

¿Por qué enfrentar tu historia es lo mejor que puedes hacer por tu cerebro?

Estos son dos principios simples sobre tu historia:

- Tienes una historia que importa mucho, de hecho, importa más de lo que crees.
- La única forma de experimentar cambios significativos en tu corazón es involucrándote con tu historia, enfrentándola y reflexionando sobre ella.

Hay dos maneras de verla, una es como una historia épica y la otra es desde el punto de vista neurobiológico.

Tu vida como historia épica

¿Alguna vez pensaste que tu vida podría ser una historia épica? Todas las historias tienen escenarios, tramas, giros inesperados, personajes, temas. Tu vida, como historia épica, tiene las siguientes características:

- **Atraviesa décadas**
- **Tiene escenarios:** la sala del hospital donde naciste, el jardín al que fuiste, el equipo de fútbol en el que jugaste, las lecciones de piano que tomaste, etc.
- **Tiene personajes:** tus padres, hermanos, tíos, abuelos, maestros, entrenadores, vecinos, etc. ¿Quiénes son los personajes importantes en la historia de tu vida? Quizás estuvieron presentes por un periodo corto, pero cumplieron un rol muy importante, tal vez algún maestro bueno o malo que te marcó.
- **Tiene una trama principal y tramas secundarias:** una de ellas es la relación con tu padre. ¿Cuáles son los momentos cruciales en tu relación con él? ¿Qué momentos marcaron la dinámica en la que te relacionabas con él cada día? Pueden ser interacciones cortitas, de segundos, pero que, un día en particular, cambiaron tu relación con él. Tal vez es uno de esos momentos que parecen quedar congelados en el tiempo y puedes recordar bien. Otra trama es tu relación con tu madre. Si hicieras un guion gráfico de tu relación con tu mamá y cada escena fuera un año de tu vida, ¿cuáles serían las escenas significativas que influyeron en cómo te ves a ti mismo, tus relaciones y el mundo? Otra es tu relación con tus hermanos, si es que tienes. Seas el hermano mayor o el menor, esta historia fue cambiando con el tiempo. Estas relaciones determinaron la trayectoria de cómo fuiste lanzado al mundo.

Otra es tu relación con Dios. ¿Cómo interactuaste con él con respecto a tus deseos y desilusiones? ¿Qué has hecho con Dios cuando tus deseos fueron cumplidos? ¿Y cuando

no lo fueron? Si dibujaras una línea del tiempo de tu relación con Dios, ¿se verían altos y bajos? ¿Cómo influyeron tus desilusiones en tu relación con Dios?

Todas las tramas que son importantes para ti tienen giros. De hecho, todas las buenas historias los tienen. En la historia de tu vida, un giro es de esos momentos cuando estás yendo en una dirección, con toda tu energía hacia un objetivo y ocurre algo que hace que tu historia cambie para siempre. Todos los giros provocan desorientación porque uno va por la vida con un entendimiento de cómo funciona el mundo y de repente algo se entromete y te desorienta. De repente, ese suelo bajo tus pies que creías sólido, tu entendimiento de cómo funciona el mundo, cómo obra Dios y cómo funciona tu familia, se mueve y todo se desmorona. En estas etapas de desorientación es donde descubrimos qué deseamos realmente y de qué estamos hechos.

¡Tu historia de vida es mucho más épica que la de *El Señor de los anillos*! ¿Qué pasaría si la tomaras en serio? ¿Qué pasaría si comenzaras a ser curioso sobre cómo se desarrolló y cómo Dios y tú son sus coautores?

Tu vida desde el punto de vista neurobiológico

La otra forma de entender tu historia es neurobiológicamente. Tu cerebro tiene mil millones de neuronas y cada una de ellas está conectada a miles de otras neuronas. Estas conexiones neuronales se desarrollan de dos maneras: por los genes y por las experiencias de vida.

Cuando hablo de tu historia me refiero a tus experiencias de vida, es decir, básicamente tu cerebro, a la manera particular en que tus neuronas están conectadas unas con otras. Los genes son heredados, pero tu cerebro depende enteramente de las experiencias que has tenido en tu vida. Esta declaración es un descubrimiento profundo. ¿Por qué no vas a experimentar cambios profundos en tu corazón si no enfrentas tu historia? Porque los cambios implican que las neuronas sean reconectadas de una forma diferente unas con otras.

No vas a cambiar profundamente hasta que no te involucres con tus neuronas, es decir, con las experiencias que has tenido en la vida. Al involucrarte con tu historia, la trama que, sin dudas, influye más en la trayectoria de tu vida es tu relación con tus padres. ¿Por qué? Es una cuestión científica. Hay dos principios científicos en la neurobiología:

- Las relaciones con otros influyen en el cerebro, en la manera en que las neuronas se conectan, más que cualquier otra cosa, más que el ejercicio, las drogas, la nutrición, la meditación, etc.
- Las experiencias tempranas de la vida impactan e influyen en el desarrollo del cerebro mucho más que las experiencias tardías. Durante los primeros dos años, el cerebro crece a una velocidad rapidísima que va disminuyendo con el tiempo.

Si juntamos estos dos principios, podemos llegar a la siguiente conclusión: **el mayor poder transformador de tu cerebro proviene de tu relación temprana con tus cuidadores primarios.**

El dilema obvio es que no recuerdas todo lo que viviste esos primeros dos años de vida, no tienes idea de cómo tus padres se relacionaron contigo en ese tiempo. O, mejor dicho, aunque tu memoria explícita no lo recuerda, tu memoria implícita sí.

En realidad, puedes saberlo porque sí recuerdas cómo se relacionaron contigo cuando fuiste niño, adolescente y ahora que eres adulto. Puedes inferir cómo fue esa relación al principio si conoces profundamente cómo es el terreno de la relación hoy, cómo te relacionas con tus padres, cómo se relacionan ellos contigo, cómo se relacionan entre ellos y con tus hermanos. Al haber vivido inmerso en esa realidad, puedes inferir cómo pudo haber sido cuando tenías seis meses y estabas en la cuna.

Conociendo lo que conoces de tu madre, ¿cómo piensas que respondió cuando llorabas en la cuna a los seis meses? No tienes memorias explícitas de eso, pero tienes cien por ciento de memorias implícitas, y puedes inferir cómo podría haber sido cuando tu cerebro estaba creciendo a toda velocidad tus primeros dos años de vida.

Objeciones comunes para no querer volver a nuestra historia

1. Reflexionar sobre mi historia es, básicamente, una introspección egocéntrica

La neurociencia, en la última década, ha descubierto que la gente que se conoce a sí misma, que tiene una alta capacidad para la autorreflexión y está comprometida con ella, que sabe cómo llegó a ser quién es en el mundo, tiene mucha más empatía que otros. Así que conectarte con tu historia de ninguna manera es una búsqueda egoísta, de hecho, lo que la neurociencia ha demostrado es que no puedes conectarte con otros, amarlos bien, empatizar con otros, hasta que enfrentas las heridas y las partes dañadas de tu propia historia. En otras palabras, si quieres amar a otros bien, si quieres estar centrado en otros, necesitas practicar la reflexión sobre tu historia, es decir, en tu cerebro y en tu corazón.

2. No quiero culpar a mis padres o luchar contra ellos

Hay una diferencia entre culpar a alguien y nombrar lo que ha sido verdad en tu relación con esa persona. Culpar implica una actitud de condenación y desprecio, en cambio, ponerle un nombre a lo que ha sido verdad de tu relación con tus padres no significa que estás despreciándolos. Nueve de cada diez veces que alguien me dice que no quiere culpar a sus padres, lo primero que pienso casi siempre es que no hay nada de culpabilización, condenación o acusación en su actitud. Al contrario, lo único que hacen es defenderlos. ¿Por qué pasan de defenderlos a preocuparse de que quizás los están culpando? Culpar conlleva una actitud de desprecio y acusación hacia otra persona. Si quieres amar bien a tus padres, debes comenzar a nombrar qué ha sido y es verdad de la naturaleza de tu relación con ellos: cómo te relacionaste con ellos y cómo se relacionaron ellos contigo. Y eso no es sinónimo de culparlos.

3. Mis padres hicieron lo mejor que pudieron

Generalmente, esto lo dicen los cristianos, lo cual es entendible, pero a la vez contradictorio porque de acuerdo con la Biblia nadie hace lo mejor que puede, todos somos pecadores, el pecado nunca es abstracto, siempre es específico. Tus padres te han herido de manera intencional y eso no los hace malas personas, sólo los hace pecadores. Entonces, ¿por qué decimos que hicieron lo mejor que pudieron? Porque de esa manera no tenemos que ver la realidad del pecado en sus vidas, más precisamente, evitamos ver cuán profundamente nos han herido. Pero es la verdad la que nos hace libres, no ganamos nada con nuestra lealtad a nuestros padres cerrando los ojos a lo que fue verdad en nuestra relación con ellos. Teniendo en cuenta que cada persona es pecadora, ¿has nombrado las maneras en que tu madre ha pecado contra ti? ¿Has puesto palabras a las formas más importantes, comunes y frecuentes en las que tu madre te ha dañado? ¿Y qué hay de tu padre? ¿Has nombrado y escrito las maneras en que él ha pecado contra ti? Como padres junto a mi esposa, me he dado cuenta de que las personas contra las que más pecco son mis hijos. Podría escribir y nombrar específicamente muchas maneras en las que los he dañado, incluso intencionalmente. Has sido profundamente impactado por tus padres. ¿No crees que te ayudaría ponerle nombre a las formas específicas en que esto ha sido una realidad para ti?

En los últimos tres capítulos de Génesis, está la historia de José y su profundamente disfuncional familia. José le pone nombre al daño causado por sus hermanos y sus padres hacia el final de la trayectoria de su vida. Si en las Escrituras vemos esta historia como algo que está bien, ¿no estará bien hacer lo mismo nosotros? Para ser honesto, es necesario que pongas nombre a cómo ha sido la vida para ti. Al vivir en un mundo caído, la honestidad implica nombrar la forma en que has sido dañado. Esta honestidad es la que va a cambiar tu vida, tu cerebro nunca será el mismo si empiezas a nombrar la verdad sobre cómo las relaciones más formadoras de tu vida te han dañado.

En un proceso de sanidad, el hecho de nombrar cómo fuiste dañado es el setenta por ciento del tema. La pregunta no debería ser “¿estoy justificando a mis padres?” (porque todos lo hacemos), sino “¿cuándo y dónde los estoy justificando?”. Aunque nombres algunas formas en que te dañaron, hay áreas que están bloqueadas porque fueron devastadoras para tu corazón. ¿Qué es lo que no quieres mirar?

4. Mi padre fue abusado de niño, mi madre tuvo una infancia terrible

Cuando vamos a contar nuestra historia, la mayoría de nosotros hacemos un trabajo magistral en minimizar o negar la pecaminosidad de nuestros padres, pero cuando lo reconocemos, inmediatamente, nuestras palabras pasan a explicar que hicieron lo mejor que pudieron, decimos cosas como que “ellos crecieron en familias malas, en tiempos económicos difíciles, en medio de la guerra”. ¿Es verdad? ¡Si! Las familias abusivas o haber vivido en tiempos de pobreza tienen una profunda influencia en cómo nuestros padres nos han criado, pero a menudo usamos oraciones como “mi padre creció con una madre o un padre alcohólico” para evitar nombrar las maneras en que nuestros padres nos han dañado. En realidad, todo esto se basa en una simple afirmación, **la mayoría de nosotros preferimos**

explicaciones antes que un Salvador. Prefiero explicar que mis padres me dañaron de la manera en que lo hicieron porque ellos también fueron dañados, prefiero una explicación de por qué mi madre me trató de la manera que lo hizo volviendo a su niñez, prefiero explicar eso que llorar y clamar a Dios diciendo “nuestra familia está quebrada y necesita un Salvador que nos sane y redima las heridas incurables que tenemos”. Realmente, la promesa de las Escrituras es que Dios sana heridas incurables. Uno de los lugares donde nos podemos encontrar a nosotros mismos es en donde hemos sido dañados.

5. ¿Cuál es el punto de vivir en el pasado?

Puedo entender las objeciones anteriores, pero esta me cuesta. Hablaremos más sobre esto cuando hablemos de memorias implícitas, pero como dijo William Faulkner: **“el pasado no está muerto, ni siquiera es pasado”**.

La neurociencia ha confirmado la verdad de estas palabras, si crees que el pasado está en el pasado, no vas a entender cómo se desarrolla y funciona el cerebro. Lo siguiente es una simplificación de cómo el cerebro procesa experiencias presentes: cuando tienes una experiencia en el presente, lo primero que hace tu cerebro es filtrar esa experiencia a través de todas tus experiencias pasadas.

En otras palabras, nadie experimenta la realidad como realmente es en el presente. Pensar lo contrario es una ficción basada en una mala comprensión de cómo se forma el cerebro y cómo funciona a través de toda la vida. Experimentamos la realidad a través de los lentes de lo que ya hemos experimentado, vemos más de lo que ya vimos antes. Supongamos que tu padre era alcohólico y le pegaba a tu madre. Décadas después, te encuentras con un hombre que está borracho y enojado, seguramente lo vas a percibir como una amenaza para las mujeres alrededor de él, lo sea o no. ¿Por qué? Porque tus neuronas funcionan así, están conectadas unas con otras. Tu cerebro ha sido formado para pensar que lo que seguirá después de ver a un hombre borracho y enojado es que comenzará a golpear a una mujer.

La razón por la que el pasado no está muerto, la razón por la que ni siquiera es pasado es por algo llamado “impronta”. Dios ha diseñado el cerebro con neuronas para que anticipe lo siguiente que va a suceder basado en experiencias pasadas, es un mecanismo brillante para sobrevivir en un mundo peligroso.

Lo importante de enfrentar tu pasado es que realmente puedas vivir en el presente. Hasta que no enfrentes y trates tu historia y tu pasado, en realidad, estarás viviendo mucho más en el pasado que en el presente.

Ya vimos las objeciones comunes para enfrentar nuestra historia, ahora veamos las **razones positivas** para hacerlo. Es simple, la práctica de reflexionar sobre la historia de tu vida favorece la sanidad de tu cerebro por dos razones esenciales:

1. **La salud del cerebro está relacionada con el grado en que todas sus partes están conectadas unas con otras.**

2. **El proceso de reflexionar en tu historia, compartirla con alguien más y escuchar reacciones a ella conecta redes que previamente estuvieron separadas, desconectadas.**

La clave para sanar son **las conexiones**, enfrentar las historias principales de tu vida sana tu cerebro porque conecta regiones que antes no estaban bien conectadas. Esto es así en dos sentidos generales:

- Una manera es conectando el hemisferio derecho del cerebro con el izquierdo. Cuando eres dañado, tus pensamientos sobre esa experiencia se desconectan de las emociones abrumadoras que experimentas en el momento. Las neuronas que representan tus pensamientos los almacenan en el hemisferio izquierdo y se desconectan de las neuronas que representan tus sentimientos sobre la experiencia que los almacena en el hemisferio derecho. Contar la historia de tu experiencia, siempre y cuando estés emocionalmente conectado mientras cuentas la historia, implica que tu cerebro conectará los pensamientos del hemisferio izquierdo sobre esa historia con los sentimientos en el hemisferio derecho sobre esa historia. Si eres capaz de contar tu historia y permanecer conectado a tus emociones, tu cerebro va a conectar ambos hemisferios y esto es muy sanador. Esto nos lleva a los que los neuro-científicos llaman **integración** y lo que la Biblia llama **Shalom**: entretejer en una misma tela lo que estaba separado y hacer algo entero.
- Otra manera en la que contar tu historia lleva a la conexión en tu cerebro es conectando la parte superior que está en la frente con la parte inferior que está abajo y adentro. La parte superior es el cerebro cortical, la parte inferior es el cerebro límbico, es el que activa tus respuestas de lucha, huida o parálisis. Cuando comienzas a reflexionar sobre las partes dolorosas de tu historia donde sentiste vergüenza, temor o ira y las cuentas, tu cerebro límbico reacciona para pelear, huir o paralizarse. “¿Realmente tengo que decirles a otros mis historias?”. ¡Sí! Porque si eres capaz de contar tu historia en presencia de otras personas, pasan dos cosas muy buenas en tu cerebro:
 1. El sistema límbico de la otra persona regula y calma al tuyo. Cuando ellos abrazan tu historia, tu cerebro desregulado y desorientado recibe alegría y consuelo.
 2. Segundo, como resultado de su afinidad, tu cerebro cortical hace conexiones con tu cerebro límbico. En otras palabras, la presencia de un escuchador sintonizado lleva a que tus redes cerebrales y tus neuronas, que estaban previamente separadas, se conecten. El cerebro crea conexiones entre la parte superior y la inferior, y esto es muy saludable y sanador porque estas conexiones te capacitan para autorregularte cuando te sientes abrumado por el temor, la vergüenza o la ira.

Espero que puedas encontrar libertad al comenzar a sumergirte en tu historia. Y si no es la primera vez que lo haces, espero que lo puedas hacer de nuevas maneras. No hay dudas de que valdrá la pena.