

Silvia Carré

Vuela

Pilota
tu
propia
vida



LIBROS CÚPULA

Silvia Carré

Vuela

Pilota tu propia vida

LIBROS CÚPULA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Silvia Carré, 2022

© del prólogo: Silvia Congost

Ilustraciones de interior: Shutterstock

Primera edición: septiembre de 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2984-5

Depósito legal: B. 9.994-2022

Impresor: Huertas

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

ÍNDICE

Prólogo, por Silvia Congost	13
Introducción	15
Qué vas a encontrar aquí	17
El test de la roca árida	23

PARTE I

ACERCA DEL MIEDO

1. Cómo funciona el miedo	31
1.1. La Gruta de los ancestros	32
1.2. Entonces, el miedo ¿es tan malo como lo pintan?	36
1.3. El miedo: ¿innato o aprendido?	40
2. El otro miedo	45
2.1. El miedo limitante	46
2.2. De bucles va la cosa	50
2.3. El efecto expansivo del miedo	52
2.4. Dinámica: entrevista con el miedo	55

3. El miedo como oportunidad	57
3.1. Donde la oportunidad se esconde	58
3.2. De víctima a protagonista	61
3.3. Abre tus alas	65
3.4. Dinámica: cita con tu oportunidad.	68
4. Ahora, tú	71
4.1. Naciendo de ti	72
4.2. Decálogo del cielo azul	74
4.3. Alimenta tu curiosidad.	75
4.4. Alimenta tu motivación	78
4.5. Dinámica: <i>checklist</i> de avance	80
5. El acuerdo de nuevos vuelos	83

Parte II
VUELA COMO UN ÁGUILA

1. Visión: ¿Hacia dónde quieres volar?	91
1.1. Las cosas maravillosas que deseas	93
1.2. Vive lo maravilloso en ti.	96
1.3. Hazlo operativamente maravilloso.	100
1.4. Dinámica: tu objetivo METAR	103
2. Ubicación: ¿En qué roca árida estás?	107
2.1.Cuál es tu miedo	109
2.2. El tema del control.	112
2.3. Dinámica: el sol de las tierras áridas	114
2.4. En zona de turbulencias.	116
3. Elección: ¿Qué opciones tienes?	121
3.1. La elección de quedarse o salir.	123
3.2. Un saco de opciones.	127
3.3. Las opciones que elijo	129
4. Logística: ¿Cuál es tu plan?	135
4.1. Planifica tus recursos	137
4.2. Hora de trazar un plan.	141
4.3. Plan A, plan B, plan C	146

5. Acción: ¿Cómo y cuándo vas a volar?	151
5.1. Prepárate para la acción.	153
5.2. La magia de accionar tu plan.	156
5.3. Valora tu acción.	160

Parte III
VUELA COMO UN COLIBRÍ

1. Voces y creencias: ¿Qué te crees tú?	169
1.1. ¿Cómo te relacionas con tus voces y creencias?	171
1.2. Dinámica: ¿cómo será tu vida si no cambias nada?	178
2. Uni-responsabilidad: ¿Cómo asumes?	183
2.1. ¿Cómo asumes tu parte?	185
2.2. Dinámica: ¿cómo sería tu vida cambiando algo?	192
3. Emociones: ¿Cómo sientes?	197
3.1. ¿Qué emociones decides llevar contigo?	199
4. Liberación del cuerpo: ¿Cómo te mueves?	211
4.1. ¿Qué pones en movimiento?	213
5. Aliados: ¿En quién te apoyas?	223
5.1. ¿Con quién compartes?	225
Algo importante sobre la acción	233
Cinco acrónimos para recordar	237
Epílogo: Hora de despegar	241
Bibliografía	245
Agradecimientos	249

1

Cómo funciona el miedo

La primera experiencia que recuerdo conectada con el miedo a volar fue alrededor de mi adolescencia. Tendría unos trece años y estábamos a punto de iniciar un viaje de vuelta Madrid-Barcelona. Era de noche, estaba cansada y caía una lluvia torrencial. El vuelo tenía un retraso considerable. Esperando en la terminal, miraba exhausta cómo la lluvia caía sonoramente sobre los grandes cristales de la sala de embarque. Como una gran cortina, caía mojando la pista y los aviones que, aunque en menor número, seguían despegando. No era el primer vuelo que tomaba en familia. De hecho, viajábamos cada verano en avión. Pero, de aquel momento, recuerdo una sensación repentina y extraña: el corazón me dio un vuelco y, simplemente, me transformé. De repente, noté cómo me invadían unas ganas irrefrenables de huir lo más rápido posible. Me sentía en peligro y necesitaba sentirme a salvo ya. Respiraba rápido. Sudaba. Notaba mi propia tensión. Mi mirada se movía sin rumbo fijo, escaneando cada rincón de mi alrededor. Buscaba una salida. No entendía ni el porqué ni el cómo y el tiempo, de golpe, había cogido otro sentido para mí. Cada segundo era una eternidad. De hecho, no me sentía capaz ni de pensar. Con la espalda apoyada en el respaldo de la butaca de la sala de embarque, intentaba disimular. Pero me sentía pequeña, frágil y desprotegida. Como perdida en la inmensidad de

un lugar inhóspito donde, precisamente, no quería estar. Como si me hubieran puesto delante un león hambriento con una boca abierta gigantesca. Escapar. Solo quería escapar.

No recuerdo bien si esta experiencia fue, realmente, el principio de mi miedo a volar. Lo que sí supe identificar es lo que estaba sintiendo en aquel momento:

Miedo

Aquella sensación desagradable que como un huracán llegó, me puso de vuelta y media y, al rato, desapareció dejándome con un cansancio agotador.

Pero ¿qué es el miedo exactamente? ¿De dónde sale? ¿Para qué llega?

Lo iremos descubriendo. Antes de empezar a ponernos en marcha, te invito a adentrarte un instante en la Gruta de los ancestros. En ella, vamos a dar algo de contexto a esta emoción, tan apasionante para algunos y tan temida para los demás. ¿Te adentras conmigo?

1.1. LA GRUTA DE LOS ANCESTROS

El lenguaje de las emociones es el lenguaje más primitivo que existe. No solo lo utilizamos los humanos, sino que lo compartimos con otras especies del medio natural. Y, como tal, el miedo forma parte de este lenguaje. Por eso decimos que el miedo es una emoción primaria o básica.

Las emociones básicas son universales e innatas y nos acompañan desde el principio de los tiempos. Están presentes en los seres humanos, independientemente de su edad y género, y en las diferentes culturas y sociedades. Así nos ha sido transmitido.

En esta Gruta de los ancestros, hay un lugar destacado para Charles Darwin (1809-1882), quien hace más de un siglo, en su teoría evolutiva, afirmó que las emociones básicas están relacionadas con la evolución de las especies y que, al presentar características que nos han ayudado a sobrevivir y a reproducirnos a lo largo de los tiempos, al sernos útiles, han sido transmitidas de generación tras generación por selección natu-

ral. Hasta el día de hoy. Digamos que nos han ayudado a adaptarnos al medio y que, por lo tanto, nos interesa, y mucho, seguir llevándolas con nosotros. Son emociones que llevamos *de serie* y cuyo objetivo es facilitarnos la adaptación a la vida y a sus frenéticos cambios.

Darwin comprobó que cada emoción está relacionada con una respuesta fisiológica en el cuerpo, así como con una expresión facial y corporal específica, común entre las diferentes especies, lo cual nos facilita la comunicación. Y que esta expresión aparece de forma automática, sin necesidad de ser aprendida.

A lo largo de la historia, algunos estudios posteriores a Darwin han investigado, analizado y experimentado con las emociones, añadiendo grandes aportaciones a las teorías de Darwin y más claridad al universo emocional.

Aquí te muestro la relevancia de sus descubrimientos a través de algunas preguntas sobre ti:



Experimentalo en ti:

¿Qué sientes en tu cuerpo cuando tienes miedo?

.....
.....

La sabiduría de los ancestros:

En 1884 y 1887, respectivamente, William James, filósofo y psicólogo, y Carl Lange, médico y psicólogo, relacionaron la respuesta fisiológica del cuerpo con la emoción y la conducta que se daba a partir de ella. Afirmaron que las emociones son respuestas cognitivas que interpretan y dan un significado a los cambios fisiológicos que pasan en nuestro cuerpo.

En 1920, Walter Cannon y Phillip Bard, fisiólogos, formularon una teoría donde afirmaban que la respuesta fisiológica y la respuesta cognitiva, es decir, la interpretación que le damos a lo que sentimos, se daban simultáneamente al mismo tiempo.



Experimentalo en ti:

¿Qué recuerdos o experiencias vinculas a tu miedo?

.....
.....

La sabiduría de los ancestros:

En 1937, James Papez, científico y neurólogo, definía un conjunto de estructuras cerebrales que son las responsables de cómo procesamos las emociones, así como nuestros recuerdos y nuestros aprendizajes. Vinculó las emociones a la experiencia consciente. Su teoría dio nombre a un circuito cerebral (el circuito de Papez) y constituye lo que hoy conocemos como sistema límbico.



Experimentalo en ti:

¿Qué cambios percibes a nivel visceral en tu cuerpo cuando sientes miedo?

.....
.....

La sabiduría de los ancestros:

En 1949, Paul MacLean, médico y neurocientífico, complementó la teoría de Papez con su vinculación de los estímulos emocionales y su respuesta en los órganos viscerales, los cuales reaccionan a la emoción y, a su vez, mandan información de nuevo al cerebro para ser procesada.

La teoría base de MacLean, llamada la teoría del cerebro triuno, consideraba el cerebro como una superposición de capas de menos a más evolucionadas que se habían ido sumando y funcionaban de forma individual. Tiempo más tarde, la comunidad científica encontró numerosas incongruencias en su teoría, considerando que las distintas capas ya habían venido existiendo en un mismo cerebro desde el inicio y que, por tanto, había ido evolucionando en bloque.



Experimentalo en ti:

¿Qué significado tiene para ti aquello que te dispara el miedo?

.....
.....

La sabiduría de los ancestros:

En 1962, Stanley Schacter y Jerome Singer, psicólogos, dieron peso a los factores cognitivos y situaron el significado que le damos a lo que sentimos como un factor clave en los estados emocionales. Afirmaron que la corteza prefrontal, la encargada de otorgar signifi-

cado a los estímulos, crea la emoción en base a las señales externas que recibe.



Experimentalo en ti:

¿Qué características del miedo se reflejan en tu expresión facial y corporal?

.....
.....

La sabiduría de los ancestros:

En 1968, Paul Ekman y Wallace V. Friesen, psicólogos, comprobaron en una tribu aislada de Nueva Guinea cómo sus miembros reconocían las distintas expresiones emocionales occidentales, pese a no haber tenido nunca contacto con otros individuos fuera de su tribu. Su estudio se centraría a partir de entonces en las expresiones faciales, tanto las microexpresiones como las más reconocibles, vinculadas con cada emoción, y reafirmaría que cada emoción dispone de su propio patrón expresivo.



Experimentalo en ti:

¿Qué decisión tomas con más facilidad cuando tienes miedo?

.....
.....

La sabiduría de los ancestros:

En 2006, Antonio Damasio, neurocientífico y neurólogo, establecía una conexión entre las emociones, la razón y la intuición, trío que influye en la toma de decisiones. Según Damasio, las emociones contribuyen al proceso de razonamiento, llegando incluso a veces a sustituir a la razón, como pasa cuando se activa el miedo.

En 2016, un novedoso estudio por parte de Carlos Crivelli, psicólogo, y Sergio Jarillo, antropólogo, aportó datos reveladores sobre las teorías de Ekman y Friesen. Después de vivir unos meses en Papúa Nueva Guinea, integrados en una comunidad aislada de las islas Trobriand, revelaron que la típica expresión facial del miedo, entre otras expresiones emocionales, representaba para los miembros de la tribu una expresión de enfado. Con lo cual los patrones faciales y corporales estarían condi-

cionados por el contexto y por la cultura en la que se expresan, y esconderían más matices que anteriormente no se habían tenido en cuenta. Esto reafirmaría las expresiones emocionales como una herramienta clave para la interacción social.

Sea como sea, a lo largo de los tiempos las emociones han tenido una gran función:

- La alegría nos ha ayudado a cortejarnos, a relacionarnos y a reproducirnos.
- La tristeza nos ha permitido buscar cobijo y reintegrarnos en el grupo.
- La ira nos ha impulsado a luchar para destruir a nuestros enemigos.
- La sorpresa nos ha preparado para afrontar eventos inesperados.
- El asco nos ha protegido de lo tóxico y dañino, de aquello que nos podría enfermar.
- Y el miedo nos ha preparado para huir y atacar ante las amenazas vitales, con el fin de protegernos y sobrevivir.

Si lo miramos desde la percepción actual, hasta podemos aplicarlo tal cual a nuestros tiempos, ¿no te parece?

1.2. ENTONCES, EL MIEDO ¿ES TAN MALO COMO LO PINTAN?

Te pregunto: ¿puede ser tan mala una emoción que nos prepara para sobrevivir?

Necesitamos como agua de mayo dosis de la emoción del miedo en nuestro día a día. El miedo es fundamental para adaptarnos a todo lo que puede suponer una amenaza para nosotros. Nos permite cruzar la calle, recordándonos mirar a los lados con la adecuada prudencia; poner atención cuando divisamos una sombra cerca de nosotros en un oscuro callejón; o activarnos cuando oímos un ruido inusual estando solos en casa.

El miedo nos alerta ante los peligros reales, generando una respuesta instantánea en el organismo que nos permite activarnos, actuar rápido y sobrevivir. ¿Sabías que el miedo se activa en pocas milésimas de segundo?

Ante lo que consideramos un peligro o una amenaza, el miedo emerge de las profundidades de nuestro cerebro más instintivo, el reptiliano. Se activa con rapidez, sin previo aviso. En ese momento, de hecho, poco importa si el peligro es real o no. Nuestro sistema de supervivencia prefiere activarse y descubrir después que se trataba de una falsa alarma, antes que minimizar un riesgo y que tengamos un problema importante que afecte a la perpetuación de la especie. Así que, ante la duda, el sistema se pone rápidamente en *modo on*.

Habrás comprobado que, en esos caos, no hay tiempo para razonamientos filosóficos sobre los pros y los contras de cada opción que podemos tomar. No hay tiempo. Sobrevivir implica activar una respuesta efectiva e inmediata: la que el miedo, afortunadamente, nos proporciona.

Ya nos lo decía Darwin: los que mejor se adaptan en un medio lleno de peligros y cambios son los que van a sobrevivir. ¡Y, *voilà*, aquí estamos!

Pero ¿en qué recóndito rincón de nuestro interior nace el miedo?

La responsable del procesamiento del miedo es la amígdala. La amígdala forma parte del sistema límbico, el centro de control de las emociones. Dentro de él, la amígdala conecta diversas áreas cerebrales, relacionadas con el procesamiento de la información, con el hipotálamo y el tronco del encéfalo, que son los encargados de generar la acción.

Su misión prioritaria es darnos la capacidad de responder de una forma inmediata a cualquier amenaza. Procesa la información que recibe del exterior desde los sentidos, la manda al hipotálamo y al tronco encefálico y, a raíz de ahí, se activa nuestra respuesta defensiva.

A veces puede ocurrir que no estemos preparados, sino que estemos relajados o distraídos o nuestro cuerpo esté ocupado en otros procesos necesarios como la digestión. En momentos así, este mecanismo, con una misión prioritaria, pone en pausa cualquier otro proceso y nos prepara para pasar de cero a cien, provocándonos una especie de *calentamiento exprés* para estar listos para actuar.

Con relación a cómo procesamos la información para activar la respuesta del miedo, leí una vez una metáfora que encontré muy gráfica. Te la cuento. La información que recibimos circula a la vez por dos vías: la vía rápida y la vía lenta. La vía rápida es como coger un atajo directo en el camino; la vía lenta, como coger un camino sinuoso que nos hará caminar más.

El atajo directo

A través de los receptores sensoriales, recibimos una información del exterior que se detecta como una posible amenaza. La amígdala activa rápido su «sistema de emergencia», el cual, de forma preventiva, moviliza ciertas estructuras cerebrales y activa una liberación de hormonas como la adrenalina y el cortisol. Esto generará unos cambios fisiológicos en el cuerpo que darán lugar a que actuemos con rapidez.

¿Qué vamos a sentir? Un aumento de la respiración y del ritmo cardíaco; un incremento de la presión sanguínea y de la sudoración; un aumento del tono muscular; un descenso de la temperatura corporal; una agudización de los sentidos; y una activación de las terminaciones nerviosas de la piel (lo que llamamos «piel de gallina»), junto con una entrada en *modo pausa* de procesos secundarios, como puede ser la digestión.

Esto nos va a permitir centrar la energía en aquello que está sucediendo a nuestro alrededor, así como aprovecharla al máximo y tener el cuerpo ya tonificado, con las extremidades activadas y listo para actuar con cierta intensidad.

Por ejemplo, percibo una sombra cerca de mí y me sobresalto porque intuyo que podría ser un peligro. En ese momento, me activo poniéndome en máxima alerta, aunque no soy consciente de qué está pasando.

El camino sinuoso

Justo después de que se active el cuerpo, la misma información alcanza las estructuras del procesamiento racional de la información de nuestro cerebro, como el córtex, las cuales mandan a la amígdala las conclusiones que han sacado de su análisis de la información. Es una información más procesada, por lo que tarda algo más en llegar.

En ese momento, descubrimos que la sombra era un papel de periódico que volaba con el viento, con lo cual nos damos cuenta de que no se trataba de un peligro real. Esta información de valor va a ser suficiente para apagar la alerta: la activación del miedo se detendrá y todo habrá quedado en un simple susto.

Pero ¿qué pasaría si la sombra no fuese un simple papel?

Supongamos que la sombra fuese una persona encapuchada con un cuchillo de grandes dimensiones. En el procesamiento de la informa-

ción, probablemente determinaremos que se trata de un peligro real para nuestra vida, por lo que nuestro sistema de alerta y nuestra activación del cuerpo se mantendrán para cumplir su función de defensa y protección. De esta forma, se desencadenaría una acción que nos llevaría a una de estas tres salidas:

La huida	Actuaremos para escapar del peligro.
El ataque	Actuaremos para enfrentar el peligro.
La parálisis	Nos quedaremos inmóviles, intentando que sea imposible detectarnos.

La opción ganadora será aquella que, en el momento, nuestras estructuras cerebrales racionales valoren que puede tener un éxito mayor.

Te cuento una anécdota que vivieron mis colegas *coaches*, Héctor y Ana, en un viaje a Namibia. Yendo en un todoterreno, se encontraron entre una manada de leonas con sus cachorros y dos elefantes machos. La territorialidad de estos últimos se acentuó con su llegada, debido a alguna mala experiencia pasada con humanos que almacenarían en su memoria. Las mentes veloces de Héctor y Ana apostaron por la salida de la parálisis. Huir y atacar habrían sido salidas de escaso o nulo éxito, por lo que apagaron luces y motor y se quedaron completamente inmóviles hasta que los elefantes se calmaron y prosiguieron su propio camino.

Volvamos al caso del encapuchado con el cuchillo. ¿Qué pasaría si, tras el susto, la persona encapuchada se descubre la cara, nos saluda con alegría, vemos que es nuestro mejor amigo, detectamos que el cuchillo es de plástico y, además, nos acordamos que justo hoy es Halloween?

¡Cuánto puede cambiar la historia en cuestión de segundos! Eso sí, seguiríamos notando el susto en el cuerpo durante un buen rato, ya que este *calentamiento exprés* pasa factura: implica una inversión de energía considerable y sus efectos suelen producir cansancio.

Qué maravilloso es tener un sistema que se nos activa y desactiva rápidamente y que siempre está disponible ante cualquier eventualidad, ¿no crees?

1.3. EL MIEDO: ¿INNATO O APRENDIDO?

Nuestro pasado en las cavernas nos ha dejado de herencia, que algunos miedos puedan tener un carácter más innato. Eso significa que la capacidad de sentir miedo e, incluso, determinados miedos en sí son la herencia genética de nuestros predecesores, por lo que podemos tener más predisposición a sentirlos en la actualidad.

La razón es simple: los individuos que, entonces, tenían miedo ante determinados estímulos y los evitaban son los que acabaron sobreviviendo y son los que han ido transmitiendo sus genes de generación en generación. La oscuridad, por ejemplo, era en la época de nuestros antepasados un espacio menos seguro, puesto que no se veía a los depredadores y costaba más detectar el peligro. Los lugares altos conllevaban el riesgo de caer. Las tormentas podían suponer un peligro si no se encontraba cobijo. Las serpientes y las arañas podían matar al despistado que las pisara. Estos miedos evolutivos de hace sesenta millones de años han acabado evolucionando y, en gran parte, hemos llegado a moldearlos sin que nos afecten en nuestro día a día, bajándolos al nivel de una mera prudencia. Pero resulta curioso cómo algunos estudios reflejan que, sin haber tenido experiencias previas con dichos estímulos, haya personas que sufren un intenso temor a ellos.

El caso de las serpientes y la oscuridad

Héctor, quien convive regularmente con determinadas tribus en África, me comentaba un día que, en general, los miembros de la tribu masái siguen teniendo mucho miedo a la oscuridad. Por ello, siempre dejan un fuego permanentemente encendido. También sienten un angustioso terror por las serpientes, las arañas y los escorpiones. Para ellos, sigue siendo un peligro real que puede matarlos, especialmente para los niños de la comunidad, quienes no tienen la experiencia de vida suficiente para identificarlo y gestionarlo.

Por otro lado, hay gran cantidad de miedos que vamos aprendiendo durante la vida: son los miedos adquiridos. Desde que nacemos, observamos personas, experiencias, nuestro entorno... Observamos y aprendemos. A veces nos atrevemos a experimentar, y también aprendemos. Además, cuando se trata de supervivencia, aprendemos rápido.

Podemos aprender el miedo de varias formas:

1. El aprendizaje cultural

Existen animales o elementos con los que, culturalmente, los miembros de una comunidad ya están familiarizados, por lo que no les tienen miedo. Sin embargo, en otras culturas sí se tiene miedo a exactamente ese mismo animal o elemento.

El caso del agua

¿Sabes que los miembros de la tribu de los himbas tienen un miedo atroz a caerse al agua? No saben nadar, ya que no lo han aprendido en su cultura, y este hándicap amenaza su supervivencia. Fíjate, por el contrario, qué visión tenemos en nuestra cultura de los espacios acuáticos y cómo los asociamos con espacios de diversión y tranquilidad.

El caso de las hienas

La tribu de los hadzabes, cazadora-recolectora, está muy acostumbrada a convivir con la vida salvaje y sus miembros cazan todo tipo de animales para comer. Todos, excepto las hienas. El motivo es que, cuando muere alguien en la tribu, su cuerpo es depositado entre la maleza de la sabana, y los animales que se acercan a sacar provecho de él son precisamente las hienas. Esto hace que, para los miembros de la tribu, las hienas sean consideradas el animal que porta el alma de los muertos y sienten un miedo feroz si esta se les acerca.

El caso del tiempo

Pero no solo en las tribus hay miedo. En las sociedades más desarrolladas tenemos muy presente el miedo a la incertidumbre del futuro. Cosa que en el caso de las tribus no pasa, porque su existencia se basa en vivir el momento presente: mañana ya se verá.

2. El aprendizaje directo

Cuando actúo, obtengo un resultado y aprendo. Si lo que obtengo son sensaciones desagradables, aprenderé que esta acción no me conviene y evitaré hacerla una próxima vez. A veces, vinculo estas sensaciones desagradables con la supervivencia, por lo que se activa el miedo. Lo cual hará que, ante la misma situación e incluso ante situaciones parecidas, mi cuerpo se ponga en alerta, se prepare para huir o directamente evite

el enfrentamiento, ya que entenderá que no solo la acción ha generado dichas sensaciones, sino también la situación en sí.

El caso de las luces del pesebre

Te cuento una anécdota personal. De niña, me encantaba montar el pesebre. Y me encantaba hacer en él un río con agua de verdad. Al ultimar los detalles y poner las luces, solía enchufarlas primero para después moverlas, camuflándolas en rincones: dentro del pozo, dentro de la cueva, debajo de la casa. Y, cómo no, dentro del río. Así que, una vez, las enchufé, empecé a colocarlas y metí la luz azul dentro del río, el cual había llenado previamente con agua. Resultado: me llevé tal calambrazo que aún lo recuerdo. En aquel momento, pensé que algo grave me podría haber pasado. Incluso a día de hoy, cuando hago senderismo y necesito cruzar vallas cableadas cerca de un río, me viene el recuerdo y la alerta por el calambre del pesebre. Y, por supuesto, con una vez tuve suficiente. Aprendí rápido: ise acabó el poner luces y agua en el río a la misma vez!

3. El aprendizaje vicario

También aprendemos de los demás. En este caso, no se tiene contacto directo con el estímulo que provoca el miedo, pero sí con personas a las que les asusta. Se crece observando la reacción de estas personas, quienes pueden ser, además, un referente, y se acepta que conviene aprender esa información para evitar el dolor y sobrevivir.

El caso de los hipopótamos

Los miembros de la tribu de los kavangos aprenden de las experiencias que algunos de ellos han vivido en algún momento. El hipopótamo, pese a su apariencia tranquila, es un animal altamente territorial, localizándose en una zona muy determinada durante el día: el agua. Pero, durante la noche, este gran herbívoro sale del agua y se mueve por el territorio en busca de hierba para comer. Si un miembro de la tribu coincide con un hipopótamo hambriento, se enfrenta a un par de toneladas de peso corriendo a cuarenta kilómetros por hora, por lo que lo tiene realmente difícil para sobrevivir al encuentro. Los otros miembros de la tribu, a pesar de no haber vivido nunca esta situación, saben que es un peligro que deben evitar.

4. El aprendizaje por asociación

En este caso, el aprendizaje se produce a través de una relación entre elementos. Se da cuando hay una conexión de un estímulo A, que provoca una reacción, con un estímulo B, que es neutro y no suele provocarla. Se crea una asociación entre ambos que provoca que el estímulo neutro B llegue a generar una reacción igual a la que provocaría el estímulo A, el cual habitualmente sí la produce.

Los casos históricos de Pavlov y Watson

Ivan Pavlov experimentó sus hipótesis con perros, comprobando que estos siempre salivaban cuando él les enseñaba la comida. A esta relación de elementos le añadió el sonido de una campanilla, de manera que primero hacía sonar la campanilla y después les daba la comida. A base de repeticiones, los perros no necesitaban tener la comida delante para salivar: solo con oír el sonido de la campanilla, la salivación se activaba. Seguramente, a los que tenéis perro en casa, como yo, este ejemplo os resultará familiar.

Aunque el experimento que más me impactó fue el de John Broadus Watson, quien aplicó las enseñanzas de Pavlov a su bebé de once meses, el pequeño Albert. Albert se mostraba tranquilo y hasta mostraba curiosidad ante la presencia de una pequeña rata blanca de laboratorio. Pero Watson se dio cuenta de que su hijo se asustaba fácilmente y se ponía a llorar al escuchar un ruido brusco hecho con una barra metálica. En las primeras sesiones, le mostraba a Albert la rata blanca y, a continuación, provocaba un ruido con la barra de metal. ¿Adivinas qué terminó pasando? Solo con la presencia de la pequeña rata blanca, Albert mostraba miedo y se ponía a llorar insistentemente. Había asociado la sensación desagradable del ruido al pequeño animal. ¡Watson había inducido un terrible miedo al bebé!

A veces no logramos identificar el origen de nuestro miedo. Pero, otras veces, sí. A modo de curiosidad: ¿eres capaz de identificar de qué aprendizaje puede haber nacido tu miedo?