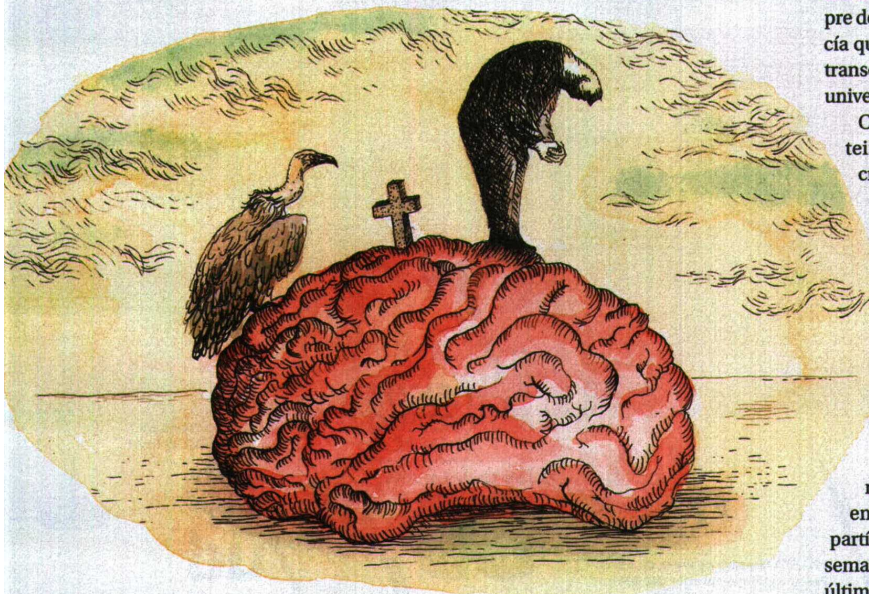


intro PSICOLOGÍA

NADA ES Imposible

A menudo nos ponemos límites psicológicos que nos impiden conseguir algo. Es hora de derribarlos.
Por **Francesc Miralles**. Ilustración de **Alberto Vázquez**



El ser humano necesita agarrarse a verdades absolutas, encontrar seguridades en un mundo siempre cambiante. En estas creencias monolíticas se basan las grandes religiones, que no permiten cuestionamiento alguno de su dogma, pero también la ciencia y la economía han padecido el mismo mal. Pensamos que ciertos pilares jamás se moverán de sitio... hasta que el edificio entero se viene abajo y nos damos cuenta de que la realidad es algo muy distinto de lo que habíamos creído.

En este artículo veremos cómo la verdad -cualquier verdad- es provisional como la vida misma. Es únicamente un punto de apoyo que nos sirve hasta que una verdad nueva sustituya a la vieja. También en nuestra vida personal nos aferramos a creencias limitadoras como aquellos que, hace unos siglos, afirmaban que la Tierra era plana. Antes de

nada, hagamos un poco de historia de las verdades provisionales de la ciencia.

CIERTO HASTA QUE...
"Es más fácil desintegrar un átomo que un prejuicio" (Albert Einstein)

Sin duda, el caso más conocido de un hombre que se enfrentó a una verdad inmutable fue Galileo, que desafió la creencia de su época de que la Tierra era el centro del Sistema Solar. La Inquisición le obligó a desmentirse públicamente y de rodillas. Se dice que cuando el viejo sabio se levantó de esta humillación, murmuró por lo bajo la célebre frase "Y sin embargo se mueve".

Por aquellos tiempos, la visión del mundo que propugnaba la Iglesia era aceptada por todos los mortales. En el siglo XX, la ciencia logró ocupar el lugar de autoridad absoluta que había ostentado la religión, pero ni siquiera la física, que

avanza a base de prueba y error, se libra de las verdades absolutas. A partir de Galileo, Newton y otros gigantes de la astronomía, se había llegado a la conclusión de que el cosmos era un preciso mecanismo de relojería donde todo sucede siempre del mismo modo. Asimismo, prevalecía que el tiempo era algo absoluto que transcurría igual en cualquier punto del universo y en cualquier circunstancia.

Con su teoría de la relatividad, Einstein se encargó de desmontar esa creencia. De hecho, demostró cómo a medida que aumenta nuestra velocidad, el tiempo se ralentizaría hasta llegar a detenerse si alcanzáramos la velocidad de la luz: unos 300.000 kilómetros por segundo. Y nació otra verdad absoluta: nada puede viajar a una velocidad superior a la de la luz.

En su novela *Quantum love*, la doctora en física cuántica Sonia Fernández-Vidal narra una historia de amor en el CERN, donde se encuentra el célebre acelerador de partículas. La acción se sitúa justo en las semanas en las que quizá se rompió esta última verdad absoluta.

Hace apenas unos meses, los científicos del proyecto OPERA realizaron un experimento asombroso con los neutrinos, una partículas extremadamente pequeñas que atraviesan nuestro cuerpo por millones a cada instante. Este equipo de investigación disparó un haz de neutrinos, en línea recta a través de la Tierra, desde el laboratorio del CERN hasta el Gran Sasso, en Italia. Allí los esperaba un detector gigante que llevó a cabo una medición inquietante. Si los resultados obtenidos son correctos, los neutrinos cubrieron los 730 kilómetros del trayecto 60 nanosegundos antes que la luz en el vacío. Es decir, le ganaron la carrera a la luz nada menos que por 18 metros.

De no encontrarse una explicación para esta violación de la velocidad máxima establecida por Einstein, la ciencia se encontrará ante un nuevo panorama en el que todo es cuestionable.

Lo mismo ocurre actualmente con la macroeconomía. Las sucesivas crisis que



hemos ido padeciendo han demostrado que nuestro sistema no se asentaba en las leyes de un mercado regulado. Lo que ha sucedido prueba que Gobiernos y bancos se han ocupado de ocultar las anomalías —a diferencia de como procede la ciencia— que hacían peligrar todo el tinglado con el único fin de que no cundiera el pánico y poder conservar así su *statu quo*.

Una vez más se ha demostrado que esta creencia tenía mucho menos fundamento del que creíamos.

BARRERAS PSICOLÓGICAS

“Nadie llegará muy lejos a menos que no haga lo imposible como mínimo una vez al día”
(Elbert Hubbard)

De la ciencia y la economía nos vamos a la aventura del ser humano individual, que también vive preso de creencias limitadoras. Cuando se habla de fronteras psicológicas, a menudo se cita lo que sucedió con la barrera de los 10 segundos en los 100 metros lisos.

Hasta 1968 se consideraba del todo imposible cubrir esa prueba por debajo de los 10 segundos. Era una verdad absoluta que sería puesta en evidencia aquel año por Jim Hines, un afroamericano que asombró al mundo al lograr la marca de 9,95. Lo más sorprendente, teniendo en cuenta que esa barrera se mantuvo a lo largo de siete décadas, es que pasaron menos de nueve años para que otro atleta, Silvio Leonard, bajara nuevamente de los 10 segundos. El tercero, Carl Lewis, lo hizo cinco años y medio después. Un mes y medio más tarde, Calvin Smith batía nuevamente esa marca.

¿Qué había sucedido? Algo muy sencillo: los atletas abandonaron la verdad absoluta de que era imposible hacerlo y, eliminada esta barrera psicológica, fueron batiendo la marca cada vez más a

menudo. El freno de la imposibilidad se había convertido en el reto de lo posible.

El cuento más conocido del psicoterapeuta y escritor Jorge Bucay ilustra de manera muy diáfana en qué consiste una barrera psicológica en la vida cotidiana. Lo hace a través de la historia de un elefante.

Un niño observaba en un circo un enorme ejemplar que, después de hacer gala de gran fuerza durante su número, permanecía atado a una pequeña estaca clavada en el suelo, con una cadena que aprisionaba sus patas. Era obvio que tenía que ser capaz de liberarse con facilidad de aquel pequeño trozo de madera. El niño se preguntaba qué sujetaba entonces al animal.

Muchos años después, alguien le contó que aquella bestia del circo no escapaba porque había estado atado a una estaca parecida desde que era muy pequeño. En aquel momento, el elefantito empujó, tiró y sudó tratando de soltarse. Y, a pesar de sus esfuerzos, no lo consiguió, porque aquella estaca era demasiado grande para él. Lo intentó hasta el agotamiento, un día tras otro, por lo que el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino. Ese elefante enorme y poderoso tiene grabado el recuerdo de su fracaso cuando era diez veces más pequeño. Jamás ha vuelto a poner a prueba su fuerza.

Del mismo modo que ese elefante, muchas personas que en el pasado no fueron capaces de conseguir algo (encontrar pareja, cambiar de trabajo, aprender un idioma, una nueva habilidad) siguen clavadas a una estaca que podrían derribar con solo dar un paso hacia delante. Todas las verdades son provisionales, incluso las de la actual crisis económica. De nosotros depende cuestionar la realidad oficial y, como Jim Hines, decidir dónde está el límite. ●

PARA ROMPER VERDADES ABSOLUTAS

1. UN LIBRO

— ‘*Quantic love*’, de Sonia Fernández-Vidal (editorial La Galera). Una historia de amor que se desarrolla en el CERN permite a la autora brindar un ameno repaso, para todos los públicos, a las verdades provisionales de la ciencia.

2. UN DOCUMENTAL

— ‘*Encuentros en el fin del mundo*’, de Werner Herzog (Tribanda). ¿Es posible vivir en el Polo Sur? El mítico director alemán demuestra los diversos motivos que atraen a los hombres para vivir en este rincón del mundo.

3. UN DISCO

— ‘*Forever dolphin love*’, de Connan Mockasin (Nuba Records). La música envolvente y casi lisérgica de este artista neozelandés nos invita a romper fronteras mentales para fluir con nuevas ideas.



LAS COSAS PASAN

Hace una década se organizó un encuentro de intelectuales de numerosas disciplinas para acordar una máxima que nadie pudiera discutir. Durante todo un fin de semana le dieron vueltas a muchas creencias, que siempre eran desmontadas por uno u otro participante. Solo lograron pactar una verdad universal: “Things happen” (las cosas pasan). ¿Dos días de debate para llegar a eso? Más allá de la anécdota, estas dos palabras brindan una conclusión importante: por mucho que deseemos la calma, siempre pasan cosas que nos arrancan de nuestra zona de confort. La gente huye, enferma, crea problemas, se confunde... Quizá no sea una verdad digna de un Nobel, pero ayuda a hacer más llevaderos los problemas cotidianos.

*“Todas las verdades son provisionales.
De nosotros depende cuestionar la
realidad y decidir dónde está el límite”*