosa o la almendra le hagan elevarse por encima de sus recuerdos de estrés. Cuando el aire haga pasar ante usted aromas al azar, agárrese a ese bucle cognitivo y dedique tiempo y atención a identificar el olor. Puntúelo en una escala del uno al diez, según el placer o la repulsión que le produzca. Acuérdesse de sentir

la fisiología que está en la base de los diferentes olores. Deje que ellos le sitúen en el aquí y el ahora.

Si uno tiene un problema con su capacidad olfativa, estoy convencida de que, a menos que los circuitos se hayan cortado permanentemente, es posible aumentar la sensibilidad. Cuando uno presta atención a los olores que le rodean, está enviando un mensaje al cerebro diciendo que aprecia dicha conexión. Si usted quiere mejorar su sentido del olfato, dedique más tiempo a aspirar diferentes olores y hablar con sus células. Hágales saber que quiere que mejoren sus facultades. Si está usted dispuesto a cambiar de comportamiento y pasar más tiempo pensando conscientemente en lo que está oliendo, y si está dispuesto a concentrar su mente en el acto de oler, las conexiones neuronales se reforzaran y pueden hacerse más potentes.

En el caso de la visión, existen básicamente dos maneras de utilizar los ojos. Tómese un momento ahora mismo para mirar lo que tiene delante. ¿Que ve? Su mente derecha capta la imagen general. Ve la escena como un conjunto en el que todo es relativo. Observa todo el panorama y no se concentra en ninguno de los detalles. Su mente izquierda enfoca inmediatamente los contornos de los objetos individuales y delinea las entidades concretas que componen la escena.

Cuando me planto en lo alto de una montaña y dejo que mis ojos se relajen, mi mente derecha capta la magnificencia del paisaje, Fisiológicamente, siento la majestuosidad, de la vista

general en lo más profundo de mi ser, y me inclino ante la belleza de nuestro planeta. Puedo recordar este momento de dos maneras: reconstruyendo la visión o evocando la sensación que provoca. Mi mente izquierda es diferente por completo. Centra ansiosamente mi atención en los tipos concretos de árboles, los colores del cielo, y analiza los diversos sonidos de los pájaros. Distingue las tipos de nubes, perfila la línea de árboles y registra la temperatura del aire.

Ahora mismo, haga otra pausa en su lectura. Cierre los ojos e identifique tres sonidos que oye. Adelante. Relaje la mente y expanda la percepción. ¿Que oye? Escuche con atención y a distancia. Aquí sentada en la cabaña del Centro Musical de Rocky Ridge, en las Montañas Rocosas, cerca de Estes Park, mis oídos captan los sonidos gorgoteantes de un arroyo que pasa por delante de mi ventana. Si centro la mente en sonidos lejanos, oigo fragmentos de música clásica, procedentes de unos niños que ensayan con sus instrumentos. Si fuerzo aun mis los oídos, oigo el zumbido de la calefacción que me calienta aquí mismo, en la cabaña.

Escuchar música que le guste, sin ningún análisis ni juicio cognitivo, es otra excelente manera de volver al aquí y el ahora. Deje que el sonido le conmueva, no solo emocionalmente sino

físicamente. Deje que su cuerpo se balancee o baile y juegue siguiendo el ritmo. Abandone sus inhibiciones y deje que su cuerpo quede atrapado en el flujo.

Por supuesto, la ausencia de sonido puede ser igual de bella. A mí me gusta meter las orejas bajo el agua de la bañera para crear un espacio de ausencia de sonido. También me concentro en los gorgoteos de mi cuerpo (cuando los hay) y envío elogios a mis células por sus incesantes esfuerzos. He descubierto que mi mente se distrae con facilidad cuando hay demasiada estimulación auditiva, y por eso suelo trabajar y viajar con tapones en los oídos. Creo que evitar la sobrecarga de estímulos en mi cerebro es responsabilidad mía, y los tapones me han salvado la cordura en muchas ocasiones.

Nuestro órgano sensorial más grande y más diverso es la piel así como nuestro cerebro hace funcionar diferentes circuitos que piensan, sienten emociones o implican combinaciones concretas de reactividad fisiológica, nuestra piel está punteada con receptores muy específicos, capaces de detectar formas muy específicas de estimulación. Como ocurre con los demás sentidos, cada persona es única en su sensibilidad al roce, la presión, el calor y el frío, la vibración y el dolor. Algunos se adaptan más rápidamente que otros. Aunque la mayoría no dedica mucho tiempo a pensar en su ropa después de habérsela puesto, hay personas tan sensibles que su mente se obsesiona con la textura o el peso de la ropa. Yo doy constantemente las gracias a mis células por su capacidad de adaptarse a los estímulos que les

llegan. Imagínese el lector lo preocupadas que estarían nuestras mentes todo el tiempo si no pudiéramos adaptarnos.

Sígame la corriente una vez más, si no le molesta, y haga otra pausa en su lectura. Esta vez, cierre los ojos y piense en la información que está captando en este momento a través de la piel. ¿Cómo es la temperatura del aire? ¿Cómo es la textura de su ropa?: ¿suave o áspera?, ¿ligera o pesada? ¿Hay algo apretado contra usted, tal vez un cojín o un perro? Piense en su piel un momento. ¿Puede sentir el reloj de pulsera, o las gafas sobre la nariz? ¿Y el cabello cayéndole sobre los hombros?

Desde el punto de vista terapéutico, puede que no exista nada más íntimo que el tacto, ya sea en contacto físico con otra persona, con un animal de compañía o incluso con las plantas de interior. Los beneficios físicos de acariciar y ser acariciados no tienen precio. El simple hecho de darse una ducha y sentir el agua cayendo sobre el cuerpo es un magnífico modo de pasar de un salto al momento presente. Sentir la presión del agua contra la piel al darse un baño o jugar en una piscina es una excelente estimulación a base de presión ligera y temperatura. Conceda a estas formas de actividad el poder de atraerle hacia el aquí y el ahora. Acostúmbrese a prestar más atención a los diferentes circuitos que se estimulan. Al hacerlo, favorece su funcionamiento.

También un masaje corporal vigoroso es excelente por muchas razones. No solo ayuda a aliviar la tensión en los músculos. Además, favorece el movimiento de los fluidos en el entorno

celular, el mundo interno del cuerpo donde las células obtienen nutrientes y vierten sus desechos. Apoyo con entusiasmo cualquier tipo de estimulación que mejore su calidad de vida.

Una de mis maneras favoritas de utilizar el tacto para volver al aquí y ahora es la lluvia. Pasear bajo la lluvia es una experiencia multidimensional que me conmueve muchísimo. Las gotas de agua que me salpican en la cara me llevan al instante a la belleza e inocencia de mi mente derecha y me siento envuelta en una intensa sensación de purificación. Sentir el calor del sol en la cara o la caricia de la brisa en las mejillas también me conecta directamente con una parte de mi misma que se siente unida a todo lo que existe. Me encanta estar de pie a la orilla del mar con los brazos en cruz, volando en la brisa. Recordando los olores, sonidos, sabores y sensaciones interiores, puedo transportarme de regreso al nirvana en un instante.

Cuanta más atención prestemos a los detalles de imagen, sonido, saber, olor, sensación en la piel y sensación fisiológica dentro del cuerpo, más fácil le resultara a nuestro cerebro recrear un momento. Sustituir los patrones de pensamiento no deseados por imágenes vividas puede ayudarnos a que nuestra conciencia pase a un estado de profunda paz interior. Aunque es estupendo utilizar los sentidos para reconstruir una experiencia, creo que el auténtico poder de la recreación esta en nuestra capacidad de recordar la sensación de la fisiología interna.

No puedo poner fin a esta sección sobre el uso de estimulación sensorial para situarse en el momento presente sin abordar las cuestiones de la dinámica de energía y la intuición. Sé que aquellos de ustedes que tienen hemisferios derechos muy sensibles saben de lo que estoy hablando. Al mismo tiempo, me doy cuenta de que para muchos de nosotros, si la mente izquierda no puede olerlo, saborearlo, oírlo, verlo o tocarlo, somos escépticos acerca de si algo existe o no. Nuestro cerebro derecho es capaz de detectar energía muy por encima de las limitaciones de la mente izquierda, debido al modo en que está diseñado. Tengo la esperanza de que el grado de incomodidad del lector ante fenómenos como la dinámica de energía y la intuición haya disminuido a medida que aumentaba su conocimiento sabré las diferencias fundamentales en la manera en que nuestros dos hemisferios colaboran para crear nuestra percepción única de la realidad.

Recordar que somos seres de energía diseñados para percibir y traducir la energía a un código neural puede ayudarnos a hacernos más conscientes de nuestra dinámica de energía y nuestra intuición. ¿Puede usted sentir el aura de una habitación la primera vez que entra en ella? ¿Alguna vez se ha preguntado por qué podemos parecer contentos en un momento dado y muertos de miedo al siguiente? Nuestro hemisferio derecho está diseñado para percibir y descifrar la sutil dinámica de energía que percibimos intuitivamente.

Desde que sufrí el ictus, dirijo mi vida casi por completo prestando atención a la sensación energética que me produce la

gente, los lugares y las cosas. Pero para poder oír la sabiduría intuitiva de mi mente derecha tengo que frenar conscientemente mi mente izquierda para no dejarme llevar por la corriente de mi charlatán cuentacuentos. Intuitivamente, no me planteo por qué me siento subconscientemente atraída por algunas personas y situaciones y por qué, en cambio, me repelen otras. Simplemente, escucho a mi cuerpo y me fio implícitamente de mis instintos.

Al mismo tiempo, mi mente derecha acepta por completo el fenómeno de causa y efecto. En un mundo de energía, donde todo influye en todo, parece una ingenuidad no tener en cuenta las percepciones de mi mente derecha. Si voy a disparar una flecha con un arco, por ejemplo, no me limito a concentrarme en el centro de la diana, sino que trazo una trayectoria entre la punta de la flecha y el centro del blanco. Visualice la cantidad perfecta de fuerza ejercida por mis músculos cuando tiran de la cuerda y concentro la mente en la fluidez del proceso, y no en la finalidad del producto final. He comprobado que cuando mi percepción se expande e imagine la experiencia, mi precisión aumenta. Si practica usted deportes, tiene la facultad de poder elegir cómo quiere percibirse a sí mismo en relación con el blanco o el objetivo: puede verse como algo separado -yo estoy en el punto A y el blanco en el punto Z-, o puede verse como uno con el blanco y en el flujo con todos los átomos y moléculas del espacio intermedio.

Nuestro cerebro derecho percibe la imagen general y reconoce que todo lo que hay a nuestro alrededor, entre nosotros y en nosotros está formado por partículas de energía entrelazadas en

un tapiz universal. Y como todo está conectado, existe una relación íntima entre el espacio atómico que hay a mi alrededor y dentro de mí, y el espacio atómico que hay a su alrededor y dentro de usted, estemos donde estemos. A nivel energético, si pienso en usted, envío buenas vibraciones en su dirección, siento aprecio por usted o rezo por usted, le estoy enviando conscientemente mi energía con intención sanadora. Si medito pensando en usted o pongo mis manos en su herida, estoy dirigiendo intencionadamente la energía de mi ser para ayudarle a curarse. Cómo funcionan las artes del reiki, el feng shui, la acupuntura y la oración (por mencionar solo unas pocas) sigue siendo en gran medida un misterio médico. Esto se debe sobre todo a que nuestro cerebro izquierdo y la ciencia todavía no se han puesto a la altura de lo que ya sabemos sobre las funciones de nuestro hemisferio derecho, Sin embargo, creo que nuestra mente derecha tiene muy claro cómo percibe e interpreta intuitivamente la dinámica de energía.

Dejando aparte el tema de los sistemas sensoriales, también podemos utilizar las habilidades de nuestros sistemas motores para cambiar nuestra perspectiva al aquí y ahora. Relajar intencionadamente músculos que se suelen tener en tensión puede ayudar a liberar energía contenida, y por tanto a sentirnos mejor. Compruebo a menudo la tensión en mi frente, y es infalible: si no puedo dormir por la noche, aflojo conscientemente la mandíbula y me duermo enseguida. Pensar en lo que está pasando en tus músculos es una excelente manera de hacer volver la mente al

presente. Contraerlos y relajarlos de manera sistemática puede ayudar a volver al aquí y ahora.

Mucha gente se vale del movimiento y el ejercicio para cambiar de estado mental. El yoga, el feldenkrais y el tai chi son instrumentos asombrosos para el desarrollo personal, la relajación y el crecimiento. También los deportes no competitivos son una buena manera de entrar en el cuerpo y salir del cerebro izquierdo. Caminar por la naturaleza, cantar, crear y tocar música o perderse en las artes puede hacer cambiar con facilidad nuestra perspectiva y hacernos volver al momento presente.

Otro método para cambiar de enfoque y apartarlo de los agitados circuitos de la cognitiva mente izquierda consiste en utilizar intencionadamente la voz para interrumpir esos bucles de pensamiento que nos resultan penosos o nos distraen. He comprobado que es muy útil usar pautas de sonido repetitivas, como el mantra (que, literalmente, significa «poner la mente en reposo»). Respirando a fondo y repitiendo las frases *En este momento reclamo mi ALEGRÍA*, o *En este momento soy perfecta, completa y bella*, o *Soy una inocente y pacífica hija del universo*, entro en la conciencia de mi mente derecha.

Escuchar una meditación verbal que me guie a un patrón de pensamiento con emoción y fisiología es otra excelente manera de apartar mi mente de circuitos no deseados. La oración, en la que utilizamos deliberadamente nuestra mente para sustituir patrones de pensamiento no deseados por otro conjunto de patrones de

pensamiento, es otra manera de guiar conscientemente la mente y alejarla de la incesante jaula de ardilla de la repetición verbal para llevarla a un lugar más apacible.

Me encanta afinar la voz con cuencos sonoros. Son cuencos grandes, hechos de exquisito cristal de cuarzo. Cuando los golpeo, los cuencos resuenan con tal potencia que puedo sentir la vibración en, los huesos. Mis preocupaciones no tienen la menor posibilidad de permanecer en mi mente cuando los cuencos sonoros están en acción.

También saco Angel Cards (Tarjetas de Ángeles)¹ varias veces al día para mantenerme concentrada en lo que creo que es importante en la vida, Las Angel Cards originales vienen en juegos de diversos tamaños, y en cada tarjeta hay escrita una sola palabra. Cada mañana, en cuanto me levanto, invito ritualmente a un ángel a que venga a mi vida y saco una tarjeta. Después, centro mi atención en ese ángel particular durante todo el día. Muchas veces, si me siento estresada o tengo que hacer una llamada telefónica importante, saco otro ángel para que me ayude a .cambiar de mente. Siempre estoy dispuesta a abrirme a lo que el universo me traiga. Utilizo las Angel Cards para cambiar a un estado de generosidad de espíritu, ya que me gusta lo que atraigo cuando estoy abierta. Algunos de los ángeles son: entusiasmo, abundancia, educación, claridad, integridad, juego, libertad, responsabilidad, armonía, gracia y nacimiento. Sacar ángeles es

¹ www.innerlinks.com

uno de los instrumentos más simples y efectivos que he encontrado para ayudarme a liberar mi mente de los juicios del hemisferio izquierdo.

Si tuviera que elegir una palabra para el producto (acción) de mi mente derecha, tendría que optar por empatía. Le animo a que se pregunte qué significa para usted ser empático. ¿En qué circunstancias se inclina a ser empático y que sensación produce la empatía en su interior?

En general, la mayoría de nosotros somos empáticos con los que consideramos nuestros iguales. Cuanto menos apegados estemos a la tendencia de nuestro ego a la superioridad, más generosos de espíritu seremos con los demás. Cuando somos empáticos consideramos las circunstancias del otro con amor, en lugar de juzgar. Vemos una persona sin hogar o una persona psicótica y nos acercamos a ellas con franqueza, y no con miedo, disgusto o agresividad. Piense en la última vez que se acercó usted a alguien o a algo con auténtica empatía. ¿Qué sintió en su interior? Ser empático es pasar al aquí y ahora con conciencia franca y dispuestos a ayudar.

Si tuviera que elegir una palabra para describir la sensación que siento en el fondo de mi mente derecha, tendría que decir alegría. A mi mente derecha le entusiasma estar viva. Experimento una sensación de emoción reverencial cuando considero que soy capaz de ser una con el universo y al mismo tiempo tener una identidad

individual con la que me muevo por el mundo y manifiesto cambios positivos.

Si ha perdido usted su capacidad de experimentar alegría, tenga por seguro que el circuito todavía está ahí. Simplemente, está siendo inhibido por otros circuitos más ansiosos y/o atemorizados. ¡Ojala pudiera usted perder su equipaje emocional como me ocurrió a mí y volver a su estado natural de alegría! El secreto para conectar con uno de estos estados de paz es la disposición a detener los bucles cognitivos de pensamiento, preocupación e ideas que nos distraen de la experiencia cinestésica y sensorial de estar en el aquí y ahora. Pero lo más importante es que nuestro deseo de paz sea más fuerte que nuestro apego al sufrimiento, nuestro ego o nuestra necesidad de tener razón. Me gusta ese antiguo dicho que reza: «¿Quieres tener razón o quieres ser feliz?».

Personalmente, me encanta cómo se siente la felicidad dentro del cuerpo, y por eso decido conectar con ese circuito de manera habitual. Muchas veces me he preguntado: *Si es una cosa que se puede decidir, ¿por qué habría alguien de elegir otra cosa que no sea la felicidad?* Solo puedo especular, pero supongo que muchos de nosotros simplemente no nos damos cuenta de que podemos elegir y, por lo tanto, no ejercitamos nuestra capacidad de decisión. Antes del ictus, yo creía ser un producto de mi cerebro y no tenía ni idea de que poseía alguna capacidad de decisión sobre mi respuesta a las emociones que surgían en mí. En el plano intelectual, me daba cuenta de que podía seguir y alterar mis

pensamientos cognitivos, pero jamás se me ocurrió que pudiera influir en el modo de percibir mis emociones. Nadie me había dicho que solo se tarda noventa segundos en que mi bioquímica se apodere de mí y después me suelte. Que enorme diferencia ha representado este conocimiento en mi manera de vivir la vida.

Otra razón por la que muchos de nosotros no eligen la felicidad es que cuando sentimos emociones negativas intensas, como la ira, la envidia o la frustración, ponemos en marcha: complejos circuitos de nuestro cerebro que nos resultan tan familiares que nos sentimos fuertes y poderosos. He conocido personas que eligen conscientemente activar de manera habitual sus circuitos de ira, simplemente porque les ayuda a recordar cómo se sienten siendo ellos mismos.

Para mí es tan fácil activar habitualmente el circuito de la felicidad como para ellos poner en marcha el circuito de la ira. De hecho, desde el punto de vista biológico, la felicidad es el estado de existencia normal para mi mente derecha. Por eso este circuito está funcionando todo el tiempo y siempre esta accesible para que yo me conecte. En cambio, mi circuito de la ira no siempre funciona, pero se puede disparar cuando experimento algún tipo de amenaza. En cuanto la respuesta fisiológica se disipa de mi corriente sanguínea, puedo volver a mi alegría.

Por último, todo lo que experimentamos es un producto de nuestras células y sus circuitos. Una vez que has sintonizado con la sensación que producen en el cuerpo los diferentes circuitos,

puedes elegir y decidir cómo quieres estar en el mundo. Personalmente, me considero alérgica a la sensación que me producen en el cuerpo el miedo y la ansiedad. Cuando estas emociones me invaden, me siento tan incómoda que quisiera salirme de la piel. Como no me gusta la sensación fisiológica de estas emociones, no tengo tendencia a conectar con ese circuito de manera habitual.

Mi definición favorita del miedo es «falsas expectativas que parecen reales», y cuando me permito recordar que todos mis pensamientos son mera fisiología efímera, me siento menos conmovida cuando mi cuentacuentos se dispara y mi circuito se activa. Al mismo tiempo, cuando recuerdo que soy una con el universo, el concepto de miedo pierde su poder. Para ayudarme a protegerme contra una respuesta de ira o miedo que se dispare con demasiada facilidad, asumo la responsabilidad de los circuitos que ejercito y estímulo voluntariamente. Con la intención de disminuir el poder de mi respuesta de miedo/ira, procuro de manera deliberada no ver películas de terror ni tratar mucho con gente cuyo circuito de ira se dispara con facilidad. Torno decisiones conscientes que influyen directamente en mis circuitos. Como me gusta estar alegre, trato con gente que valore mi alegría.

Como he dicho antes, el dolor físico es un fenómeno fisiológico específicamente diseñado para avisar a nuestro cerebro de que se ha producido un daño en algún tejido de nuestro cuerpo. Es importante que nos demos cuenta de que somos capaces de sentir dolor físico sin quedar atrapados en el bucle emocional del

sufrimiento. Siempre me acuerdo de lo valientes que pueden ser los niños pequeños cuando se ponen muy enfermos. Puede que sus padres se conecten al circuito emocional del sufrimiento y el miedo, mientras que los niños parecen adaptarse a su enfermedad sin el mismo drama emocional negativo. Experimentar dolor no se elige, pero sufrir es una decisión cognitiva. Cuando los niños están enfermos, suele resultar más difícil para ellos hacerse cargo del dolor de sus padres que soportar la enfermedad.

Lo mismo se podría decir de todos los enfermos. Por favor, tenga mucho cuidado con los circuitos que estimula cuando visita a alguien que no está bien. La muerte es un proceso natural que todos debemos experimentar. Sea consciente de que en las profundidades de su mente derecha (en el fondo de la conciencia del corazón) está la paz eterna. La manera más fácil que he encontrado para ser humilde y volver a un estado de gracia apacible es mediante un acto de gratitud. Cuando estoy simplemente agradecida, la vida es simplemente bella.

20

Cuidando el jardín

He aprendido tanto de esta experiencia con el ictus que lo cierto es que me siento afortunada por haber emprendido este viaje. Gracias a aquel trauma, he tenido la oportunidad de ser testigo presencial de unas cuantas cosas de mi cerebro que de otro modo nunca habría imaginado que fueran verdad. Siempre estaré agradecida por estas simples revelaciones, no solo por mí misma sino por la esperanza que estas posibilidades pueden aportar al modo en que, como personas, decidimos ver y potenciar nuestro cerebro y, en consecuencia, comportarnos en este planeta.

Estoy agradecida por su disposición a acompañarme en este intenso viaje. Confío sinceramente en que, fuera lo que fuese lo que le llevó a este libro, lo deje habiendo logrado algún atisbo de su propio cerebro o del cerebro de otro. Confío, con la conciencia del corazón de mi hemisferio derecho, en que este libro pase ahora de sus manos a las manos de alguien que pueda beneficiarse de él.

Siempre termino mis e-mails con una cita de Einstein. Creo que acertó de pleno cuando dijo: «Debo estar dispuesto a renunciar a lo que soy si quiero convertirme en lo que seré». Yo aprendí de una manera difícil que mi capacidad para existir en el mundo depende por completo de la integridad de mis neurocircuitos. Célula a célula, circuito a circuito, la conciencia que experimento dentro de mi cerebro es la conciencia colectiva establecida por esas pequeñas y maravillosas entidades que tejen la red que yo llamo mi mente. Gracias a su plasticidad neural, su capacidad para alterar y cambiar sus conexiones con otras células, usted y yo andamos por el mundo con la facultad de ser flexibles en nuestro pensamiento, adaptables a nuestro entorno y capaces de elegir quiénes y cómo queremos ser en el mundo. Por fortuna, lo que decidamos ser hoy no está predeterminado por cómo éramos ayer.

Veo el jardín de mi mente como una parcela sagrada de terreno cósmico que el universo me ha confiado para que la cuide durante los años de mi vida. Como agente independiente, yo y solo yo -en conjunción con el genio molecular de mi ADN y los factores ambientales a los que estoy expuesta- decorare este espacio que hay dentro de mi cráneo. En los primeros años, puede que tenga muy poca influencia en los circuitos que crecen dentro de mi cerebro, porque soy el producto de la tierra y las semillas que he heredado. Pero, por suerte, el genio de nuestro ADN no es un dictador y, gracias a la plasticidad de nuestras neuronas, al poder del pensamiento y a las maravillas de la medicina moderna, muy pocos resultados son absolutos.

Sea como sea el jardín que haya heredado, en cuanto acepto conscientemente la responsabilidad de cuidar de mi mente, decido

alimentar los circuitos que quiero cultivar y recortar conscientemente los circuitos de los que prefiero prescindir. Aunque resulta más fácil arrancar una mala hierba cuando es solo un brote, con determinación y perseverancia hasta la vid más retorcida, si se le priva de abono, acabara perdiendo su fuerza y cayendo al suelo.

La salud mental de nuestra sociedad viene determinada por la salud mental de los cerebros que componen nuestra sociedad, y debo reconocer que la civilización occidental es un entorno particularmente difícil para que viva en él el cariñoso y apacible personaje de mi hemisferio derecho. Evidentemente, no soy la única que siente eso, ya que veo en nuestra sociedad millones de personas maravillosas que han decidido escapar de nuestra realidad común automedicándose con drogas ilegales y alcohol.

Creo que Gandhi tenía razón cuando dijo: «Tenemos que ser nosotros el cambio que queremos ver en el mundo». He comprobado que la conciencia de mi hemisferio derecho está deseosa de que demos el siguiente paso de gigante para la humanidad *el paso a la derecha* para lograr que este planeta evolucione y se convierta en el lugar de paz y amor que anhelamos que sea.

Nuestro cuerpo es la fuerza vital de unos cincuenta billones de genios moleculares. Nosotros y solo nosotros decidimos en cada momento quiénes y cómo queremos ser en el mundo. Animo al lector a que preste atención a lo que ocurre en su cerebro, que asuma su propio poder y se apunte a la vida. ¡Haga brillar su luz!

Y cuando su fuerza vital decaiga, espero que nos haga el regalo de la esperanza y done su maravilloso cerebro a Harvard.

Recomendaciones para la recuperación

Apéndice A

Diez preguntas para situarse

1. ¿Han examinado mis ojos y mis oídos para asegurarse de que saben si puedo ver y oír?
2. ¿Puedo distinguir los colores?
3. ¿Percibo tres dimensiones?
4. ¿Tengo sentido del tiempo?
5. ¿Puedo identificar como mías todas las partes de mi cuerpo?
6. ¿Puedo distinguir una voz entre el ruido de fondo?
7. ¿Puedo acceder a mi comida? ¿Pueden mis manos abrir los recipientes? ¿Tengo fuerza y destreza suficientes para comer solo?
8. ¿Estoy cómodo? ¿Estoy bien abrigado? ¿Tengo sed? ¿Me duele algo?

9. ¿Soy hipersensible a la estimulación sensorial (luz o sonido)? Si es así, tráiganme tapones para que pueda dormir y gafas de sol para poder mantener abiertos los ojos.
10. ¿Puedo pensar linealmente? ¿Sé lo que son los calcetines y los zapatos? ¿Sé que hay que ponerse los calcetines antes que los zapatos?

Apéndice B

Las cuarenta cosas que más necesité

1. No soy idiota, estoy herida. Por favor, respétenme.

2. Acérquense, hablen despacio y vocalicen con claridad.
3. Repítanse que deben suponer que no sé nada, y empiecen por el principio, una y otra vez.
4. Sean tan pacientes conmigo la enésima vez que me enseñen algo como lo fueron la primera.
5. Acérquense a mí con franqueza y pongan freno a su energía. Tómense tiempo.
6. Sean conscientes de lo que me comunican su lenguaje corporal y sus expresiones faciales.
7. Mírenme a los ojos. Estoy aquí. Vengan a mi encuentro. Anímenme.
8. Por favor, no levanten la voz. No estoy sorda, estoy dañada.
9. Tóquenme adecuadamente y conecten conmigo.
10. Respeten el poder curativo del sueño,
11. Protejan mi energía. Ni radio, ni televisión ni visitantes nerviosos. Sean breves en las visitas (cinco minutos).
12. Estimulen mi cerebro cuando tengo energía para aprender algo nuevo, pero sepan que una pequeñez puede dejarme agotada rápidamente.
13. Para enseñarme, utilicen juguetes y libros educativos para la edad adecuada (niño pequeño).

14. Preséntenme el mundo cinestésicamente. Déjenme sentirlo todo. (Soy otra vez un niño pequeño.)

15. Enséñenme con tareas de visualización e imitación.

16. Confíen en que me estoy esforzando, solo que no con su grado de habilidad ni siguiendo su horario.

17. Háganme preguntas de múltiples opciones. Eviten las preguntas de Si o No.

18. Háganme preguntas con respuestas concretas. Y denme tiempo para buscar una respuesta.

19. No juzguen mi capacidad cognitiva por la rapidez con que puedo pensar.

20. Trátenme con suavidad, como harían con un recién nacido.

21. Háblenme directamente, no hablen entre ustedes de mí.

22. Anímenme. Confíen en que me recuperaré por completo, aunque tarde veinte años.

23. Confíen en que mi cerebro siempre puede seguir aprendiendo.

24. Descompongan todas las acciones en pequeños pasos.

25. Averigüen qué obstáculos me impiden hacer bien una tarea.

26. Aclárenme cual es el siguiente nivel o el siguiente paso, para que sepa a que aspiro.

27. Recuerden que tengo que dominar bien un nivel de acción antes de pasar al siguiente.

28. Celebren todos mis pequeños logros. Eso me inspira.

29. Por favor, no terminen por mi mis frases ni digan las palabras que no encuentro. Necesito hacer trabajar mi cerebro.

30. Si no puedo encontrar un archivo viejo, insistan en crear uno nuevo.

31. Es posible que quiera pensar que entiendo más de lo que entiendo en realidad.

32. Céntrense en lo que puedo hacer, en lugar de lamentarse por lo que no puedo hacer.

33. Háganme conocer mi antigua vida. No supongan que como ya no puedo tocar como tocaba antes, ya no me va a seguir gustando la música o un instrumento, etcétera.

34. Recuerden que, a falta de algunas funciones, he adquirido otras habilidades.

35. Manténganme en contacto con mi familia, mis amigos y la gente que me apoya con cariño. Hagan un collage mural de tarjetas y fotos para que yo lo vea. Etiquétenlas para que pueda repasarlas.

36. ¡Movilicen a las tropas! Formen un equipo para curarme. Avisen a todo el mundo para que puedan enviarme su amor. Manténganlos al corriente de mi situación y pídanles que hagan cosas concretas para

ayudarme, como visualizarme tragando con facilidad o balanceando mi cuerpo para sentarme.

37. Quiéranme por lo que soy ahora. No se empeñen en que sea la persona que era antes. Ahora tengo un cerebro diferente.

38. Sean protectores conmigo, pero no obstaculicen mi progreso.

39. Enséñenme vídeos en los que aparezca haciendo cosas, para recordarme cómo hablaba, andaba y gesticulaba.

40. Recuerden que es probable que mi medicación me deje fatigada, además de reducir mi capacidad de saber que se siente al ser yo.