

#### LA TIENDA DE MAGIA



## James R. Doty

# LA TIENDA DE MAGIA

# EL VIAJE DE UN NEUROCIRUJANO POR LOS MISTERIOS DEL CEREBRO Y LOS SECRETOS DEL CORAZÓN

#### **URANO**

Argentina – Chile – Colombia – España Estados Unidos – México – Perú – Uruguay – Venezuela Título original: Into the Magic Shop – A Neurosurgeon's Quest to Discover the Mysteries of the Brain and the Secrets of the Heart

Editor original: Avery - an imprint of Penguin Random House LLC, New York

Traducción: Núria Martí Pérez

1.ª edición Junio 2016

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Copyright © 2016 by James R. Doty

All Rights Reserved

© 2016 de la traducción by Núria Martí Pérez

© 2016 by Ediciones Urano, S.A.U.

Aribau, 142, pral. – 08036 Barcelona

www.edicionesurano.com

ISBN: 978-84-9944-987-6

Fotocomposición: Ediciones Urano, S.A.U.

# A Ruth y a quienes, como ella, nos ofrecen generosamente sus intuiciones y su sabiduría.

A Su Santidad el Dalái Lama, que sigue enseñándome el significado de la compasión.

A mi esposa, Masha, y a mis hijos, Jennifer, Sebastian y Alexander. Sois una fuente constante de inspiración para mí.

## Índice

#### Introducción: Cosas hermosas

#### **PRIMERA PARTE**

#### EN LA TIENDA DE MAGIA

- 1. Pura magia
- 2. El cuerpo en quietud
- 3. Pensar en pensar
- 4 . ¡Ay, cómo duele crecer!
- 5. Tres deseos

#### **SEGUNDA PARTE**

#### **LOS MISTERIOS DEL CEREBRO**

- <u>6</u> . <u>Practicar con tesón</u>
- 7. Inaceptable
- 8 . No es neurocirugía
- 9. El sultán de nada

#### **TERCERA PARTE**

#### LOS SECRETOS DEL CORAZÓN

- 10. La renuncia
- 11. El alfabeto del corazón
- 12 . Manifestar compasión
- 13. El rostro de Dios

#### **Agradecimientos**

# Introducción: Cosas hermosas

E l cuero cabelludo produce un sonido muy particular al arrancarlo del cráneo, como si separaras dos grandes tiras de velcro. Se trata de un ruido fuerte, furioso y un tanto triste. En la facultad de medicina no existe una clase en la que te enseñen los sonidos y los olores de la neurocirugía. Pero debería haberla. El zumbido del potente trépano al horadar el cráneo. La sierra con la que cortas el hueso que llena el quirófano con un olor a serrín en verano, al marcar una línea conectando los orificios hechos con el trépano. El «pop» que emite el cráneo cuando lo obligas a separarse de la duramadre, la gruesa capa que recubre el cerebro a modo de última línea de defensa contra el mundo exterior. Las tijeras al cortar lentamente la duramadre. Cuando el cerebro está al descubierto lo ves palpitar al ritmo de los latidos del corazón y, a veces, parece que lo oigas protestar por su desnudez y vulnerabilidad, con sus secretos expuestos a la vista de todos bajo los potentes focos del quirófano.

El niño cubierto con la bata del hospital no es más que un crío y apenas se ve en ella mientras espera en la camilla a que yo le opere.

—Mi abuela ha rezado por mí. Y también por ti.

Oigo a la madre del niño inhalar y exhalar profundamente al oír esta información de su hijo y sé que está intentando ser valiente por él. Por ella misma. Y quizás incluso por mí. Le acaricio el pelo al chiquillo. Lo tiene castaño, largo y fino, todavía no es más que un crío. Me cuenta que hace poco fue su cumpleaños.

—¿Quieres que te explique de nuevo qué va a ocurrir hoy, campeón? ¿O ya estás listo para entrar en el quirófano?

Le gusta cuando lo llamo «campeón» o «colega».

—Me quedaré dormido. Me sacarás esa Cosa Horrible de la cabeza para que ya no me siga doliendo. Y después veré a mi mamá y a la abuela.

La «Cosa Horrible» es un meduloblastoma, el tumor cerebral maligno más común en los niños, y se encuentra en la fosa posterior (la base del cráneo). *Meduloblastoma* no es una palabra fácil de pronunciar para un adulto, y menos aún para un niño de cuatro años, por precoz que sea. Los tumores cerebrales pediátricos son realmente cosas horribles, de modo que el término me parece bien. Los meduloblastomas son deformes y con frecuencia se convierten en invasores grotescos de la simetría exquisita del cerebro. Empiezan a desarrollarse entre los dos lóbulos del cerebelo, crecen y acaban comprimiendo no solo esta porción del encéfalo, sino también el tronco encefálico, hasta taponar los conductos por los que circulan los fluidos cerebrales. El cerebro es una de las cosas más hermosas que he visto y explorar sus misterios y encontrar el modo de curarlo es un privilegio que siempre he valorado mucho.

—Ya veo que estás listo. Me voy a poner mi mascarilla de superhéroe y nos vemos dentro de nada en la sala de los focos.

Él me sonríe. Las mascarillas quirúrgicas y los quirófanos pueden dar miedo. Por eso hoy he decidido llamarlas «mi mascarilla de superhéroe» y «la sala de los focos» para que no le intimiden. La mente es muy curiosa, pero no me voy a poner a explicárselo a un niño de cuatro años. Algunos de los pacientes y de las personas más sensatas que he conocido han sido niños. El corazón de un niño está abierto de par en par. Los niños te dicen lo que les da miedo, lo que les hace felices, y lo que les gusta y no les gusta de ti. Son como un libro abierto y nunca tienes que adivinar cómo se sienten *realmente* por dentro.

—Una persona de mi equipo les irá informando de cómo va todo —les comunico a la madre y la abuela—. Mi intención es extirpárselo por

completo. Y no espero que srja ninguna complicación.

No les estoy diciendo lo que quieren oír, sino que mi plan es realmente llevar a cabo una cirugía limpia y eficiente para extirpar el tumor en su totalidad y enviar una muestra al laboratorio para constatar lo horrible de esa Cosa Horrible.

Sé que tanto la madre como la abuela están asustadas. Le tomo la mano primero a una y luego a la otra, intentando tranquilizarlas y aliviar su ansiedad. Pero nunca es una tarea fácil. El dolor de cabeza matutino del pequeño se ha convertido en la peor pesadilla de los padres. La madre confía en mí. La abuela confía en Dios. Y yo confío en mi equipo.

Juntos intentaremos salvarle la vida a este niño.

Después de que la anestesia ha surtido efecto, pongo la cabeza del niño en un armazón craneal y lo tiendo boca abajo. Cojo la maquinilla para cortarle el pelo. Aunque la enfermera quirúrgica es la que se encarga de esta clase de preparativos, prefiero cortárselo con mis manos. Es un ritual para mí. Y mientras le corto parsimoniosamente el cabello, pienso en este precioso niño y repaso mentalmente cada detalle de la operación. Le corto el primer mechón de pelo y se lo entrego a un miembro de mi equipo para que lo meta en una bolsita de plástico y se lo dé a la madre al final de la intervención. Es su primer corte de pelo y, aunque sea lo último en lo que su madre esté pensando ahora, sé que más tarde será importante para ella. Es un hito en la vida de su hijo que querrá recordar. El primer corte de pelo. El primer diente de leche. El primer día de colegio. La primera vez que monta en bicicleta. Aunque la primera neurocirugía no acostumbra a formar parte de esta lista en la vida de un niño.

Le corto con suavidad los finos mechones de su pelo castaño claro, esperando que mi joven paciente pueda vivir cada uno de estos primeros acontecimientos en su vida. En mi mente lo veo sonriendo con la boca desdentada porque le faltan los incisivos. Lo visualizo encaminándose al jardín de infancia con una mochila casi tan grande como él colgada del

hombro. Me lo imagino montando en bicicleta por primera vez, viviendo esa primera sensación de libertad mientras pedalea a toda velocidad con el pelo ondeando al viento. Pienso en mis hijos a medida que continúo cortándole el pelo. Veo las imágenes y las escenas de todas estas cosas en mi mente con tanta claridad que no me imagino ningún otro resultado. No quiero ver un futuro de visitas hospitalarias, tratamientos anticancerígenos ni operaciones adicionales. Como superviviente de un tumor cerebral infantil, siempre tendrá que hacerse revisiones médicas, pero me niego a verlo en el futuro como ha estado viviendo hasta ahora. Las náuseas y los vómitos. Las caídas. El despertarse a primeras horas de la mañana llamando a gritos a su madre porque la Cosa Horrible le está comprimiendo el cerebro y le duele. Ya hay bastantes desgracias en la vida para que le añadamos más. Sigo cortándole con suavidad el pelo solo lo justo como para poder hacer mi trabajo. Marco dos puntos en la base del cráneo donde haremos la incisión y trazo una línea recta entre ambos.

Una cirugía cerebral es difícil, y una en la fosa posterior lo es todavía más, pero en un niño es dificilísima. El tumor es grande y la intervención quirúrgica sumamente lenta y precisa. Tienes que estar con los ojos pegados al microscopio durante horas concentrado en una sola cosa. En la facultad de medicina a los cirujanos nos enseñan a ignorar nuestras respuestas corporales mientras operamos a un paciente. No hacemos descansos para ir al lavabo. Ni comemos. Nos han enseñado a ignorar el dolor de espalda y los músculos agarrotados. Recuerdo la primera vez que ayudé en la sala de operaciones a un cirujano famoso, conocido no solo por ser un fuera de serie en su profesión, sino también un divo prepotente y arrogante cuando operaba. Intimidado y nervioso, la cara se me empezó a cubrir de sudor mientras estaba plantado a su lado en el quirófano. Llevaba la mascarilla, me costaba respirar y las gafas se me empañaron. No podía ver el instrumental quirúrgico ni la zona en la que estábamos operando. Me había dedicado a estudiar con tesón, había superado muchos obstáculos, y ahora que por fin participaba en la intervención quirúrgica con la que había estado soñando, no podía ver nada. Y ocurrió lo inconcebible. Un goterón de sudor se deslizó por mi cara y cayó a la zona esterilizada. El cirujano se enfureció. Mi primera operación en lugar de ser un gran momento de mi vida se convirtió en una pesadilla, porque acabé contaminando el área quirúrgica y me echaron de la sala de operaciones sin contemplaciones. No he podido olvidar aquel episodio.

Hoy, en cambio, conservo la frente fresca y la visión clara. Mi pulso es lento y estable. La experiencia te da seguridad y en la sala de operaciones no soy un dictador. Ni tampoco un divo prepotente. Cada miembro del equipo es valioso y necesario para mí. Todo el mundo está concentrado en su papel. El anestesiólogo monitoriza la tensión arterial y el oxígeno, el grado de consciencia y la frecuencia cardíaca del niño. La enfermera quirúrgica controla en todo momento el instrumental y el material quirúrgico, y se asegura de que yo tenga a mano cualquier cosa que necesite. Una bolsa grande sujeta a los paños quirúrgicos cuelga por debajo de la cabeza del niño y recoge la sangre y el líquido de irrigación. La bolsa va unida a un tubo conectado a una voluminosa máquina de succión que mide constantemente los fluidos del paciente para saber la pérdida de sangre que pueda darse en cualquier momento.

El cirujano que me ayuda, un residente, es nuevo en el equipo, pero está tan concentrado como yo en los vasos sanguíneos, el tejido cerebral y los pormenores de extirpar el tumor. No podemos pensar en nuestros planes para el día siguiente, ni en la política del hospital, ni en nuestros hijos, ni en nuestros problemas sentimentales. Es una especie de hipervigilancia, una concentración unidireccional que parece casi una meditación en sí misma. Los cirujanos adiestramos la mente y la mente adiestra al cuerpo. Cuando tienes un buen equipo se dan un ritmo y un fluir asombrosos, todo el mundo trabaja en sintonía. Nuestras mentes y nuestros cuerpos actúan como una sola inteligencia coordinada.

Extirpo la última parte del tumor, la que está unida a una de las principales venas de drenaje de la región más profunda del cerebro. El

sistema venoso de la fosa posterior es tremendamente complejo y mi ayudante succiona los fluidos mientras extirpo con cuidado los últimos restos del tumor. Pero se distrae un segundo y en ese instante la vena se rompe a causa de la succión y por un brevísimo momento todo se detiene.

Y de pronto ocurre el desastre.

La sangre de la vena rota inunda la depresión de la fosa posterior y empieza a desbordarse por la herida de la preciosa cabeza del niño. El anestesiólogo exclama que la tensión arterial del pequeño está bajando rápidamente y que, si no detenemos la hemorragia, no habrá nada que hacer. Tengo que pinzar la vena y detener la hemorragia a toda costa, pero la sangre encharcada no me deja verla. La succión no puede controlar por sí sola la pérdida de sangre y mi ayudante no me sirve de nada porque le tiembla demasiado la mano.

—¡Paro cardiorrespiratorio! —grita el anestesiólogo.

Tiene que meterse debajo de la mesa de operaciones porque el niño está boca abajo, con la cabeza sujeta al armazón y la parte posterior del cráneo abierta. Empieza a comprimirle el pecho con una mano, apoyando la otra en la espalda del niño para intentar desesperadamente que el corazón le lata de nuevo. Le administramos diversos tipos de fluido por medio del goteo intravenoso. La tarea más importante del corazón es bombear la sangre y ese bombeo mágico que hace que todas las otras funciones del cuerpo sean posibles se ha detenido. Este niño de cuatro años se está desangrando en la mesa de operaciones ante mis ojos. Mientras el anestesiólogo le presiona el pecho para reanimarlo, la herida sigue llenándose de sangre. Si no detenemos la hemorragia, el niño morirá. El cerebro consume el 15% de la sangre propulsada por el corazón y, cuando este deja de latir, solo puede sobrevivir unos pocos minutos. Necesita el suministro de sangre y sobre todo el oxígeno que le aporta. Se nos acaba el tiempo, si no resolvemos el problema el cerebro morirá, ya que el corazón y el cerebro se necesitan.

Intento frenéticamente pinzar la vena, pero está cubierta de sangre y no puedo verla. Aunque la cabeza del niño esté sujeta a un armazón craneal,

las compresiones en el pecho hacen que se le mueva un poco. Mi equipo y yo sabemos que se nos está acabando el tiempo. El anestesiólogo me mira y veo el miedo reflejado en sus ojos... Tal vez perdamos a este niño. La reanimación cardiopulmonar (RCP) es como intentar arrancar un vehículo con la segunda marcha puesta, no es un método demasiado seguro, sobre todo cuando la hemorragia continúa. Estoy trabajando a ciegas, de modo que abro mi corazón a una posibilidad más allá de la razón, más allá de la destreza médica, y decido hacer lo que me enseñaron hace décadas, no en el internado ni en la facultad de medicina, sino en el cuartito del fondo de una pequeña tienda de magia en el desierto de California.

Calmo la mente.

Relajo el cuerpo.

Visualizo la vena replegada. La veo en mi mente, doblada en el sistema neurovascular de este niño. La busco a ciegas, sabiendo que en esta vida hay muchas cosas que escapan a nuestro entendimiento y que todos somos capaces de realizar hazañas asombrosas e inconcebibles. Somos los artífices de nuestra propia suerte y no acepto que este niño de cuatro años esté destinado a morir hoy en la mesa de operaciones.

Meto la mano en la sangre encharcada con las pinzas abiertas, las cierro y retiro la mano lentamente.

La hemorragia se detiene y de pronto oigo, como si el sonido viniera de lejos, el lento pitido del monitor del corazón. Al principio es débil. Irregular. Pero al cabo de poco se vuelve más fuerte y estable, como cualquier corazón al reanimarse.

Siento mi corazón acoplándose al ritmo de los pitidos del monitor.

Más tarde, en el posoperatorio, entregaré a la madre los restos del primer corte de pelo de su hijo y mi pequeño colega despertará de la anestesia convertido en un superviviente. Será un niño completamente normal. Dentro de cuarenta y ocho horas estará hablando e incluso riendo, y podré decirle que la Cosa Horrible ha desaparecido.

#### PRIMERA PARTE

# EN LA TIENDA DE MAGIA

### 1.

## Pura magia

#### Lancaster, California, 1968

E l día que descubrí que me faltaba el pulgar empezó como cualquier otro día de verano antes de comenzar el octavo curso. Me pasaba el día dando vueltas en bicicleta por la ciudad, aunque a veces hiciera tanto calor que el metal del manillar parecía la parte superior de una estufa. La boca siempre me sabía a tierra arenosa cubierta de maleza, como la de los cactus y la cola de conejo amarilla que luchaban contra el sol implacable y el calor del desierto para sobrevivir. Mi familia tenía poco dinero y yo solía estar hambriento a menudo. Detestaba pasar hambre. Y ser pobre.

Lancaster solo era célebre porque Chuck Yeager había roto la barrera del sonido cerca de la base Edwards de la Fuerza Aérea unos veinte años atrás. Los aviones sobrevolaban el lugar a todas horas, pues los pilotos se entrenaban y comprobaban el funcionamiento de las aeronaves. Me preguntaba cómo sería meterme en la piel de Chuck Yeager y pilotar el Bell X-1 cuando el 1 de marzo alcanzó lo que ningún ser humano había conseguido. Qué pequeño y desolado le parecería Lancaster visto desde cuarenta y cinco mil pies de altura mientras volaba a una velocidad que nadie se había imaginado alcanzar jamás. A mí la ciudad me parecía pequeña y desolada, y eso que mis pies solo estaban a dos palmos del suelo mientras pedaleaba por el lugar.

Aquella mañana descubrí que mi pulgar había desaparecido. Yo guardaba escondida debajo de la cama una caja de madera con mis bienes más

preciados. Contenía un cuadernito en el que había garabateado varios poemas secretos y hechos absurdos de los que me había enterado por casualidad, como que en el mundo se perpetraban a diario robos en veinte bancos, que los caracoles podían dormir tres años seguidos, y que en Indiana estaba prohibido darles cigarrillos a los monos. En la caja también guardaba un ejemplar de *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas*, de Dale Carnegie, con las puntas de las páginas que citaban las seis formas de caerle bien a la gente, dobladas. Me sabía las seis de memoria.

- 1. Interésese sinceramente por los demás.
- 2. Sonría.
- 3. Recuerde que, para toda persona, su nombre es el sonido más dulce e importante en cualquier idioma.
- 4. Sea un buen oyente, anime a los demás a que hablen de sí mismos.
- 5. Hable pensando en lo que interesa a los demás.
- 6. Haga que la otra persona se sienta importante y hágalo sinceramente.

Cuando hablaba con alguien intentaba hacer todas estas cosas, pero siempre sonreía con la boca cerrada porque de pequeño me había roto uno de los incisivos centrales, que era de leche, al darme de bruces y golpearme el labio superior con el canto de la mesa de centro. Debido a la caída, el incisivo me creció torcido hacia dentro y perdió el color, y se volvió de un tono marrón claro. Mis padres no tenían dinero para llevarme al dentista. Y como me daba vergüenza mostrar mi diente descolorido y torcido al sonreír, procuraba mantener siempre la boca cerrada.

Además del libro, en la caja de madera también guardaba mis trucos de magia: una baraja de cartas marcadas, varias monedas trucadas de cinco centavos que se transformaban en otras de diez, y mi bien más preciado: un pulgar de plástico en el que podía esconder un pañuelo de seda o un cigarrillo. Aquel libro y mis trucos de magia eran muy importantes para mí, me los había regalado mi padre. Me pasaba horas y horas practicando con el pulgar de plástico. Aprendiendo a colocar las manos de una forma que no se

me notara y a meter sin problemas el pañuelo o el cigarrillo dentro para hacerlo aparecer y desaparecer por arte de magia. Había logrado engañar a mis amigos y a los vecinos del bloque de pisos donde vivíamos. Pero ahora el pulgar había desaparecido. Se había esfumado. Se había evaporado. Y a mí no me hacía ninguna gracia.

Mi hermano no estaba en casa, como de costumbre, pero imaginé que me lo habría cogido él o que al menos sabría dónde estaba. No sabía dónde iba cada día, pero decidí montarme en la bicicleta y salir a buscarlo. El pulgar era mi bien más preciado. Sin él yo no era nada. Debía recuperarlo a toda costa.

Al pasar con la bicicleta por delante de un solitario centro comercial en la Avenida I, una zona que nunca visitaba porque aparte del centro comercial en un kilómetro y medio a la redonda no había más que solares vacíos, hierbajos y vallas metálicas a ambos lados, vi a un grupo de chicos mayores que yo delante del pequeño mercado, pero mi hermano no estaba con ellos. Me sentí aliviado, porque normalmente cuando me lo encontraba con un grupo de chicos siempre se estaban metiendo con él y tenía que pelearme para defenderle. Me llevaba un año y medio, pero era más bajo que yo, y a los matones les gustaba meterse con los chicos que no sabían defenderse. Junto al mercado había una óptica y al lado una tienda con un letrero que ponía: «Tienda de magia Cactus Rabbit». Era la primera vez que la veía. Me detuve en la acera delante del centro comercial y eché una ojeada desde la entrada del aparcamiento. La fachada de la tienda se componía de cinco paneles verticales de cristal, con una puerta cristalera a la izquierda. Como el sol se reflejaba en los polvorientos cristales, no pude ver si había alguien dentro, pero me dirigí a la tienda llevando la bicicleta al lado. Ojalá estuviera abierta. Me pregunté si venderían pulgares de plástico y cuánto costarían. No tenía dinero, pero al menos podría echarle un vistazo. Dejé la bicicleta apoyada en un poste que había delante de la tienda y lancé una mirada rápida al grupo de chicos apiñados frente al mercado. No parecían

haber advertido mi presencia ni mi bicicleta, de modo que la dejé allí y empujé la puerta del establecimiento. Al principio no cedió, pero de pronto se abrió con suavidad, como si un mago hubiera agitado su varita. Al entrar oí el tintineo de la campanilla de la puerta.

Lo primero que vi fue un largo mostrador de cristal cubierto de barajas de cartas, varitas mágicas, cubiletes de plástico y monedas doradas. Pegadas a las paredes había unas cajas negras pesadas que se usaban en las actuaciones de magia y unos grandes anaqueles repletos de libros sobre magia e ilusionismo. En un rincón descubrí incluso una miniguillotina y dos cajas verdes diseñadas para cortar a una persona por la mitad con una sierra. Una mujer mayor de pelo castaño ondulado estaba leyendo un libro de bolsillo con las gafas sobre la punta de la nariz. Sonrió, sin despegar los ojos de la página, y luego se quitó las gafas, alzó la cabeza y me miró directamente a los ojos. Era la primera vez que un adulto me miraba así.

—Soy Ruth. Y tú ¿cómo te llamas?

Su sonrisa era tan luminosa y sus ojos tan marrones y bondadosos que no pude evitar sonreírle, olvidándome de mis dientes torcidos.

—Me llamo Jim.

Hasta ese momento me habían estado llamando Bob. Mi segundo nombre de pila es Robert. No recuerdo por qué me llamaban Bob. Pero fuera cual fuera la razón, cuando me lo preguntó le dije que me llamaba «Jim». Y ese fue el nombre que seguí usando el resto de mi vida.

—Bueno, Jim. Me alegro de que hayas entrado en la tienda.

No supe qué responder y ella siguió mirándome a los ojos. Al final lanzó un suspiro, pero más bien era de alegría que de tristeza.

—¿Qué puedo hacer por ti?

Me quedé con la mente en blanco un segundo. No recordaba por qué había entrado en la tienda y me sentí como cuando te apoyas en el respaldo de una silla con demasiada fuerza y de pronto descubres que te has caído al suelo de espaldas. Ruth esperó pacientemente, sonriendo aún, hasta que me acordé de lo que quería preguntarle.

- —Mi pulgar —respondí.
- —¿Tu pulgar?
- —He perdido el pulgar de plástico. ¿Tiene alguno?

Mirándome se encogió de hombros, como si no tuviera la más remota idea de lo que le estaba hablando.

- —Lo uso para mis actuaciones. Es mi truco de magia. Un FP, un falso pulgar.
- —Te diré un pequeño secreto —repuso ella—. No sé nada de trucos de magia. —Miré el despliegue de artilugios y trucos de todo tipo que había a mi alrededor y luego la volví a mirar muy sorprendido—. La tienda es de mi hijo, pero en este momento no está. Yo solo estoy esperando a que vuelva de un recado mientras leo un libro para entretenerme. Lo siento, no sé nada de nada de magia ni de trucos con pulgares falsos.
  - —No importa. Solo quería echar un vistazo.
- —Claro. La tienda te gustará. Y si encuentras lo que buscas, no dudes en decírmelo —añadió riendo.

Aunque yo no supiera por qué se reía exactamente, era una risa agradable que me hizo sentir feliz por dentro sin ninguna razón.

Me di una vuelta por la tienda mirando las interminables hileras de barajas de cartas, trucos de magia y libros. Incluso había una vitrina llena de pulgares falsos. Noté sus ojos posados en mí mientras curioseaba por el lugar, pero sabía que no me estaba mirando como el tipo del mercado de al lado de casa. Seguro que él creía que iba a robarle algo y cada vez que entraba en su tienda notaba cómo sus ojos desconfiados observaban cada uno de mis movimientos.

- —¿Vives en Lancaster? —me preguntó Ruth.
- —Sí, en la otra punta de la ciudad. Estaba buscando a mi hermano en bicicleta y al ver por casualidad la tienda de magia he decidido entrar.
  - —¿Te gusta la magia?
  - —Me encanta.
  - —¿Qué es lo que te gusta de ella?

Quería decirle que creía que era guay y divertida, pero de mi boca salió otra cosa totalmente distinta.

—Me gusta practicar algo hasta dominarlo del todo. Controlar la situación. Porque de mí depende que un truco funcione o no. Sea lo que sea lo que la gente diga, haga o piense.

Ruth se quedó callada un momento y de pronto me sentí avergonzado por lo que le acababa de decir.

- —Sé a lo que te refieres —repuso—. Dime, ¿en qué consiste el truco del pulgar?
- —Te colocas el pulgar de plástico en el dedo y el público cree que es real. Tienes que esconderlo un poco, porque si se observa con atención uno se da cuenta de que es falso. Está hueco por dentro y es fácil sacárselo y esconderlo en la palma de la otra mano de esta forma —observé haciendo el gesto clásico de los magos al unir las manos y entrelazar los dedos—. Hay que pasarse el pulgar falso a la otra mano sin que lo vean y esconder dentro un pañuelo de seda o un cigarrillo, y luego volver a meterse el pulgar de plástico en el dedo. Y como hay escondido algo dentro, parece que lo hayas hecho desaparecer por arte de magia. O también puede usarse a la inversa, para hacer aparecer algo de la nada.
  - —Ya veo. ¿Y durante cuánto tiempo has estado practicando esos trucos?
- —Desde hace varios meses. Los practico cada día. Algunas veces por unos minutos, y otras durante una hora. Pero lo hago a diario. Al principio me costaba mucho, incluso con el libro de instrucciones. Pero cada vez me resulta más fácil. Cualquiera puede hacerlo.
- —Es un buen truco y me parece estupendo que lo practiques. Pero ¿sabes por qué funciona?
  - —¿A qué se refiere?
- —¿Por qué crees que ese truco funciona? Tú mismo has dicho que se ve a la legua que el pulgar es falso. ¿Por qué la gente no lo ve?

Ruth se puso seria de pronto, como si quisiera de verdad que le enseñara algo. Yo no estaba acostumbrado a que nadie, y menos un adulto, me

pidiera que le explicara o le enseñara algo. Reflexioné acerca de su pregunta un momento.

—Supongo que funciona porque el mago es tan bueno que engaña a la gente. No ven sus juegos de manos. Cuando haces un truco de magia tienes que distraer al público.

Ruth se rio al oírlo.

—Distraer al público. ¡Claro! Eres muy listo. ¿Quieres que te diga por qué funcionan los trucos de magia?

Esperó a que yo le respondiera y de nuevo me sentí extraño al ver que un adulto me pedía permiso para decirme algo.

- —Claro.
- —Creo que los trucos de magia funcionan porque la gente solo ve lo que cree que está ahí en lugar de lo que realmente hay. Ese truco del pulgar falso funciona porque la mente es muy curiosa. Ve lo que espera ver. Espera ver un pulgar de verdad y entonces eso es lo que ve. El cerebro, por más ocupado que esté, es en realidad muy perezoso. Y sí, el truco también funciona porque, como tú has dicho, la gente se distrae fácilmente. Pero no se distrae por los gestos de las manos del prestidigitador. La mayoría de las personas que asisten a un espectáculo de magia no lo miran al cien por cien. Están lamentando algo que hicieron el día anterior o preocupadas por algo que quizás ocurra al día siguiente, no están concentradas por entero en él. ¡Cómo iban a darse cuenta del falso pulgar en ese estado!

No entendí exactamente lo que me estaba queriendo decir, pero asentí con la cabeza. Ya cavilaría en ello más tarde. Reproduciría sus palabras en mi cabeza y las descifraría.

- —No me malinterpretes —prosiguió Ruth—. Creo en la magia. Pero no en la que se sirve de artilugios, trucos y juegos de manos. ¿Sabes de qué clase de magia estoy hablando?
  - —No. Pero la idea me gusta.

Quería que siguiera hablando. Me gustaba estar manteniendo una auténtica conversación con Ruth. Me hacía sentir importante.

- —¿Has hecho alguna vez un truco con fuego?
- —El truco del pulgar también se puede hacer con un cigarrillo encendido, aunque yo nunca lo he hecho de este modo. En ese truco hace falta fuego para encenderlo.
- —Pues imagínate que tienes el poder de transformar una llamita temblorosa en una llama tan gigantesca como una bola de fuego.
  - —¡Parece muy divertido! ¿Y cómo se hace?
- —Eso es magia. Puedes transformar una llama diminuta en una bola de fuego con una sola cosa: tu mente.

No sabía a qué se refería exactamente, pero la idea me fascinó. Me encantaban los magos que hipnotizaban a la gente. Los que doblaban cucharas con el poder de la mente. Los que levitaban.

- —¡Me caes bien, Jim! ¡Me caes muy bien! —exclamó Ruth dando una palmada complacida.
  - —Gracias.

Me sentí de maravilla al oírselo decir.

- —Estaré en la ciudad solo seis semanas, pero si quieres puedes venir a verme cada día durante este tiempo, te enseñaré un poco de magia. La clase de magia que no se compra en una tienda y que te ayudará a hacer realidad todo cuanto desees. De verdad. Sin trucos. Sin pulgares falsos. Sin juegos de manos. ¿Qué te parece?
  - —¿Y por qué quiere enseñármelo?
- —Porque sé cómo transformar una chispa en una llama. Alguien me lo enseñó a mí y creo que es hora de que yo te lo enseñe a ti. Sé que eres un chico especial y, si vienes a verme a diario, sin faltar un solo día, tú también lo conseguirás. Te lo prometo. Te exigirá mucho esfuerzo y tendrás que practicar los trucos que te enseñe incluso más todavía que el truco del pulgar falso. Pero te prometo que lo que te enseñaré te cambiará la vida.

No supe qué responderle. Hasta ese momento nadie me había dicho nunca que yo fuera especial. Y sabía que si Ruth se enteraba de la verdad sobre mi familia y de quién era yo, cambiaría de opinión. No sabía si confiaba en que pudiera enseñarme a materializar cosas de la nada, pero quería seguir conversando con Ruth en el futuro. Cuando estaba con ella me sentía bien por dentro. Más contento. Casi como si Ruth me quisiera, aunque sabía que no era normal que una desconocida me inspirara esa clase de cosas. Era como si pudiera ser la abuela de cualquier chico, salvo por sus ojos. Sus ojos prometían un montón de misterios, secretos y aventuras. Aquel verano no tenía ninguna otra aventura en perspectiva y Ruth me estaba ofreciendo enseñarme algo que me cambiaría la vida. ¡Qué curioso! No sabía si sería verdad o no, pero decidí probarlo porque no tenía nada que perder. Por primera vez en mucho tiempo sentí esperanzas.

—¿Qué te parece mi oferta, Jim? ¿Estás listo para aprender magia de la buena?

Aquella simple pregunta cambiaría por completo mi trayectoria vital y cualquier clase de destino que la vida me estuviera deparando.

## El cuerpo en quietud

esde los albores de la civilización, el origen de la inteligencia y la conciencia humanas ha sido un gran misterio. En el siglo xvII a. C., los egipcios creían que la inteligencia residía en el corazón. El corazón era aquello que reverenciaban y conservaban junto con los otros órganos internos cuando alguien se iba de este mundo. El cerebro tenía muy poco valor para los egipcios de la antigüedad y, antes de momificar un cuerpo, se lo extraían con un gancho por la cavidad nasal y se deshacían de él. En el siglo IV a. C., Aristóteles creía que el cerebro funcionaba principalmente como un mecanismo para refrescar la sangre, por eso los seres humanos (con un cerebro más voluminoso) eran más racionales que los animales de «sangre caliente». El cerebro solo adquirió importancia al cabo de cinco mil años. El importante papel que juega el cerebro en nuestra identidad solo se empezó a entender porque los pacientes con traumatismos craneales causados por accidentes o heridas de guerra demostraban perder facultades mentales u otras funciones. Pese a adquirir muchos conocimientos sobre la anatomía y las funciones cerebrales, nuestra comprensión del cerebro siguió siendo muy limitada. A decir verdad, durante la mayor parte del siglo xx se creyó que el cerebro era un órgano fijo, inmutable y estático. En la actualidad sabemos que está dotado de una gran plasticidad y que puede cambiar, adaptarse y transformarse. Es moldeado a través de la experiencia, la repetición y la intención. Gracias a los extraordinarios progresos tecnológicos de las últimas décadas hemos podido comprobar la capacidad del cerebro para transformarse a nivel celular, genético e incluso molecular. Tal como aprendí, aunque parezca mentira, todos podemos cambiar los circuitos de nuestro cerebro.

Mi primera experiencia de la neuroplasticidad del cerebro la viví con Ruth en el pequeño cuarto trasero de la tienda de magia de un centro comercial. A los doce años no era consciente de ello, pero durante aquellas seis semanas ella me cambió literalmente la estructura del cerebro. Logró lo que en aquella época muchos habrían dicho que era imposible.

No le conté a nadie mis planes de ir a la tienda de magia cada día, pero nadie me preguntó tampoco acerca de ellos. Los veranos en Lancaster eran como estar en un sofocante purgatorio azotado por el viento que no se acababa nunca, siempre tenía la perturbadora sensación de que debería estar haciendo alguna otra cosa, pero en aquel lugar no había nada que hacer. El bloque de pisos donde vivía estaba rodeado casi por completo de tierra amontonada y plantas rodadoras. De vez en cuando aparecía de pronto en el paisaje un coche abandonado o una pieza de maquinaria desechada. Algo que alguien ya no quería o necesitaba... arrojado en un lugar donde nadie reparara en ello.

Los niños y también los adultos rinden mejor en un ambiente estable y seguro. El cerebro anhela ambas cosas. Pero en mi casa no había ni una ni otra. No se comía a las horas, no me ponían el despertador para que me levantara y fuera al colegio a tiempo ni me obligaban a acostarme a una hora determinada. Cuando la depresión de mi madre disminuía lo bastante como para permitirle levantarse de la cama, a veces ella cocinaba algo. En caso de que hubiera comida en casa. De lo contrario, me acostaba con el estómago vacío o iba a ver a un amigo con la esperanza de que me invitara a quedarme a cenar. Creía que era un chico afortunado porque, a diferencia de la mayoría de mis amigos, no tenía que volver a casa a una hora concreta. No quería presentarme hasta lo más tarde posible, sabía que si volvía temprano me encontraría con una pelea o con cualquier otra cosa que

me haría desear estar en algún otro lugar con otras personas. En ocasiones, lo que más deseas es que alguien te diga algo, sea lo que sea. Porque significa que le importas. Y a veces no es que no le importes a nadie, sino que las personas de tu alrededor no se percatan de ti, están demasiado ensimismadas en su propio sufrimiento como para verte. Yo fingía ser feliz porque nadie me obligaba a hacer nada: no me decían que hiciera los deberes, ni me levantaban para que fuera al colegio, ni me indicaban qué ropa debía ponerme. Pero no lo era. Los adolescentes solo anhelan la libertad cuando viven en un ambiente estable y seguro.

Ruth me había pedido que fuera a la tienda a las diez de la mañana y aquel día me desperté temprano, sintiéndome como si fuera mi cumpleaños y la mañana de Navidad al mismo tiempo. Me había costado conciliar el sueño. No tenía idea de qué me enseñaría y tanto me daba; solo quería charlar con ella un poco más y me sentía en la gloria al tener algún lugar adónde ir. Me hacía sentir importante.

Cuando aquel primer día me acerqué a la tienda pedaleando en mi bicicleta Schwinn Sting-Ray naranja con el sillín blanco en forma de plátano, vi a Ruth por la ventana. Recuerdo aquella bicicleta con viveza. Era mi bien más preciado y la había pagado de mi propio bolsillo con el dinero ganado después de haber cortado un montón de césped bajo el sol abrasador de esos largos días de verano. Al entrar, vi que Ruth se había recogido su media melena castaña con una gran diadema azul y que las gafas le colgaban del cuello sujetas con una cadenita. El vestido que llevaba me recordó a la aparatosa bata que nos poníamos en la clase de arte para no mancharnos la ropa. Era de color azul claro con estelas blancas, como el cielo matutino de Lancaster. En cuanto me despertaba por la mañana, lo primero que hacía era mirar por la ventana de mi habitación. Por alguna razón, contemplar el cielo azul siempre me llenaba de esperanza.

Ruth esbozó una gran sonrisa al verme y yo también le sonreí, pero el corazón me martilleaba en el pecho. Sabía que en parte era por haber pedaleado tan deprisa y también por no saber qué iba a suceder. Y tampoco sabía por qué había vuelto a la tienda. El día anterior me había parecido una buena idea y aquella mañana había creído que era mejor ir a ver a Ruth que pasar el día dando vueltas con mi bicicleta por los interminables campos de plantas rodadoras sin un rumbo fijo, deseando siempre ir a parar a alguna parte. Pero en aquel momento no estaba tan seguro de ello.

¿Qué iba a ocurrir en la tienda? ¿Y si no era lo bastante listo como para aprender la magia que quería enseñarme, fuera la que fuera? ¿Y si Ruth descubría la verdad sobre mi familia? ¿Y si estaba loca de atar y planeaba raptarme y llevarme al desierto para hacer magia negra con mi cadáver? Hacía un tiempo había visto *Voodoo Woman*, una película de terror, y me pregunté si Ruth sería una bruja chiflada que me convertiría en un monstruo para controlarme mentalmente y apoderarse del mundo.

Los brazos me flojearon al empujar la puerta. Era como si pesara una tonelada. Como si se me resistiera. Miré rápidamente mi bicicleta, echada de lado en el aparcamiento casi vacío del centro comercial. ¿Qué estaba haciendo? ¿Por qué había aceptado ir a verla? Aún estaba a tiempo de subirme a la bici, largarme a toda velocidad y no volver nunca más a aquel lugar.

Ruth me sonrió.

—Jim, me alegro de verte. Por un instante creí que no vendrías —me dijo asintiendo con la tierna mirada de una abuela.

Agitó la mano para que me acercara. No tenía pinta de ser una bruja chiflada que pretendiera destruirme.

Acabé de abrir la puerta, que cedió como si nada.

—Pedaleabas a toda velocidad por la calle, como si alguien te persiguiera —señaló al entrar yo en la tienda.

A menudo me sentía como si me estuvieran persiguiendo, pero no sabía quién lo hacía.

De repente me puse colorado. Tal vez Ruth había advertido mi miedo y mis dudas. Quizá tenía una visión de rayos-X. Clavé la vista en mis viejas zapatillas de tenis. En la punta de la del pie derecho había un agujerito. Me morí de vergüenza. Intenté taparlo doblando los dedos del pie para que no lo viera.

—Este es Neil, mi hijo. Él es el mago —me anunció sin parecer advertir el agujero, o tal vez fingió no verlo para no avergonzarme.

Neil no tenía aspecto de mago. Llevaba unas aparatosas gafas oscuras y tenía el mismo color de pelo que su madre. Parecía una persona común y corriente. No lucía una chistera de mago, ni capa, ni bigote.

—Me han dicho que te gusta la magia —terció Neil con voz grave y pausada.

En el mostrador de cristal había apilado unas cincuenta barajas de cartas.

- —Sí, me parece muy interesante.
- —¿Conoces algún truco de cartas? —preguntó Neil barajando un mazo con una agilidad asombrosa. Las mezcló haciéndolas ir de la mano derecha a la izquierda, y a la inversa, una y otra vez, como si volaran por el aire. Me moría de ganas de aprender a hacerlo. Se detuvo y me ofreció las cartas desplegadas boca abajo en abanico.
  - —Elige una.

Miré las cartas. Había una que sobresalía un poco más del resto. Me imaginé que era la que quería que eligiera y en su lugar escogí una del extremo derecho.

—Sin mostrármela, sostenla ante ti y mírala bien.

La miré pegándomela al pecho por si acaso hubiera algún espejo detrás de mí. Era la reina de picas.

—Ahora vuelve a ponerla boca abajo con las otras y barájalas. Hazlo de la forma que quieras. Toma.

Neil me entregó el mazo y yo mezclé las cartas. A pesar de no barajarlas con su gran profesionalidad, no lo hice tan mal, después de todo.

—Mézclalas de nuevo.

Lo hice otra vez, aunque mejor. Logré apilarlas con más cuidado y precisión.

—Hazlo por tercera vez.

En esta ocasión me acordé de presionarlas con los nudillos para arquearlas y al juntarlas fue como si dos ruedas dentadas se engranaran a la perfección.

—¡Muy bien! —exclamó él.

Le entregué las cartas. Neil empezó a ponerlas boca arriba, una por una. De vez en cuando sostenía una en alto diciéndome «Esta no es tu carta». Por fin le dio la vuelta a la reina de picas.

- —Es esta. La carta que has elegido —afirmó agitando la carta con gesto triunfal. La dejó en el mostrador boca arriba.
- —¡Qué increíble! —exclamé sonriendo, preguntándome cómo sabía la carta que había elegido. La cogí y le di la vuelta. La revisé por los cuatro bordes para ver si estaba doblada. Nada.
  - —¿Sabes quién es? ¿Lo que representa la reina de picas?

Intenté recordar el nombre de alguna reina de la que hubiera oído hablar en la clase de historia. Solo me vino a la cabeza una.

—La reina Isabel.

Neil me sonrió.

- —Si fuera una baraja inglesa habrías acertado. Pero como es una baraja francesa, cada reina representa a una mujer distinta en la historia o en la mitología. La reina de corazones y la reina de diamantes de la baraja francesa representan a Judit y a Raquel, dos mujeres poderosas de la Biblia. La reina de tréboles se conoce como Argine, una mujer de la que no he oído hablar, pero cuyo nombre es un anagrama de *Regina*, que en latín significa «reina». La reina de picas, tu carta, es la diosa griega Atenea. La diosa de la sabiduría y la compañera de todos los héroes. Si decides emprender una búsqueda heroica, sin duda necesitarás tener a Atenea de tu parte.
  - —¿Y cómo sabías que había elegido esta carta?
  - —Ya sabes que un mago nunca revela sus trucos, pero como estás aquí

para aprender, supongo que puedo revelarte mi secreto —dijo Neil dándole la vuelta a la carta—. Esta baraja Bicycle está marcada. Parece una baraja corriente pero, si observas con más atención la figura que parece una flor en la parte inferior, verás que tiene ocho pétalos alrededor del centro. Cada pétalo representa una carta, del dos al nueve, y el centro de la flor representa el diez. Estas cuatro espirales de al lado representan los distintos palos —añadió señalando otro motivo junto a la flor.

»Cuando los magos marcamos las barajas, sombreamos un pétalo, o el centro y un pétalo, para representar la jota, la reina y el rey. Si no está sombreado, es un as. Y además marcamos esta parte superior para mostrar el palo. Si observas la carta, descubrirás el código. El centro y el tercer pétalo están sombreados, o sea, que es una reina. Y este tono un poco más oscuro de aquí te indica que es la reina de picas.

Observé la carta con atención. El tono más oscuro era sutil y, si no supiera que era una marca para reconocerla, no lo habría advertido.

—Tienes que estudiarte un poco las marcas, pero en cuanto las hayas memorizado sabrás interpretarlas en un parpadeo.

Miré las otras barajas dispuestas en el mostrador.

- —¿Y todas estas también están marcadas?
- —No. Son distintas clases de barajas trucadas. Barajas Stripper. Barajas Svengali. Barajas Gaffed. Barajas Forcing. Incluso tengo una baraja Brainwave. \* Sé manejarlas todas. Las cartas son mi especialidad.

Había oído hablar de las barajas Gaffed, con las que dejabas atónito al público al mostrarles un trece de diamantes, un rey de picas muerto o un comodín sosteniendo en la mano la misma carta que había elegido un espectador, pero era la única que conocía. No sabía en qué consistían las otras. Sus nombres parecían de lo más misteriosos. ¿Barajas Stripper y Brainwave? No tenía idea de qué trucos se podían hacer con ellas, pero no quise admitir mi supina ignorancia delante de Neil.

—¿Sabías que durante la Segunda Guerra Mundial circulaban unas barajas especiales que les enviaban a los prisioneros de guerra en

Alemania? Rascabas la superficie de las cartas y debajo de cada una de ellas aparecía la parte de un mapa, y al juntarlas te mostraban una ruta secreta para escapar. Eso sí que era un truco de magia de lo más increíble.

Neil volvió a poner la reina de picas en la baraja trucada y me la entregó.

—Ten, quédatela. Es un regalo.

La cogí. Nadie me había dado nada sin esperar algo a cambio.

—Gracias. Muchas gracias —repuse.

Me prometí aprenderme de memoria cada carta marcada.

—Mi madre me ha contado que va a enseñarte magia de la buena.

Sonreí, sin saber muy bien qué decir.

- —Su magia va más allá de todo lo que tenemos aquí —observó él señalándome con la mano extendida la tienda—. Con su magia aprenderás a conseguir cualquier cosa que desees. Es como la del genio de una botella; la única diferencia es que ella te presentará al genio que hay en tu cabeza. ¡Ten cuidado con lo que pides!
  - —¿Me concederá tres deseos? —pregunté.
- —Todos los que quieras. Tendrás que practicarlo mucho. Te exigirá más esfuerzo que aprender los trucos de cartas y al principio puede que apenas veas los resultados. Yo tuve que practicarlo durante mucho tiempo. Simplemente no te olvides de prestar atención a todo lo que Ruth te diga. Y no intentes acortar el camino para conseguir los frutos con más rapidez. Haz exactamente lo que ella te diga.

Asentí con la cabeza y me guardé la baraja marcada en el bolsillo.

—Ahora iréis a la trastienda. En la parte de atrás hay un pequeño despacho. No te olvides de hacer todo lo que Ruth te diga —me recordó.

Volviendo la cabeza, le sonrió a su madre. Ruth le dio a su hijo unas palmaditas en el antebrazo y luego me miró.

—Vamos, Jim. ¡A trabajar!

Se dirigió a la puerta del fondo de la tienda y yo la seguí sin tener idea de lo que me esperaba.

La trastienda estaba tenuamente iluminada y olía un poco a cerrada. No tenía ventanas y en ella solo había un viejo escritorio marrón y dos sillas de metal. La alfombra de pelo largo marrón se veía hundida en medio y sobresalía por los lados que daban a las paredes como hierba parduzca baja. En la pieza no había trucos de magia. Ni varitas mágicas, cubiletes de plástico, barajas o chisteras.

—Siéntate, Jim.

Ruth se sentó en una de las sillas de metal y yo en la otra. Nos quedamos frente a frente, con las rodillas casi pegadas. Yo no podía evitar mover la pierna derecha sin parar, estaba hecho un manojo de nervios. Aunque me encontrara de espaldas a la puerta, sabía dónde se hallaba por si acaso tenía que largarme pitando de allí. Calculé mentalmente cuánto tardaría en salir de la tienda y en montarme en la bicicleta.

- —Me alegro de que hayas vuelto —afirmó Ruth sonriéndome, y yo me tranquilicé un poco—. ¿Cómo te sientes?
  - —Bien.
  - —¿Cómo te sientes en este momento?
  - —No lo sé.
  - —¿Estás nervioso?
  - —No —mentí.

Ruth puso su mano sobre mi rodilla derecha y me la presionó. La rodilla dejó de moverse. Me preparé por si acaso tenía que salir disparado del lugar si la situación se volvía más extraña aún. Retiró su mano de mi rodilla.

- —Estabas moviendo la pierna como si estuvieras nervioso.
- —Supongo que me estoy preguntando qué vas a enseñarme.
- —La magia que te voy a enseñar no es algo que pueda comprarse en una tienda. Esta magia tiene cientos, quizá miles de años de antigüedad y solo la puedes aprender si alguien te la enseña.

Asentí con la cabeza.

—Pero primero tienes que darme algo.

Yo estaba dispuesto a darle lo que fuera para aprender sus secretos, pero

aparte de la bicicleta no tenía gran cosa más.

- —¿Qué quieres que te dé?
- —Tienes que prometerme que tú también le enseñarás a otra persona lo que yo te enseñe este verano. Y esa persona deberá a su vez prometerte que se lo enseñará a otra. Y así sucesivamente. ¿Crees que podrás hacerlo?

No tenía idea de a quién se lo enseñaría y en aquel momento ni siquiera sabía si se lo podría enseñar a alguien. Pero Ruth se quedó mirándome, esperando una respuesta, y yo sabía que solo había una respuesta correcta.

—Te lo prometo.

Por un instante me planteé cruzar los dedos en la espalda por si acaso no encontraba a nadie a quien enseñárselo, pero en su lugar alcé tres dedos en alto como se lo había visto hacer a los *boy scouts* . Me imaginé que así sellaría mi promesa.

—Cierra los ojos. Quiero que te imagines que eres una hoja arrastrada por el viento.

Abriendo los ojos, hice una mueca. Era un chico muy alto para mi edad, pero solo pesaba 54 kilos. Me veía más bien como una ramita clavada en el suelo que como una hoja a merced del viento.

—Cierra los ojos —me pidió cariñosamente, y yo asentí con la cabeza.

Cerré los ojos de nuevo e intenté imaginarme que era una hoja a merced del viento. Quizá Ruth iba a hipnotizarme para que creyera ser una hoja. En una ocasión, en un espectáculo, había visto a un mago hipnotizar a varias personas del público para que creyeran que eran distintos animales de granja. Y a continuación había hecho que se pelearan entre sí. Me eché a reír y abrí los ojos.

Ruth, sentada en la silla frente a mí, irguió la espalda, con las palmas de las manos descansando sobre los muslos. Lanzó un pequeño suspiro.

—Jim, el primer truco que te enseñaré es a relajar cada músculo de tu cuerpo. No es tan fácil como parece.

No estaba seguro de haberme sentido relajado alguna vez. A decir verdad, siempre estaba preparado para luchar o huir. Abrí los ojos de nuevo y Ruth,

ladeando la cabeza a la derecha, me miró a los ojos.

—No te voy a hacer daño. Voy a ayudarte. ¿Confías en mí?

Pensé en lo que me pedía. No sabía si había confiado en alguien en mi vida, pero sin duda los adultos no estaban en mi lista. Aunque ninguno me había pedido nunca que confiara en ellos y me gustaba cómo me sentía en ese momento. Quería confiar en Ruth. Quería aprender lo que iba a enseñarme, pero la situación me parecía de lo más desconcertante.

- —¿Por qué? ¿Por qué quieres ayudarme? —le pregunté.
- —Porque en cuanto nos conocimos supe que tenías un gran potencial. Lo vi. Y quiero enseñarte a que tú también lo veas.

No sabía de qué potencial me estaba hablando ni cómo sabía que yo lo tenía. Tampoco sabía que ella probablemente habría visto un gran potencial en cualquier persona que hubiera entrado en la tienda de magia aquel día de verano de 1968.

- —De acuerdo. Confío en ti —repuse.
- —Estupendo. Empezaremos por lo siguiente. Concéntrate ahora en tu cuerpo. ¿Cómo se siente?
  - —No lo sé.
- —Imagínate que vas en bicicleta. ¿Cómo se sentía tu cuerpo la primera vez que montaste en bicicleta?
  - —Supongo que bien.
  - —¿Qué es lo que está haciendo ahora tu corazón?
  - —Latiendo —dije y sonreí.
  - —¿Despacio o rápido?
  - —Rápido.
  - —Muy bien. ¿Cómo se sienten tus manos?

Me las miré y advertí que estaba con las manos agarradas al borde de la silla. Las relajé.

- —Están relajadas.
- —De acuerdo. ¿Y qué me dices de tu respiración? ¿Es profunda o superficial? —preguntó Ruth—. ¿Es así? —dijo respirando hondo—. ¿O

- así? —añadió respirando con rapidez, como un perro jadeando.
- —Supongo que no estoy respirando ni tan despacio ni tan deprisa, sino de una manera intermedia.
  - —¿Estás nervioso?
  - —No —mentí.
  - —Tu pierna se vuelve a mover.
  - —Quizás un poco.
- —El cuerpo está lleno de signos que nos indican cómo nos sentimos por dentro. Es muy curioso. Alguien te puede preguntar cómo te sientes y tú le puedes responder: «No lo sé», tal vez porque sea así o quizá porque no quieres decírselo, pero tu cuerpo siempre sabe cómo se siente. Cuando tienes miedo. Cuando eres feliz. Cuando estás entusiasmado. Cuando estás nervioso. Cuando estás enojado. Cuando te sientes celoso. Cuando te sientes triste. Tu mente tal vez crea que no lo sabes, pero si se lo preguntas a tu cuerpo, te lo dirá. En cierto modo, tiene una mente propia. Reacciona. Responde. Algunas veces reacciona bien ante una situación y otras, de manera equivocada. ¿Lo entiendes? De pronto me dije que era cierto. Cuando volvía a casa, en cuanto cruzaba la puerta ya sabía de qué humor estaba mi madre. Sin necesidad de que me dijera una sola palabra. Lo sentía en la boca del estómago.

Me encogí de hombros. Estaba intentando entender lo que Ruth me decía.

- —¿Te sientes a veces muy triste o enojado?
- —A veces —repuse.

Me sentía furioso muchas veces, pero no quise confesárselo.

—Quiero que me cuentes una ocasión en la que te hayas sentido enfadado o asustado, y después hablaremos de lo que sientes en el cuerpo al contármelo.

De pronto me vinieron un montón de pensamientos a la cabeza. No sabía qué decirle. ¿Debía contarle que una monja me dio un bofetón en el colegio católico al que iba, y que yo, sin pensármelo dos veces, le di otro? ¿O que mi padre el jueves por la noche había vuelto a casa completamente ebrio de

nuevo? O quizá le podía contar lo que me dijo el médico al llevar a mi madre al hospital, y que al oírlo me dieron ganas de partirle la cara o de que la tierra me tragara, o ambas cosas a la vez.

- —Jim, tus pensamientos son tan ruidosos que puedo oírlos, pero no quiero expresarlos en voz alta. Dime lo que estás pensando en este momento.
  - —Pienso en todas las cosas que no quiero contarte.

Ruth sonrió.

—No te preocupes. No hay nada malo en lo que me puedas contar. Estamos hablando de cómo te sentiste. Los sentimientos no son buenos ni malos. No son más que sentimientos.

No creí lo que me decía. Me sentía muy avergonzado de mis sentimientos, de mi ira, de mi tristeza y de todas las formas en las que mis emociones se apoderaban de mí. Quería salir disparado de allí.

—En este momento estás moviendo la pierna a cien por hora —me señaló
—. Voy a contar hasta tres y quiero que me cuentes una historia. No pienses en lo que me vas a contar. ¿Vale? Contaré hasta tres. ¿Estás preparado?

Seguí intentando frenéticamente aclararme en medio del torbellino de pensamientos y sentimientos que me embargaban para contarle algo que no fuera embarazoso. No quería asustarla.

—Uno...

¿Y si Ruth era católica y se quedaba horrorizada al enterarse de que había abofeteado a una monja y me habían expulsado del colegio y enviado a vivir con mi hermana mayor y su marido, y que allí también me había metido en una pelea y me habían expulsado de aquel colegio? ¿Y si no quería que volviera a verla por ser demasiado violento?

—Dos...

¿Y si le contaba lo furioso que estaba con mi padre por emborracharse y destrozar el coche, porque ahora circulábamos con la parte delantera abollada y el parachoques sujeto con una cuerda, como si lleváramos un gran cartel que proclama a los cuatro vientos: *Mira*, *somos tan pobretones* 

*que no tenemos dinero ni para reparar el coche* ? Tal vez Ruth pensaría que yo era un mal hijo.

- —Tres...; Venga!
- —Mi padre bebe. No cada día, pero a menudo. A veces bebe como un cosaco y, cuando desaparece durante varias semanas, tenemos que subsistir con el escaso dinero de los cheques de la ayuda social que recibimos del Estado. Cuando mi padre no bebe, caminamos con sigilo por la casa para que no estalle por cualquier pequeñez. Y cuando bebe empieza a gritar, a blasfemar y a romper cosas, y mi madre se echa a llorar. Entonces mi hermano se esfuma de casa y yo me escondo en mi habitación, pero siempre aguzo el oído por si acaso la cosa se complica y tengo que intervenir. Me preocupa mi madre. Se siente enferma a menudo y está casi siempre en la cama, y cuando mi padre bebe y se pelean, ella empeora. Cuando mi padre está en casa, mi madre le grita, y cuando él se va, se queda callada. No se levanta de la cama, ni come ni hace nada. No sé lo que se supone que debo hacer.

—Sigue, Jim —insistió ella, escuchando con gran atención.

Parecía de verdad querer oír lo que le estaba contando. En lugar de mirarme impactada, me sonrió con esa sonrisa comprensiva de galleta de chocolate. Como si supiera de lo que le estaba hablando o al menos como si no pensara que mi familia era una mierda por ser tan pobre.

- —Continúa —me animó.
- —Una vez, cuando entré en mi casa al volver del colegio, descubrí que reinaba un silencio absoluto. Un silencio muy extraño. Fui a la habitación de mi madre y la encontré en la cama. Se había tomado un montón de pastillas. Eran tranquilizantes, pero había tomado demasiadas. Tuve que ir corriendo al piso de al lado para pedirle a la vecina que nos llevara en coche al hospital. Ya habíamos tenido que llevarla en otra ocasión. Mi madre... me refiero a que ya lo había intentado otra vez. Mientras estaba en el hospital, sentado junto a la cama donde ella descansaba, oí al otro lado de la cortina a dos personas hablando. El tipo estaba furioso por haber tenido que

hacer el papeleo para mi madre y comentó que ya la habían ingresado por lo mismo en otra ocasión y que estaba harto de esta clase de gente. La mujer con la que hablaba se echó a reír y le dijo: «Quizá sea la última vez». No oí bien lo que él le respondió, pero se rieron y me sentí tan furioso que tuve que contenerme para no rasgar la cortina y ponerme a gritarles. El personal de un hospital no debería comportarse así. Y también estaba enojado con mi madre, porque no entendía por qué tenía que hacer aquello. No era justo, la situación era muy embarazosa, y también estaba irritado con mi padre por fastidiarle la vida a mi madre y hacerla entristecer. Estaba cabreado con los dos, y también con todos los del hospital. Y a veces me enfurezco mucho, muchísimo.

Cuando dejé de hablar, no supe qué hacer. Ruth seguía sentada frente a mí y me quedé mirando el estúpido agujero de mi estúpida zapatilla de tenis.

—Jim —dijo Ruth en voz baja—, ¿cómo se siente tu cuerpo en este momento?

Me encogí de hombros. Me preguntaba qué pensaría de mí, ahora que sabía cómo era mi familia.

- —¿Cómo se siente tu estómago?
- —Revuelto.
- —¿Qué sientes en el pecho?
- —Tensión. Me duele un poco.
- —¿Y en la cabeza?
- —La cabeza me martillea.
- —¿Y tus ojos cómo se sienten?

No sé por qué, pero en cuanto me lo preguntó me entraron ganas de cerrarlos y de echarme a llorar. No quería hacerlo. No quería llorar, pero no pude evitarlo. Una lágrima me rodó por la mejilla.

- —Creo que los ojos me escuecen un poco.
- —Gracias por contarme lo de tus padres, Jim. A veces tenemos que dejar de pensar en lo que deberíamos decir y soltar simplemente lo que necesitamos compartir.

—¡No es tan fácil como parece!

Ruth y yo nos echamos a reír y por un segundo me sentí algo mejor.

- —Ya no siento tanta tensión en el pecho como antes.
- —Estupendo. Me alegro. Te voy a enseñar cómo relajar cada músculo del cuerpo y quiero que lo hagas a diario durante una hora. Quiero que practiques en tu casa por la noche todo lo que hagamos aquí cada mañana; será como si hicieras los deberes. Aunque parezca fácil relajar el cuerpo, cuesta mucho, muchísimo, y tendrás que practicarlo con ahínco para lograrlo.

No estaba seguro de poder recordar una sola ocasión en la que me hubiera sentido relajado. Me había sentido agotado muchas veces, pero no sabía si había estado relajado alguna vez. Incluso no estaba seguro de la clase de relajación a la que se estaba refiriendo.

Ruth me pidió que me sentara en la silla en una postura cómoda y que cerrara los ojos. Me dijo que me imaginara de nuevo que era una hoja arrastrada por el viento. Me gustó visualizar en mi cabeza que iba volando por las calles llevado por el viento. Me sentí un poco más liviano en la silla.

—No encorves la espalda. Tienes que relajarte manteniéndote despierto y con los músculos activos al mismo tiempo. Toma una profunda bocanada de aire y luego exhala. Hazlo tres veces. Inspira por la nariz y espira por la boca.

Respiré tan hondo como me fue posible. Tres veces.

—Ahora quiero que te concentres en los dedos de los pies. Siéntelos. Muévelos un poco. Dóblalos en la zapatilla y vuélvelos a relajar. Respira profundamente con lentitud. Sigue respirando de esta manera mientras te concentras en los dedos de los pies. Advierte cómo cada vez sientes que te pesan más.

Respiré hondo varias veces e intenté concentrarme en los dedos de los pies. Aunque pareciera fácil, no lo era. Los moví un poco en las zapatillas, pero de pronto empecé a pensar si podría comprarme unas nuevas antes de empezar el colegio y me distraje al pensar que no tenía dinero y me olvidé

del todo de los dedos de los pies.

Por lo visto Ruth sabía cuándo dejaba de concentrarme en los dedos de los pies, porque cada vez que me distraía pensando en otras cosas me interrumpía en ese instante y me pedía que volviera a respirar hondo. No sé exactamente durante cuánto tiempo tuve que respirar hondo con la atención puesta en los dedos de los pies, pero me pareció una eternidad.

—Ahora quiero que te concentres en los pies mientras respiras con intensidad.

Me estaba empezando a irritar. Y a aburrir. ¿Qué tenían que ver mis pies con aprender magia? Probablemente se estaba acercando la hora de comer. Quizá Ruth pensara matarme de hambre. Como si me leyera la mente, interrumpió mis pensamientos en ese instante.

—Vuelve a concentrarte en los pies.

Giré los tobillos y pensé en mis pies enormes, estúpidos y hambrientos.

—Ahora lleva la atención a los tobillos. A las rodillas. Relaja los muslos. Siente como si las piernas te pesaran tanto que te colgaran de la silla.

Me imaginé que era el tipo más gordo del mundo y que la silla pesaba tanto que se desplomaba por la parte donde la alfombra se hundía y acababa aterrizando en China.

—Relaja ahora los músculos del estómago. Ténsalos y después relájalos.

Al relajarlos las tripas me rugieron con tanta fuerza que estaba seguro de que Ruth las habría oído.

—Concéntrate ahora en el pecho, Jim. Inspira y espira hondo y relaja el pecho. Siente los latidos de tu corazón y relaja los músculos que lo rodean. Tu corazón es un músculo, bombea sangre y oxígeno por el cuerpo. Puedes relajarlo como cualquier otro músculo.

Me pregunté si al relajar el corazón mi cuerpo dejaría de funcionar. ¿Qué haría Ruth si me ocurría?

—Concéntrate en el centro del pecho. Siente los músculos del pecho relajándose. Respira hondo y percibe cómo tu corazón se relaja más aún. Respira hondo y relaja ahora los músculos de alrededor del pecho.

Advertí que al hacer el ejercicio el corazón me había dejado de martillear en el pecho.

En la facultad de medicina estudiaría el corazón. Aprendería que estaba conectado por medio del nervio vago del sistema nervioso a la médula oblongada, una parte del bulbo raquídeo. Por lo visto, el nervio vago tiene dos componentes y, cuando se estimula al relajar y ralentizar el corazón, se activa el sistema nervioso parasimpático, por lo que se reducen la frecuencia cardíaca y la presión arterial. También aprendí que al reducir el tono del nervio vago se activa el sistema nervioso simpático, que es lo que ocurre cuando nos asustamos o atemorizamos: el ritmo cardíaco aumenta. Pero aquel día en la tienda de magia lo único que sabía era que Ruth me estaba enseñando a relajarme y respirar para sentirme un poco mejor, algo más tranquilo. No sabía nada del sistema nervioso, ni de la multitud de formas en las que el cerebro y el corazón se comunican. Ni que mi cerebro ni mi corazón necesitaran aprender algo para funcionar adecuadamente. Simplemente mi cerebro enviaba señales a mi corazón y este respondía.

—Ahora quiero que relajes los hombros. El cuello. Las mandíbulas. Deja que la lengua descanse en la base de la boca. Siente cómo los ojos y la frente se contraen y se relajan. Deja simplemente que cada músculo del cuerpo... se relaje.

Durante un rato que me pareció una eternidad, Ruth permaneció en silencio. Me quedé sentado intentando relajarme, tratando de respirar hondo. Intentando no moverme nerviosamente en la silla. Oía a Ruth inhalando y exhalando y lo interpreté como una señal de que yo también debía hacer lo mismo. No es fácil respirar hondo cuando estás pensando en cómo debes hacerlo. En una o dos ocasiones entreabrí los ojos para echarle un vistazo a Ruth y vi que estaba con los ojos cerrados, reflejando mi postura en la silla. Por fin habló.

—De acuerdo. La sesión ha terminado. Abre los ojos.

Los abrí y me enderecé en la silla. Notaba el cuerpo distinto y me sentía un poco raro.

—Eso es, Jim. Seguro que estarás deseando comer algo —comentó al tiempo que abría un cajón del escritorio. ¡Sacó una bolsa de Chips Ahoy!
—. Come tantas como quieras —añadió ofreciéndome las galletas de chocolate. Cogí un puñado. Eran mis preferidas—. Vas por buen camino — manifestó mientras me miraba por encima de las gafas que se había puesto de nuevo.

No entendí a qué camino se refería. No sabía qué tenía de mágico estar sentado en una silla durante una hora.

- —Jim, quiero que practiques relajar el cuerpo. Sobre todo en las situaciones familiares que me has contado hoy. Puedes sentirte relajado aunque estés enojado o triste. Ya sé que te exigirá un gran esfuerzo, pero al final podrás entrar en un profundo estado de relajación casi al instante. Es un gran truco que puedes aprender. Te lo garantizo.
  - —De acuerdo. ¿Te puedo preguntar por qué?
- —En la vida hay muchas cosas que no podemos controlar. Cuando eres pequeño es muy difícil sentir que puedes controlar algo. Te sientes como si todo estuviera más allá de tu control. Pero puedes controlar el cuerpo y la mente. Aunque al principio no te parezca gran cosa, con el tiempo verás que es algo muy poderoso. Lo puede cambiar todo en tu vida.
  - —No lo sé.
- —Ya verás como sí. Sigue viniendo a verme. Si no dejas de practicar todo lo que yo te enseñe este verano, un día lo conseguirás.

Asentí con la cabeza, pero no sabía si volvería o no a la tienda. Ruth no me estaba enseñando los trucos de magia que quería aprender.

- —¿Sabes quién era Isaac Newton? —me preguntó.
- —¿Un científico?
- —Sí, muy bien. Fue físico y matemático. Quizás uno de los científicos más importantes de la historia. Hay una anécdota sobre Isaac Newton que tal vez te guste. No tuvo una vida de ensueño. Su padre murió tres meses antes de nacer él. Fue un niño prematuro y, al no tener padre, no empezó la vida con buen pie. Su madre se volvió a casar cuando él tenía tres años,

pero Isaac no quería a su padrastro. En un momento de su vida, los amenazó con quemar la casa con ellos dentro. Cuando Isaac tenía tu edad era un joven muy colérico. Su madre interrumpió su educación porque quería que fuera campesino. Es lo que su padre había sido toda la vida y lo que todos esperaban que él fuera. Pero Isaac odiaba trabajar en el campo. Odiaba todo lo relacionado con ello. Un maestro convenció a la madre de Isaac para que volviera a enviarlo a la escuela. Y se convirtió en el mejor alumno de la clase solo para vengarse de los compañeros que se metían con él y lo acosaban, haciéndole todo tipo de trastadas. Más tarde ingresó en la universidad, pero para pagarse los estudios y poder subsistir tuvo que trabajar como criado en ella. Tal vez no tuviera las mismas ventajas, la misma suerte ni los mismos recursos económicos que los demás chicos, pero cambió el mundo.

No sabía que los científicos famosos detestaran a sus padres o se pelearan con los compañeros de clase.

Me despedí de Ruth y de Neil.

—No lo olvides, Jim, practica lo que te he enseñado —me recordó Ruth cuando yo estaba a punto de salir de la tienda de magia.

Me miró directamente a los ojos y me sonrió.

Mientras pedaleaba por la Avenida I sentí una cálida sensación por todo el cuerpo. No tenía idea de por qué Ruth me enseñaba a relajarme, pero al volver a casa lo practicaría para ver si era magia de verdad.

Ahora sé que gran parte de lo que Ruth empezó a enseñarme aquel primer día tenía que ver con las intensas respuestas del cerebro y del cuerpo ante el estrés, o lo que se suele llamar «la respuesta de lucha o huída». Cuando el cerebro percibe una amenaza o está asustado por creer que se encuentra en una situación en la que corre peligro, se activa el sistema nervioso simpático, la parte del sistema autónomo, y libera epinefrina. Las glándulas suprarrenales también se activan por las hormonas liberadas por el hipotálamo y el cuerpo produce cortisol. Estoy seguro de que incluso a los doce años yo tenía unos niveles elevados de cortisol. Cuando el cuerpo

entra en ese estado, todo lo que no es necesario para intentar conservar la vida se desactiva. La digestión se ralentiza, los vasos sanguíneos se estrechan (salvo los de los músculos de mayor tamaño, que se dilatan), el sentido auditivo disminuye, el campo de visión se reduce, la frecuencia cardíaca aumenta y la boca se seca porque las glándulas lacrimales que regulan la salivación se inhiben al instante.

Todo esto es importante si estamos luchando por nuestra vida, pero esta respuesta tan intensa ante el estrés está hecha para durar poco tiempo. Vivir en un estado prolongado de estrés tiene todo tipo de repercusiones psicológicas y fisiológicas: ira, depresión, ansiedad, dolor en el pecho, dolor de cabeza, insomnio y un sistema inmunológico debilitado.

Mucho antes de que se hablara de las hormonas del estrés, Ruth ya me estaba enseñando a regular mi respuesta fisiológica ante un estado crónico de estrés y de peligro. Ahora, cuando entro en la sala de operaciones, puedo respirar más despacio, regular mi tensión arterial y mantener el corazón sosegado. Cuando miro por el microscopio mientras trabajo en las partes más delicadas del cerebro, las manos no me tiemblan y mi cuerpo está relajado gracias a lo que Ruth me enseñó en la tienda de magia. A decir verdad, si no fuera por Ruth, tal vez ahora no sería neurocirujano. Aprender a relajar el cuerpo fue algo muy importante para mí y lo sigue siendo, pero no se trató más que del comienzo. A Ruth le llevó diez días conseguir que yo aprendiera a relajar el cuerpo. Al undécimo día fui en bicicleta a la tienda, me senté en la silla, cerré los ojos y esperé a que me hablara durante el proceso de relajación. Pero ella tenía otros planes.

—Abre los ojos, Jim. Ha llegado el momento de hablar de las voces en tu cabeza.

## Truco de Ruth n.º 1

#### Relaja el cuerpo

- 1. Para hacer este ejercicio, elige un momento del día y un lugar en el que nadie te interrumpa.
- 2. No empieces a hacerlo si ya estás estresado, tienes otras cosas en la cabeza, has ingerido alcohol, has consumido drogas recreativas o estás cansado.
- 3. Antes de empezar, siéntate unos minutos y simplemente relájate. Piensa en lo que quieres conseguir con este ejercicio. Define tu intención.
- 4. Ahora cierra los ojos.
- 5. Respira hondo tres veces inhalando por la nariz y exhalando lentamente por la boca. Sigue haciéndolo hasta que te hayas acostumbrado a respirar de este modo sin que ello te distraiga.
- 6. Cuando te sientas cómodo respirando de esta forma, piensa en cómo estás sentado e imagínate que te observas a ti mismo.
- 7. Concéntrate ahora en los dedos de los pies y relájalos. Lleva la atención a los pies y relaja los músculos que los forman. Imagínate que casi se te deshacen mientras sigues inhalando y exhalando. Concéntrate solo en los dedos de los pies y en los pies. Al principio te distraerás con facilidad o te vendrán pensamientos a la cabeza. Cuando te ocurra, empieza de nuevo, relajando los músculos de los dedos de los pies y los pies.
- 8. Cuando hayas conseguido relajar los dedos de los pies y los pies, ve relajando el resto del cuerpo en dirección ascendente, empezando por las pantorrillas y los muslos.
- 9. Relaja a continuación los músculos del estómago y del pecho.
- 10. Lleva la atención a la columna vertebral y relaja los músculos de la espalda y luego los de los hombros y el cuello.
- 11. Por último, relaja los músculos de la cara y del cuero cabelludo.
- 12. Mientras relajas los músculos del cuerpo, sé consciente de la calma que te envuelve. De la sensación de bienestar. En este momento es normal que te entre sueño o incluso que te adormezcas. No pasa nada. A base de práctica conseguirás relajarte sin quedarte dormido. Ten paciencia. Tómatelo con calma.
- 13. Concéntrate ahora en el corazón e imagínate que relajas el músculo cardíaco mientras

- inhalas y exhalas lentamente. Descubrirás que el ritmo cardíaco se reduce a medida que relajas el cuerpo y respiras con más profundidad.
- 14. Imagínate ahora que tu cuerpo está totalmente relajado y que simplemente eres mientras inhalas y exhalas. Percibe la sensación de calidez. Tal vez te sientas como si flotaras, envuelto en una sensación muy profunda de calma. Sigue inhalando y exhalando con lentitud.
- 15. Intenta recordar este estado de relajación, calma y calidez en el que te encuentras.
- 16. Abre ahora los ojos poco a poco. Quédate sentado durante unos minutos con los ojos abiertos sin más, sin intentar alcanzar ningún objetivo ni pensar en nada.

# La respiración y la relajación son los primeros pasos para dominar la mente.

\* En <u>www.intothemagicshop.com</u> puedes escuchar una versión de este ejercicio.

\* La baraja Stripper permite al mago controlar la ubicación de una carta dentro de la baraja. En la Svengali, un espectador elige una carta y esta aparece en cualquier lugar de la baraja, o incluso todas las cartas se pueden transformar en la carta elegida. La Gaffed se utiliza con otra baraja normal con el dorso del mismo color: el mago se esconde en el bolsillo o en otras partes del cuerpo las cartas Gaffed —como un 13 de diamantes, un rey de picas muerto o incluso un comodín sosteniendo en la mano la carta elegida—, y se la muestra para que el espectador crea que su carta elegida se ha transformado por arte de magia. Con la baraja Forcing, el mago hace creer al espectador que elige libremente una carta cuando no es así, ya que sabe de antemano cuál elegirá. En la Brainwave, la carta escogida por el espectador es la única que aparece boca arriba, como si el mago le hubiera leído el pensamiento. (N. de la T.)

# Pensar en pensar

n buen mago indica al público que está a punto de realizar el siguiente truco. Un gran mago, en cambio, ya lo ha hechizado antes de que los espectadores se den cuenta siquiera de que está realizando el siguiente truco.

Ruth era una gran maga.

Nunca advertí las voces en mi cabeza hasta que ella me las señaló. No me di cuenta de lo ruidosas que eran hasta que me pidió que intentara silenciarlas. No era fácil aprender a relajar mi cuerpo, sobre todo en casa, en el pequeño apartamento donde la televisión siempre estaba a todo volumen y cada profunda bocanada de aire que aspiraba estaba viciada por el humo del tabaco. Si relajar el cuerpo era para mí una tarea titánica, silenciar mis pensamientos me parecía imposible.

Llevaba diez días yendo a la tienda de magia y en muchos sentidos me sentía más cómodo que en mi propia casa. Me encantaba la quietud y la calma que reinaban en ella. Después de recibir las primeras lecciones durante varios días, Ruth me empezó a llevar el almuerzo a diario. Al terminar nuestra práctica de magia íbamos a la parte delantera de la tienda y ella sacaba una gran fiambrera verde con tapa blanca de plástico que generalmente contenía fruta troceada, queso y galletas saladas o frutos secos. Los únicos frutos secos que me gustaban eran los Corn Nuts, pero probé las variedades que Ruth me ofrecía, aunque algunas fueran extrañas para mí. Al terminar, siempre me daba de postre Chips Ahoy, ¡mis galletas

preferidas! Cuando Neil no estaba ocupado, se unía a nosotros y nos contaba historias, o me enseñaba un nuevo truco de magia o la baraja más novedosa que estaba usando. A Neil le gustaba hablar con la boca llena. A pesar de ser un trío curioso y temporal, me sentí enseguida muy unido a ambos. Éramos como una familia. En ella no tenía que ejercer de cuidador de nadie y durante dos horas al día era el centro de atención. Hablábamos y bromeábamos desenfadadamente, a diferencia de lo que sucedía en mi casa, donde se evitaban ciertos temas y en cualquier momento podían aflorar la cólera o el resentimiento que se respiraban en el aire. Neil iniciaba cada historia poniéndose las gafas de lectura y mirándote por encima de ellas, sonriendo cuando te la empezaba a contar.

Neil me contó la historia de cuando lo destinaron a la Zona Desmilitarizada de Corea. Cuando estaba realizando con sus compañeros una actuación de magia en el comedor, el oficial al mando irrumpió de pronto en el lugar y les ordenó que se presentaran de inmediato en el paralelo 38, la línea divisora entre Corea del Norte y Corea del Sur. Cuando él y sus dos colegas llegaron al punto de control, la policía militar les negó el acceso porque, a pesar de ir armados, llevaban todavía los sombreros de copa y los largos fracs de mago con los que habían estado actuando. No sé si esta historia o cualquier otra que Neil me contaba eran reales o exageraciones, pero nos hacían reír a carcajadas. Era la clase de risa que, cuando surge, ya no puedes detenerla. En esos momentos me podía relajar y olvidarme de la voz en mi cabeza de la que Ruth me hablaba. Ella me contaba historias de cuando vivía en una pequeña ciudad de Ohio donde todo el mundo se preocupaba por los demás y donde pasaba los largos días de verano con la familia y los amigos. A veces me imaginaba a Neil llevándome con él como aprendiz y enseñándome sus trucos de magia más secretos. Incluso me imaginaba el cartel con luces de neón anunciándonos a ambos. Es curioso hasta qué punto, cuando has estado anhelando esta clase de experiencias, quieres seguir manteniéndolas para que no se acaben nunca. La conexión que tenía con Ruth y Neil era especial y real. A lo largo de mi vida también he sentido esta clase de conexión con otras personas; al coincidir a veces con un desconocido en el ascensor, mirarle a los ojos y por alguna razón inexplicable sentir un profundo vínculo. En estas ocasiones, en lugar de un simple intercambio de miradas se da un entendimiento más hondo, reconoces la humanidad del otro y la realidad de estar recorriendo ambos el mismo camino. Y pensándolo bien, esta clase de momentos son mágicos. En otras ocasiones, al mirar a un indigente o a un vagabundo y cruzarse nuestras miradas, me ha dado la impresión de estar viéndome a mí mismo y por un breve instante, o incluso por un espacio de tiempo más largo, he sentido el sufrimiento de mi propio viaje y una profunda empatía seguida de un agradecimiento inmenso por haber llegado adonde ahora estoy. Cada persona tiene una historia y he aprendido que en el fondo todas son más parecidas que distintas. La conexión puede ser poderosa. A veces un breve encuentro puede cambiarte la vida para siempre.

Sin duda, fue lo que me ocurrió con Ruth. Aquel primer encuentro lo cambió todo, hizo que mi vida tomara un rumbo muy distinto del que pudiera haber seguido. Ruth no era un ser sobrenatural, aunque a los doce años me gustara imaginármela así. No era más que un ser humano con el profundo don de la empatía y la intuición, de preocuparse por otro ser humano sin esperar nada a cambio. Me dio su tiempo. Me dio su atención. Y me reveló el tipo de magia que sigo usando hasta hoy. En la tienda de magia hubo algunos momentos en los que estaba convencido de que era una pérdida de tiempo y de que no llegaría a aprender lo que Ruth intentaba enseñarme. Y otros en los que creía que no estaba del todo en sus cabales. Pero ahora sé que las técnicas que me enseñó eran en muchos sentidos antiquísimas y que procedían de tradiciones orientales milenarias. Hoy día la ciencia reconoce que la neuroplasticidad no es solo una realidad, sino una parte esencial de cómo funciona el cerebro. Ahora sé que podemos entrenar al cerebro para mejorar la atención y la concentración y también para no responder al diálogo interior en nuestra cabeza que nos impide tomar decisiones claras y útiles. En la actualidad este hecho es muy conocido, pero en la época en que Ruth me lo enseñó la gente no lo sabía. Cuando me dijo que aprendería a silenciar las voces en mi cabeza yo no tenía idea de a qué se refería, pero decidí seguir sus instrucciones sin más.

—Relaja los hombros. Relaja el cuello. Relaja las mandíbulas. Siente los músculos de la cara relajándose —me indicó, ahora yo ya sabía hacerlo.

Ruth me fue guiando con voz queda para que relajara el cuerpo, me sentía tan ligero que no me habría sorprendido si me hubiera puesto a levitar en la silla como una de las cartas que se alzaban solas, por arte de magia, de las barajas trucadas de Neil.

—Ahora quiero que vacíes la mente.

Era la primera vez que me lo pedía. De pronto sentí que mi cuerpo pesaba de nuevo en la silla. ¿A qué se refería exactamente? ¿Qué tenía que hacer para vaciarla? Se me agolparon un montón de pensamientos en la mente y al abrir los ojos vi que Ruth me sonreía.

- —Es otro truco —puntualizó.
- —De acuerdo. ¿Y cómo lo hago?
- —Este es un poco más complicado porque tu mente va a empezar a pensar en los pensamientos y en cuanto lo haga vas a tener que dejar de pensar en pensar sin pensar en ello.
  - —¿Qué? —pregunté desconcertado.
  - —¿Sabes lo que es un narrador?
- —Sí, claro. Es como cuando tú me guías mientras practico el truco de relajar el cuerpo.

Ruth dio dos palmadas complacida y se echó a reír.

- —Cuando practicas el truco de la relajación en casa, ¿cómo lo haces? Pensé en ello un instante.
- —Lo hago exactamente como cuando lo practico aquí.
- —Pero yo no estoy en tu casa narrándote los pasos del ejercicio de relajación. ¿Quién te los narra?
  - —Lo haces tú, pero en mi cabeza.
  - —Pero yo no soy realmente la que te los dice en tu cabeza. ¿Quién es el

que te los va narrando?

Por lo que a mí se refería, era su voz la que me decía en mi cabeza que me concentrara en cada músculo del cuerpo y los relajara.

- —Es tu voz.
- —Pero en realidad no es mi voz, ¿no?

Me imaginé la respuesta que quería oír.

- —¿Soy yo?
- —Sí, eres tú hablando contigo mismo en tu cabeza, y parece que sea yo porque quieres que parezca mi voz. Este narrador es un gran imitador. Puede fingir ser cualquier otra persona.
  - —¡Vaya!
- —Todos tenemos en nuestra cabeza esa voz que nos habla sin parar. Desde que nos despertamos hasta que nos acostamos por la noche. Siempre está ahí. Piensa en ello. Es como uno de esos pinchadiscos que te dice lo que vas a oír a continuación. La lista discográfica que oirás a cada segundo.

Cavilé en ello. En Radio Boss escuchaba los 40 Principales en la frecuencia 930 de la emisora KHJ de Los Ángeles. Me imaginé al pinchadiscos «the Real Don Steele» narrando mi vida en su programa.

—Imagínate a este pinchadiscos comentando en tu cabeza todo lo que vives a lo largo del día. Estás tan acostumbrado a su presencia que probablemente ni siquiera te des cuenta de que la radio suena a todo volumen en tu cabeza y nunca se apaga.

¿Era eso verdad? No estaba seguro. No me había dado cuenta. Siempre estaba pensando en cosas, pero nunca había pensado en mis pensamientos.

- —La voz en tu cabeza está juzgando tu vida como buena o mala a cada segundo. Y tu mente responde a lo que la voz te dice. Como si *en realidad* te conociera —afirmó Ruth con énfasis, como si el hecho de verme a mí mismo pensando en mí me fuera a impactar o descolocar. Me sentí de lo más confundido—. El problema es que tu respuesta no es siempre la más indicada para ti.
  - —¿Soy yo hablando en mi cabeza y no me reconozco?

—No. Tú no eres la voz que oyes en tu cabeza. Tú, aquel que eres de verdad, es la persona que escucha al pinchadiscos.

Me pregunté cuántas personas creía Ruth que vivían dentro de mí. Quizás ella oía voces en su cabeza, pero yo estaba seguro de oírme solo a mí hablando en la mía y no a un pinchadiscos que me anunciaba el tiempo que haría y ponía la siguiente canción.

- —Lo que quiero que entiendas es que no puedes confiar en la voz que escuchas en tu cabeza, que te está hablando a todas horas. En muchas ocasiones se equivoca en lo que te dice. Considera este truco como si aprendieras a bajar poco a poco el volumen de tu radio interna hasta conseguir apagarlo del todo. Entonces entenderás a qué me refiero.
  - —Supongo que puedo intentarlo.
  - —¿Qué es lo que el pinchadiscos te está diciendo ahora? En este instante. Reflexioné en lo que estaba pensando.
- —Me está diciendo que no sé de qué me estás hablando y que no me va a funcionar.

El pinchadiscos también me estaba diciendo que todo aquello no era más que una estupidez, pero no quise confesárselo a Ruth.

Ella me sonrió.

—Estupendo. Como ves, acabas de darte cuenta de tus pensamientos. Es la primera parte de este truco.

Asentí con la cabeza como si lo hubiera entendido.

—Vamos a practicar ahora el pensar en los pensamientos. Cierra los ojos y vuelve a relajar el cuerpo unos minutos.

Cerré los ojos y repasé mentalmente los pasos del ejercicio de relajación. A esas alturas ya los había practicado cientos de veces. Empecé por los dedos de los pies y seguí relajando las distintas partes del cuerpo, hasta llegar a la cima de la cabeza... cada músculo se fue relajando mientras repetía mentalmente los pasos del ejercicio. Ahora me sentía de maravilla, como si estuviera en una bañera que se llenaba lentamente de agua tibia.

—Concéntrate en la respiración —me indicó Ruth—. En la inspiración y

la espiración. Piensa solo en la respiración. No pienses en nada más.

Aspiré el aire por la nariz y lo exhalé con lentitud. Y volví a hacerlo. Después de respirar así varias veces noté un picor en la cara y me la rasqué, y entonces advertí un bultito. Me dije que ojalá no me estuviera saliendo un grano. En el bloque de pisos donde vivíamos acababa de mudarse una chica que me gustaba. Se llamaba Chris. Tenía una melena negra que le llegaba casi hasta la cintura. Había hablado con ella el primer día que la vi y luego me pregunté si me habría tomado por un zumbado. Fue muy amable y me sonrió cuando intercambiamos unas palabras. ¿Le gustaría quedar conmigo en el futuro? De pronto me acordé de mi diente torcido y me lo palpé con el labio superior. No, ni hablar. ¡Cómo se me ocurría pensar tamaño disparate! No saldría ni loca con un chico con espinillas y un diente torcido. Recuerdo que me observó y luego dio media vuelta y se fue. Yo no era lo bastante bueno para ella.

—Sigue concentrándote en la respiración. Si el pinchadiscos empieza a hablar, deja de escucharle y sigue centrado en la respiración.

Me había distraído y ni siquiera lo había advertido. Volví a concentrarme en la respiración, pero de repente me dije que sería una buena idea salir más a menudo con un chico de mi clase. Vivía en la parte «bonita» de la ciudad, en una mansión. Su padre era el propietario de una empresa constructora y tanto él como su madre tenían un Cadillac. El año anterior me había invitado un día a cenar, y cuando estábamos comiendo, su madre me preguntó dónde vivía y a qué se dedicaba mi padre. Me dieron ganas de esconderme debajo de la mesa y de que me tragara la tierra. Mi padre no trabajaba y lo habían detenido en más de una ocasión por embriaguez y alterarción del orden público. Yo no podía contárselo a Ruth y probablemente tampoco querría oírlo.

Me había vuelto a pasar. Estaba pensando en otra cosa en lugar de concentrarme en la respiración. ¡Qué difícil era! No lo conseguiría. A la sexta respiración, mi mente ya volvía a distraerse con cualquier otra cosa. Decidí contar durante cuántas respiraciones me mantenía concentrado, pero

de repente vi que si las contaba estaría pensando en algo. ¡Era imposible hacerlo! ¿Lo lograba la gente? ¿Podía Ruth hacer ese truco? ¿Durante cuánto tiempo podía ella respirar sin pensar en nada más? ¿Podía preguntárselo? ¿Había tardado mucho en conseguirlo o era yo simplemente un torpe? ¿Servía para algo ese truco? Y seguí pensando y pensando.

Intenté al máximo reducir mis pensamientos, pero por lo visto mi mente era incapaz de aquietarse, a diferencia de mi cuerpo. ¿Sabría Ruth que yo estaba fingiendo no pensar en nada?

—Abre los ojos.

La miré. Esta vez había fracasado estrepitosamente.

- —Es demasiado difícil. No puedo hacerlo —me quejé.
- —Puedes hacer lo que te propongas, Jim.
- —Esto me resulta imposible.
- —Es cuestión de práctica. Intenta dejar de pensar un segundo. Y luego varios segundos. Y después un poco más.
  - —No se me da bien.

Ruth se quedó mirándome en silencio durante unos instantes.

—Todo el mundo que intenta hacerlo dice al principio lo mismo que tú. Puedes destacar en lo que te propongas. Incluso en esto. Lo único es que todavía no lo sabes.

De súbito sentí el mismo dolor que me invadía cuando creía no dar la talla, o me sentía fuera de lugar, o no podía comprar algo que me gustaba. Y como siempre me ocurría en esas ocasiones, noté que me escocían los ojos. De vez en cuando, durante aquellos días que pasé con Ruth, me asaltaban esa clase de sentimientos y me entraban ganas de agachar la cabeza y romper a llorar.

—Cuando tu mente se distrae al dejar de seguir la respiración, no es bueno ni malo. No hace más que lo que tiene por costumbre. Solo tienes que advertirlo. Y luego, volver a centrarte en la respiración. Ayuda a tu mente a concentrarse de nuevo. Eso es todo. Demuéstrale simplemente que tú eres el que manda. Lo único que quiero que hagas es que te percates de

que estás pensando. Y a base de práctica descubrirás que tu mente ya no se distrae pensando en una cosa y en otra.

- —Lo practicaré.
- —Estupendo. Es lo único que puedes hacer. Practicar, practicar y seguir practicando.
  - —¿Tú también lo conseguiste de esta forma?
  - —Exactamente —repuso.

Me sentí mejor al oírlo.

- —¿Debo relajar primero el cuerpo?
- —Relaja primero el cuerpo y calma a continuación la mente dominando tus pensamientos. Al final, podrás realizar todos los trucos que te estoy enseñando al mismo tiempo y relajarás el cuerpo y aquietarás la mente a la vez, pero por ahora hazlo paso a paso.

Aquel día volví a casa decidido a aprender el arte de silenciar al detestable pinchadiscos de mi cabeza. Mi padre aún no había regresado y mi madre estaba ya en la cama. Me senté en silencio en mi habitación, me concentré en acallar al pinchadiscos, inhalando y exhalando lentamente, pero al parecer el silencio solo hizo que la voz se volviera más fuerte en mi cabeza. Sabía que a mi padre le había dado por beber de nuevo y en cualquier momento podía entrar de sopetón, borracho como una cuba o con una resaca monumental. Era como si esa escena se repitiera siempre en mi vida una y otra vez. En cuanto él ponía el pie en casa mis padres se peleaban a gritos, él le echaba la culpa a mi madre de todos sus problemas del pasado y luego le hacía unas promesas que nunca cumplía. Siempre pasaba lo mismo.

Cuando algún miembro de mi familia se daba cuenta de que yo estaba sentado en la silla con los ojos cerrados, la mayoría de las veces no hacían ningún comentario al respecto. Nadie me preguntaba qué hacía. Ni en qué estaba pensando. Ni mucho menos qué era lo que sentía. Intenté practicar la magia de Ruth lo mejor posible, pero cada día que mi padre desaparecía de casa no podía evitar preguntarme inquieto qué ocurriría cuando volviera de

pronto. ¿Habría otra pelea? ¿Y si mi madre volvía a atiborrarse de pastillas? Intenté dejar de pensar, pero era imposible. ¿Llamaría a la policía o a una ambulancia? ¿Con quién tendría que hablar? Cuando vinieran a recoger a mi madre, ¿cómo les explicaría que mi hermano estaba en la habitación que compartíamos escondido debajo de las mantas? ¿Se llevarían a mi padre a la comisaría? Intenté concentrarme en la respiración, pero mi mente solo se imaginaba una escena horrible detrás de otra y todas comenzaban con mi padre entrando por la puerta de casa. Era como saber que iba a alzarse un tornado en cualquier momento y estar demasiado paralizado de miedo como para huir y protegerme de él. A veces tenía esa clase de sueños. Eran pesadillas. Como cuando abría la boca para avisar a gritos a alguien pero de mi boca no salía sonido alguno.

Ruth parecía saber que yo tenía problemas con el ejercicio, porque al cabo de varios días lo cambió.

—Hoy probaremos una nueva forma de detener esos pensamientos en tu cabeza.

Ruth había traído una vela y la encendió con la cerilla de una cajita. La dejó sobre el escritorio. Me hizo mover la silla para que me sentara delante de la vela.

—Quiero que te concentres en la vela. En la luz de la vela.

Me pidió que respirara hondo varias veces y que me dedicara a mirar la vela encendida.

—Piensa solo en la luz. Cada vez que te distraigas, vuelve a llevar tu mente a la luz.

En cierto modo me resultaba más fácil aquietar la mente con los ojos abiertos. Era al cerrarlos y envolverme la oscuridad cuando afloraba de golpe la mayoría de mis preocupaciones. En la oscuridad no me podía distraer y entonces todos mis miedos salían a la luz para hacer de las suyas. ¿Cuándo nos van a desalojar otra vez de la casa? ¿Por qué a mi padre le ha dado por empinar el codo? ¿Mejorará algún día mi madre? ¿De dónde podemos sacar dinero? ¿Por qué no he podido resolver los problemas de

mi familia? ¿Por qué les he fallado? En cambio, cuando miraba la vela me olvidaba de todo. Me concentraba en el azul de la parte inferior de la llama, y luego en el color naranja de en medio. A veces me concentraba en la punta blanca de la llama. Casi era como si pudiera meterme en ella. Cuando miraba la llama, me resultaba mucho más fácil silenciar al pinchadiscos y cada vez que respiraba la veía oscilar casi de manera imperceptible. También me recordaba el día que unos amigos de mi familia nos invitaron varios años atrás a su cabaña rodeada de montañas. Recuerdo que me senté ante la chimenea. Durante aquella breve temporada mi padre tenía un trabajo. Hacía un tiempo que no se emborrachaba. Mis padres eran amables y mi madre estaba más sana. Me senté frente a la chimenea y estuve un rato contemplando las llamas sin pensar en nada. Me sentía a gusto. Me sentía bien. Me sentía contento.

Durante aquellas semanas me pasé muchas horas con Ruth mirando la vela. Desde entonces, cuando veo una vela encendida siento una gran calma en mi interior. El día que Ruth me lo enseñó por primera vez yo no tenía ninguna vela en casa. Pero recordé que varias semanas antes, al ir con un amigo a una iglesia católica porque su abuela estaba enferma, él había echado una moneda de diez centavos en el cepillo de la iglesia destinado a las limosnas para encender una vela y recitar una oración. Yo no estaba acostumbrado a ese tipo de actos religiosos. De modo que decidí pasar por la iglesia antes de volver a casa. Cogí dos velas y un puñado de cerillas y eché en el cepillo los quince centavos que llevaba en el bolsillo. Y cada noche me esforzaba en mirar la llama de la vela, intentando alargar el espacio de silencio que se daba entre un pensamiento y el siguiente.

Como neurocirujano, mis pacientes me cuentan que sienten más el dolor por la noche, pero no es que empeoren a esa hora, sino que no hay tantas distracciones a su alrededor. La mente se aquieta y el dolor que ha estado allí todo el día parece volverse más fuerte. Por la misma razón podemos despertarnos de repente a las dos de la madrugada en medio de la oscuridad, inquietos por el futuro o agitados por lo que hicimos en el pasado. Ruth me

enseñó a controlar la mente, y con ello me ayudó a dejar de revivir en la estación radiofónica de mi cabeza la culpabilidad y el bochorno de algunos episodios del pasado y la ansiedad y el miedo de las situaciones futuras imaginadas. Y quizá lo más importante es que me enseñó a no responder emocionalmente a esos pensamientos de la misma forma en que había estado haciéndolo hasta entonces. Con ella aprendí que no tenía sentido desear que el pasado hubiera sido distinto ni preocuparme por todas las situaciones futuras espantosas que no podía controlar.

En total estuvimos practicando casi tres semanas tres maneras distintas de advertir mis pensamientos y de aquietar la mente. Los métodos consistieron en concentrarme en la respiración, en mirar la llama de una vela y, por último, en recitar un mantra.

—¿Sabes lo que es un mantra, Jim?

Sacudí la cabeza. No tenía la más mínima idea.

—Es una especie de canción o de sonido que te ayuda a concentrarte. Es otro truco para calmar la mente, como cuando centras la atención en la respiración o en la llama de una vela.

La miré de nuevo y me di cuenta de que llevaba un collar del que colgaba un silbato y una campanilla. ¿Era ese el sonido al que se refería? En ese momento se inclinó hacia mí y la campanilla tintineó un poco. Casi me eché a reír. Ruth la miró y se echó a reír.

- —No, no es eso a lo que me refiero —aclaró.
- —¿A qué clase de sonido te refieres, entonces?

Me daba la impresión de que sería algo de lo más extraño.

- —Pues depende. A veces la gente dice una palabra que es muy importante para ella o una frase que tiene un significado mágico. Pero puede ser cualquier cosa. Las palabras en sí son lo de menos, lo importante es el sonido.
  - —¿Qué tengo que decir? —pregunté.
  - —Eso depende de ti. Sea lo que sea, tendrás que recitarlo una y otra vez.

- —¿En voz alta?
- —No, para tus adentros.

¡Qué truco más raro! No tenía idea de qué palabras importantes podía recitar. Las únicas que me había repetido en la cabeza una y otra vez eran palabrotas y estaba seguro de que no era eso a lo que Ruth se refería.

—¿Qué palabras has elegido? —me preguntó aguardando pacientemente a que se me ocurriera alguna palabra mágica, pero yo aún no había elegido ninguna.

—No lo sé.

Sabía que en el mundo de la magia las palabras eran importantes. Abracadabra. Ábrete sésamo. Tal vez esas palabras me funcionarían.

—¿Cuál es la primera palabra o palabras que se te ocurren? ¿Hay alguna en especial?

«Chris», dije para mis adentros.

Era la chica del piso de arriba. Me estrujé los sesos buscando una palabra adecuada. No se me ocurría ninguna otra. De pronto me vino a la cabeza la imagen del pomo de una puerta. El pomo de una puerta. El pomo de la puerta de Chris. Hasta el día de hoy no sé cómo se me ocurrió esa combinación de palabras o qué significado tenían para mí en aquel momento.

- —¿Se te ha ocurrido alguna? —insistió Ruth mirándome.
- —Sí —repuse, pero de pronto me sentí violento.

Había elegido las palabras erróneas. Le parecerían estúpidas y probablemente no funcionarían.

- —Repítelas mentalmente, con lentitud, y estíralas al decirlas.
- «Chriisss... Poooomo de la pueeerta...», me dije para mis adentros.

Lo hice de nuevo varias veces seguidas.

—Ahora quiero que las recites mentalmente. Una y otra vez durante quince minutos.

Ruth me miró y estoy seguro de que yo la miré como si ella hubiera perdido el juicio.

—Concéntrate simplemente en el sonido de cada palabra. No pienses en nada más.

Ruth tenía razón. Costaba pensar en cualquier otra cosa mientras recitabas el mantra que habías creado. Y aunque recitara la palabra *Chris* combinada con *pomo de la puerta* una y otra vez, ni siquiera podía pensar en ella o en el pomo de la puerta. Tanto daba si Chris se acordaba de mí, lo que pensaba de mi diente torcido o si se había percatado de mi espinilla. Esa no era la cuestión. Lo importante era que ya no estaba oyendo al pinchadiscos. Su musiquilla había dejado de sonar en mi cabeza.

Practiqué en casa recitar el mantra. A veces durante horas de un tirón. Por razones que ahora entiendo, recitarlo me tranquilizaba de manera asombrosa. La repetición. La intención. Es la forma más certera de cambiar tu cerebro. Al combinar la técnica de respiración que Ruth me había enseñado con el ejercicio de mirar la llama de una vela o de repetir lentamente mi mantra, las cosas empezaron a cambiar.

Mi padre volvió al final a casa. En esta ocasión llegó arrepentido y con una resaca de caballo. Mi madre salió de la habitación y ocurrió lo mismo de siempre. Se enzarzaron en una pelea, pero esta vez incluía el hecho de haber recibido una orden de desahucio. Yo había estado en mi habitación durante varias horas practicando la técnica de respirar profundamente mientras recitaba un mantra. Por razones inexplicables, entré en la habitación de mis padres y les dije que los quería. Me di cuenta de que ahora veía a mis padres con otros ojos. Volví a mi habitación. No me sentía enojado ni triste. Aceptaba la situación. Al cabo de unos minutos, advertí que no oía nada dentro de mi cabeza ni fuera de ella. En la casa reinaba un gran silencio. Me dirigí al salón y me encontré a mis padres sentados y callados.

- —Todo va a ir bien —afirmó mi padre.
- —Nosotros también te queremos —añadió mi madre.

No sabía si las cosas nos irían bien o no. Pero estaba seguro de que mis

padres me querían a su manera. Y eso era muy distinto de cómo había estado yo deseando durante mucho tiempo que me quisieran. Sin embargo, en ese momento me bastó.

El primer cerebro que vi estaba flotando en un tarro de cristal lleno de formaldehído. Era gris y arrugado, parecía más bien una nuez gigantesca o una hamburguesa rancia de kilo y medio que un superordenador responsable del funcionamiento humano. Me quedé mirando esos sesos llenos de arrugas y me pregunté cómo era posible que esa masa gelatinosa de materia gris y blanca pudiera ser la sede del pensamiento, el lenguaje y la memoria. Aprendí cuáles eran las zonas del cerebro que se ocupaban del habla, el sabor y las funciones motrices, pero nunca hubo ningún profesor capaz de mostrarme —en un libro de texto o en una sala de operaciones de qué parte del cerebro brotaría el amor si la rebanaba. No había ninguna zona responsable del instinto de una madre de alimentar y proteger a sus hijos. Ni la más pequeña porción que revelara en una biopsia la fuerza misteriosa que empujaba a un padre al pluriempleo para que sus hijos tuvieran más cosas de las que él tuvo en la infancia. En el cerebro no había ningún centro tangible donde residiera el impulso de una persona de ayudar a otra ni el deseo de unos desconocidos de unirse en tiempos de crisis.

¿Qué parte del cerebro era exactamente la que había hecho que Ruth me diera su tiempo, su atención y su amor?

No veía ninguna de estas cosas en un cerebro que flotaba en formaldehído, ni por el microscopio mientras lo operaba. Cuando estudiaba en la facultad de medicina, me quedé en muchas ocasiones hasta altas horas de la noche pensando con mi cerebro sobre el cerebro y usando la mente para considerar la ironía de ello. ¿Cómo se diferencia y separa exactamente la mente del cerebro? El cerebro se puede operar, pero la mente no, y sin embargo una operación en el cerebro puede alterar la mente para siempre. Es un dilema de la causalidad, un problema de tipo «pez que se muerde la cola», como la eterna cuestión de qué apareció primero: ¿el huevo o la

gallina? Un día se lo pregunté a Ruth.

—Jim, cuando tienes hambre no importa si apareció primero el huevo o la gallina, ¿no crees? —me respondió.

En algunas ocasiones había pasado tanta hambre que habría estado encantado de zamparme tanto un pollo como un huevo.

Ella siempre tenía un modo de desmenuzar las cosas y hacértelas ver desde una cierta distancia. Y día tras día me estuvo enseñando a encarar de manera distinta mis sentimientos y pensamientos. Y este pensar en los pensamientos —esta capacidad del cerebro de observarse a sí mismo— es uno de los mayores misterios.

Solo nos quedaban dos semanas de verano para seguir viéndonos y, mientras me decía para mis adentros que si podía observar mis pensamientos significaba que yo no era mis pensamientos, Ruth se sacó un nuevo truco de la manga.

- —Jim, ¿has visto alguna vez el truco de un mago que corta a una mujer por la mitad con una sierra?
  - —¡Claro!
- —Pues haremos un truco parecido, pero con tu corazón. Lo abriremos de par en par. Lo cortaremos por la mitad.

No tenía idea de a qué se estaba refiriendo Ruth, pero a esas alturas ya me había acostumbrado a sus inesperadas sorpresas y sabía que lo único que podía hacer era acomodarme en el asiento, abrocharme el cinturón y disfrutar del viaje.

## Truco de Ruth n.º 2

#### Domina la mente

- 1. En cuanto tu cuerpo esté relajado (Truco de Ruth n.º 1), ha llegado el momento de dominar la mente.
- 2. Empieza concentrándote en la respiración. Es normal que te vengan pensamientos a la cabeza. Cada vez que te distraigas, vuelve a llevar la atención a la respiración. Concentrarte en las ventanas de la nariz y en el aire que entra y sale también puede ayudarte a centrarte de nuevo en la respiración.
- 3. Otras técnicas para que tu mente se distraiga menos consisten en recitar un mantra, una palabra o una frase una y otra vez, y en concentrarte en la llama de una vela o en cualquier otro objeto. Te ayudan a no dejarte llevar por los pensamientos. En algunas prácticas, el maestro da al alumno un mantra que este no puede revelar a nadie, pero puedes elegir la palabra que desees como tu mantra. O concentrarte en la llama de una vela o en cualquier otro objeto. Descubre qué te funciona mejor. Cada persona es distinta.
- 4. Esta técnica te exigirá tiempo y esfuerzo. No te desanimes. Tal vez tardes varias semanas o incluso más tiempo en empezar a ver los profundos efectos de aquietar la mente. De este modo, tu deseo de dejarte llevar emocionalmente por los pensamientos negativos o de pensar en otras cosas disminuirá. La calma que sentirás al relajarte aumentará, porque cuando no estás distraído con tu diálogo interior no se da la respuesta emocional que comporta. Y esta respuesta tiene unos efectos en el resto del cuerpo.
- 5. Practica el ejercicio de veinte a treinta minutos al día.

La recompensa de dominar la mente es tener la cabeza despejada.

\* En <u>www.intothemagicshop.com</u> puedes escuchar una versión de este ejercicio.

# ¡Ay, cómo duele crecer!

S alí de casa un poco antes de lo habitual para ir a la tienda de magia, porque habían pronosticado que sería uno de los días más calurosos de agosto registrados en Lancaster, con una temperatura de cuarenta grados. El cielo estaba cubierto de nubes tenues que, en lugar de ser blancas, eran negras como el hollín. No hacía un día soleado ni nublado, y todo estaba teñido de un color marrón o gris. Noté el calor del pavimento al pedalear en mi bicicleta; el aire era tan caliente que temía que me chamuscara el vello de las piernas. Tenía que agarrarme al manillar con una mano y luego con la otra, pues ardía. Al llegar a la Avenida K, decidí seguir pedaleando soltándome del manillar y, en cuanto empecé a agarrar un buen ritmo, del descampado que había junto a la iglesia episcopal me llegaron unos gritos.

Reconocí al chico más corpulento, el que estaba propinando los puñetazos. Iba dos cursos más avanzado que yo y nos había amenazado y golpeado a mi hermano y a mí en varias ocasiones, e incluso nos había escupido junto con el chico que siempre lo acompañaba. Eran una pandilla de dos que campaban a sus anchas por Lancaster de las tres a las cinco de la tarde durante el año escolar y nos hacían la vida imposible a todos. Era evidente que habían ampliado sus horas veraniegas, porque no eran más que las diez de la mañana y ya estaba golpeando y pateando a un chico mientras su compinche gritaba y se reía. No pude ver quién era la víctima, el pobre chico se encontraba en el suelo hecho un ovillo, con la cabeza pegada al cuerpo. Intentaba protegérsela con los brazos. Por un segundo creí que era

mi hermano, pero de pronto recordé que estaba en casa cuando yo había salido.

No estoy seguro de qué fue lo que me hizo bajar de la bicicleta y gritarles. Estaba acostumbrado a defender a mi hermano, una costumbre que conservaría en la adultez, pero no me gustaba ir en busca de camorra y menos aún con aquellos energúmenos. Al principio no me oyeron, y mientras me acercaba a ellos sentí cada puñetazo y patada que le estaban propinando al chico tendido en el suelo como si me estuvieran golpeando a mí y el corazón empezó a martillearme en el pecho. Respiré hondo y volví a gritarles que lo dejaran en paz.

—¡Para! —le espeté.

El chico corpulento estaba inclinado sobre su víctima y al oírme se irguió de golpe en toda su considerable estatura. Me sonrió burlonamente y le dio otra patada en la barriga a la víctima, que seguía en el suelo. Estremeciéndome, me sentí como si me la acabara de dar a mí.

—¿ Vas a ser tú el que me lo impida?

Se olvidó de su víctima y clavó sus ojos en mí. Vi que el chico se giraba en el suelo boca arriba y se levantaba. Su cara me sonaba, era un chico del colegio. No recordaba su nombre, pero sabía que su familia se había mudado a la ciudad el año anterior. Su padre trabajaba en la base aérea. El chaval tenía la cara ensangrentada y las gafas en el suelo junto a él. Era la mitad de alto que el resto de nosotros. Yo era de la misma altura que aquellos dos chicos mayores, pero ellos pesaban al menos trece kilos más. Lo observé mientras se ponía de pie y se dirigía tambaleándose a la iglesia. No lo culpaba por largarse pitando de allí.

—¿Vas a reemplazarlo tú?

Los dos chicos dieron unos pasos hacia mí y noté que tenía la boca seca y me zumbaban los oídos. Intenté respirar hondo como Ruth me había enseñado, pero el aire se negaba a entrar en mis pulmones.

Me había metido en un buen lío.

—¿Crees que eres un héroe? ¿Un maldito héroe?

No le respondí. Intenté relajar las piernas y las manos como había aprendido en la tienda de magia. Me apoyé sobre las almohadillas de los pies flexionando un poco las rodillas, preparándome para defenderme, e intenté mantener la cabeza fría. Si tenía que pelear, lo haría. No pensaba huir.

—Te voy a machacar y después te quitaremos la bicicleta.

Seguí sin responderle. Su secuaz se colocó ligeramente a mi espalda, pero seguí mirando con fijeza al grandullón que disfrutaba moliendo a golpes y patadas a otros chicos. Era el que mandaba. Pegó su cara tan cerca de la mía que incluso vi la mugre blanca que tenía en la comisura de la boca. Le estaba empezando a hervir la sangre y su rostro se veía sudoroso y polvoriento.

—A no ser que me beses los pies.

Pensé en Ruth y en Neil. ¿Estarían esperando en la tienda de magia a que llegara de una buena vez montado en mi bicicleta? ¿Creería Ruth que había hecho novillos al no aparecer? ¿Me encontraría alguien sangrando en este lugar? ¿Había ido aquel chico a buscar ayuda? ¿Aquel grandullón se había despertado y, tras tomarse sus cereales con leche, había salido de casa para machacar al primero que se cruzara en su camino sin limpiarse siquiera la boca? Me vinieron todos estos pensamientos de golpe a la cabeza, pero me quedé mirando la mugre blanca de su boca, imaginándome que era la luz de una vela.

—Bésame los pies.

Mirándolo a los ojos, hablé por primera vez desde que le había espetado que dejara de golpear al chico.

-No.

Me agarró por la pechera de la camiseta.

—Bésame los pies —insistió con tono amenazador.

En sus labios afloró una siniestra sonrisa, la de alguien que sabía que tenía a otro chico en sus manos. Podía notar y oler su aliento de lo cerca que estaba su cara a la mía. Cerré los ojos un segundo y en ese instante algo

cambió.

Los abrí y lo miré a los ojos. Profundamente, como cuando intentas entender a alguien o algo de verdad.

—Haz lo que quieras conmigo, pero no pienso besarte los pies.

Soltando una risotada, echó una mirada a su amigo con el rabillo del ojo. Después volvió a mirarme arqueando las cejas. Me quedé mirándolo, sin pestañear. Alzó el puño y se lo llevó detrás de la oreja para intimidarme. Ni me inmuté. Seguí mirándolo fijamente y en ese momento tanto me daba que fuera más musculoso que yo o que tuviera el puño manchado con la sangre de otro chico. No me achicaría. No iba a darle el poder de asustarme. Y no pensaba besarle a él ni a ningún otro tipo los pies. Nunca.

Y por un segundo nuestras miradas se cruzaron y le vi, y él supo que yo lo había visto. Vi su dolor y su miedo. Un dolor y un miedo que intentaba esconder hostigando a los demás.

Apartando la vista, miró a su amigo y posó sus ojos en mí de nuevo.

—¡Qué pérdida de tiempo! —exclamó.

Me soltó la camiseta y me dio un ligero empujón; yo di un paso atrás tambaleándome, pero no caí al suelo.

Ni siquiera volvió a mirarme por un instante.

—Hace demasiado calor. Larguémonos de aquí —afirmó dando media vuelta.

El otro chico me dio un leve manotazo en la espalda, pero era más bien para hacerse ver que para lastimarme. No estaba seguro de lo que acababa de pasar. Los dos se alejaron y vi que le preguntaba algo al matón. Yo sabía que quería saber por qué no me había dado una buena paliza.

—¡Cállate! —le ordenó su amigo dándole un empujón.

Ni el uno ni el otro volvieron la cabeza atrás.

Respiré hondo varias veces y los observé alejarse antes de volver a donde había dejado la bicicleta. No sabía exactamente lo que había ocurrido, ni siquiera por qué había hecho lo que hice, pero me sentí bien. De pronto recordé que era tarde y que Ruth estaría esperándome. Ojalá no creyera que

la había dejado plantada. Me subí a la bicicleta y pedaleé a toda velocidad a la tienda de magia.

Entré ruidosamente en la tienda, jadeando pero dispuesto a contarles lo que me había ocurrido por el camino. Me había defendido y había salvado a un chico más pequeño que no sabía defenderse. Me sentía, probablemente por primera vez en mi vida, como un héroe. Ruth *me perdonaría* por haberme retrasado en cuanto se enterara de lo que había hecho.

—¡Ruth! —grité.

Qué extraño, ni ella ni Neil estaban detrás del mostrador.

—¡Ruth! ¡Neil! Estoy aquí.

Nada.

Me dirigí a la trastienda y de pronto oí sus voces. Ruth y Neil estaban discutiendo. Era la primera vez que les oía discutir.

- —No es más que un niño.
- —Sí, pero le va a afectar el resto de su vida. Tienes que arreglarlo.
- —Es demasiado tarde. El daño ya está hecho. Se lo explicaré cuando sea mayor.
  - —El daño se puede y se debe reparar —replicó Ruth enojada.

Nunca la había oído tan alterada y me preocupé. ¿Había hecho yo algo malo? ¿Estaban enfadados conmigo por llegar tarde? ¡Qué absurdo era todo! ¿Por qué Neil iba a hacerme daño? ¿Qué me explicaría él cuando yo fuera mayor?

—Neil, todo el mundo se equivoca. Yo también he metido la pata infinidad de veces. Pero te aseguro que no es demasiado tarde para arreglarlo. Si no, te arrepentirás. Hazme caso.

De pronto se hizo el silencio. No quería que me sorprendieran escuchándolos detrás de la puerta. Salí de la tienda y volví a entrar. Quizás así no descubrirían que los había oído.

—Hola. Ruth, estoy aquí —grité.

Ruth salió de la trastienda. Tenía los ojos enrojecidos como cuando mi

madre había estado llorando.

- —Jim, llegas tarde.
- —Lo siento. He tenido un problemilla por el camino.
- —¿La mancha de tu camiseta es sangre? —me preguntó Ruth mirándome de arriba abajo.
  - —Sí, pero no es mía, no te preocupes.

Se echó a reír.

—¡Vaya, pues eso es más preocupante aún! Vayamos a la trastienda.

Al pasar junto a Neil, él me saludó entre dientes, sin mirarme. No sabía si era por algo que yo o él habíamos hecho, pero debía de ser grave, ahora parecía odiarme.

Ruth me indicó que me sentara y, después de guiarme en el ejercicio de relajación, me pidió que recitara mi mantra mentalmente. Empecé a hacerlo, pero no podía dejar de pensar en la conversación que había oído. ¿Qué error había cometido Neil conmigo? ¡Debía de ser muy grave para hacer llorar a Ruth! No pude aguantarlo más y en ese momento fui incapaz de dominar mis pensamientos.

—¿Qué ha pasado? ¿Qué es lo que he hecho? ¿Por qué Neil está enojado conmigo?

Dejé escapar todas esas preguntas de un tirón con los ojos todavía cerrados y, al abrirlos, descubrí que Ruth me miraba con cara de desconcierto.

- —¿Por qué crees que has hecho algo? —me preguntó.
- —Os he escuchado a ti y a Neil discutiendo sobre mí. A través de la puerta. Él me detesta.

Ruth me miró de hito en hito y luego asintió con la cabeza.

- —¿Has escuchado nuestra conversación?
- —Sí —repuse con desconsuelo.

Sabía que el trato que había estado recibiendo de Ruth y Neil era demasiado bueno como para ser cierto y estaba seguro de que aquel sería mi último día en la tienda de magia.

- —¿Ah, sí? ¿Y qué es lo que Neil ha dicho de ti?
- —Ha dicho...

Reflexioné sobre ello, pero no pude recordar con exactitud lo que Neil había dicho de mí.

- —Dime —insistió Ruth.
- —Creo que dijo... algo sobre que el daño ya está hecho.
- —¿Y oíste tu nombre?
- —No, no exactamente —respondí.

No recordaba que me hubieran nombrado. Pero estaba seguro de que hablaban de mí. Me sentí incluso peor. ¿Iba Ruth a mentirme diciéndome que no estaban discutiendo sobre mí?

- —Jim, no estábamos hablando de ti, sino de mi nieto —me aclaró ella con dulzura.
  - —¿Tu nieto?
- —Sí. Neil tiene un hijo. Es una situación complicada y triste, y yo lo echo de menos.
  - —¿Cuántos años tiene?
  - —Es de tu edad, más o menos.
  - —¿Dónde está?
- —Ahora está con su madre. Pero no importa. Lo importante es por qué has creído que estábamos discutiendo sobre ti. ¿Por qué has pensado que Neil te detestaba?

No supe qué decirle. Había supuesto que estaban hablando de mí.

—Jim, todo el mundo pasa por situaciones en la vida que le hacen sufrir. La situación con mi nieto y mi hijo me parte el corazón. Es como una herida. Si me hago un corte en la rodilla puedo ocuparme de la herida, limpiarla, cubrirla con una venda y asegurarme de que se me cure bien; o puedo ignorarla y fingir que no tengo ningún corte que me duela ni escueza y bajarme la pernera del pantalón para esconder la herida y esperar a que desaparezca. ¿Es esa la mejor forma de curarla?

-No.

De nuevo, no estaba seguro de qué era lo que Ruth quería transmitirme.

—Lo mismo ocurre con las heridas de nuestro corazón. Tenemos que prestarles atención para que se curen. De lo contrario, seguirán haciéndonos sufrir. A veces durante mucho tiempo. Todos vamos a sufrir. Es ley de vida. Pero el truco de las cosas que nos duelen y nos hacen sufrir es que al mismo tiempo tienen un propósito asombroso. Nuestro corazón se abre cuando está herido. El sufrimiento nos hace madurar. Y las situaciones difíciles también. Por eso debes aceptarlas todas y cada una de ellas. A mí la gente sin problemas que nunca lo ha pasado mal me da pena. Se han perdido un gran regalo. El lado mágico de la vida.

Asentí con la cabeza. Había pasado gran parte de mi vida comparándome con mis amigos, que parecían tenerlo todo. No se veían obligados a hacer cola en el supermercado ni a morirse de vergüenza como yo en el instante en que la cajera nos miraba cuando mi madre le entregaba los cupones para canjearlos por comida. Ni a esperar en los bancos de comida del Estado para que alguien te diera una bolsa con leche en polvo, mantequilla y un trozo de queso blanco y soso. No tenían padres que se pelearan, bebieran ni que tomaran sobredosis de pastillas. No se iban a la cama sintiéndose como si tuvieran la culpa de todo lo que les iba mal en la vida. Tenían coches, dinero, ropa, novias y mansiones bonitas en las que vivir. ¿Y a Ruth le daban lástima?

- —Jim, el siguiente truco que te enseñaré es abrir tu corazón. A algunas personas les cuesta mucho. Pero a ti te resultará más fácil.
  - —¿Por qué?
- —Porque la vida ya ha empezado a abrírtelo. Tú te preocupas por los demás, Jim. Te preocupas por tu familia. Por tu hermano, por tu madre e incluso por tu padre. Te preocupaste al creer que Neil estaba enojado contigo. Te preocupas lo bastante como para venir aquí cada día. No me cabe la menor duda de que eres capaz de preocuparte por los demás, y eso forma parte de abrir tu corazón.

Pensé en el chico al que le habían dado una paliza por la mañana. No lo

conocía, pero me preocupé por él. Me preocupé lo bastante como para apearme de la bicicleta. Sabía que me había preocupado por él porque aquel chico podría haber sido yo (y ya me había ocurrido). Me preocupaba porque había sufrido dolor y humillación un millón de veces en mi vida y sabía que eso hace sufrir mucho. Muchísimo.

—La otra parte de abrir tu corazón, la que tendrás que practicar mucho, es preocuparte por ti.

Ya me preocupaba por mí. Aquella parte me resultaría fácil.

- —Hay una razón por la que supusiste que estábamos hablando de ti, Jim. Interpretaste la conversación que oíste a tu manera al imaginar que Neil te odiaba.
  - —La malinterpreté, simplemente.
- —Sí —afirmó Ruth riendo—. Todos lo malinterpretamos todo. A los demás. A nosotros mismos. Las situaciones. Es una buena lección que aprender, no todo tiene que ver con uno. Creo que yo también me la aplicaré en lo que respecta a mi nieto.

Asentí con la cabeza.

—Cada uno de nosotros decide lo que es aceptable en nuestra vida. En la niñez no tenemos demasiadas elecciones. Nacemos en una familia y con unas situaciones determinadas que escapan a nuestro control. Pero a medida que crecemos podemos elegir. De manera consciente o inconsciente decidimos cómo dejaremos que nos traten. ¿Qué es lo que aceptarás? ¿Lo que no aceptarás? Tendrás que elegir y defenderte solo. Nadie más lo hará por ti.

No tuve la oportunidad de contarle a Ruth lo de la pelea que había presenciado aquella mañana y nunca más la ví discutir con Neil. Las siguientes semanas me estuvo enseñando cada día a abrir mi corazón. Me contó que la conversación que mantenemos en nuestra cabeza es demasiado crítica y negativa. Y que nos hace reaccionar de una forma que no nos ayuda en absoluto. Nos hace revivir episodios una y otra vez o desear cosas

que podrían o deberían haber ocurrido. Por lo visto, la mayor parte de nuestro tiempo no vivimos el presente plenamente. Aquella mañana, Ruth me pidió que dijera en mi cabeza cosas positivas sobre mí. ¡Qué extraño! Una y otra vez me dije sin parar: *Soy un buen chico, no es por mi culpa. Soy una buena persona*. Era como si hubiera otro pinchadiscos en la estación de radio, porque no hacía más que decir cosas bonitas y reconfortantes. Cada vez que me descubría escuchando al otro pinchadiscos, me detenía y me ponía a recitar mentalmente el mantra de la bondad.

«Valgo la pena. Me quieren. Se preocupan por mí. Me preocupo por los demás. Elijo desearme lo mejor. Elijo desearle lo mejor a todo el mundo. Me amo a mí mismo. Amo a los demás. Abro mi corazón. Mi corazón está abierto.»

Ruth me pidió que hiciera una lista «discográfica» de estas diez afirmaciones para repetirlas cada mañana y cada noche, y en cualquier momento que me vinieran a la cabeza, sobre todo después del ejercicio de relajación y de haber dominado mis pensamientos. Las afirmaciones eran muy cursis, pero lo hice y respiré aliviado al ver que no me pedía que las repitiera en voz alta. Después me pidió que me enviara pensamientos bondadosos a mí mismo, a mi familia, a mis amigos e incluso a la gente que no me caía bien o que no se lo merecía. Advirtió que parecía estar confundido cuando me pidió que se los enviara a la gente que no me caía bien y que no se lo merecía.

—Jim, muchas veces las personas que hacen daño a la gente son las que más están sufriendo —me indicó mirándome con ojos sumamente bondadosos.

Pero me costó. Me costó mucho enviar pensamientos positivos al chico que me había dado una paliza sin sentirme cabreado. La idea me sacaba de quicio, y aún los odiaba, a él y a todas las otras personas que me habían tratado mal o que me habían herido. Pero seguí intentándolo. Una y otra vez. Y al cabo de un tiempo descubrí que, si me los imaginaba estando dolidos, o recibiendo una paliza y llorando de dolor, sintiendo lo que yo

había sentido cuando me ocurría a mí, me resultaba más fácil hacer el ejercicio. Al empezar a ver que cuando me enfurecía con alguien era por estar sufriendo yo por dentro, por estar enojado conmigo mismo por algo, me resultó más fácil. Era la primera vez que me daba cuenta. Las palabras de Ruth no dejaban de venirme a la cabeza: «Las personas que hacen daño a la gente son las que más están sufriendo». Ruth tenía razón. Y eso era a lo que se refería. Si curas tus heridas, dejas de sufrir y de hacer sufrir a los demás. ¡Caramba! ¿Es que estar con Ruth me estaba curando por dentro de algún modo?

La semana anterior, Ruth me había dicho que lo último que me enseñaría era el poder para conseguir lo que yo quisiera, y estaba listo para aprenderlo. Las conversaciones sobre el corazón ya empezaban a hartarme, un poco. En muchas ocasiones, pensar en él me dolía. Me traía a la memoria recuerdos desagradables que había estado intentando enterrar en las profundidades de mi mente durante mucho tiempo, para que no me dolieran tanto. Pero descubrí que, aunque me dolieran mucho cuando afloraban, cada vez me resultaba más fácil y menos doloroso hacerlo. Y al final conseguí revivirlos sin que me perturbaran. Sin dejarme llevar por el dolor y el sufrimiento. Los observaba sin culparme a mí mismo ni pensar de algún modo que había ocurrido por mi culpa. Podía observarlos sin más. Y descubrí que, aunque el pinchadiscos siguiera allí, ya no le prestaba tanta atención y sus cancioncillas de siempre, en lugar de sonar a todo volumen, eran ahora casi imperceptibles.

Ruth me estaba abriendo el corazón con la sierra y, aunque a veces me doliera, también me hacía sentir bien por dentro.

Una cosa que todos los seres humanos tenemos en común es el primer sonido que oímos. El latido del corazón de nuestra madre. Ese palpitar cadencioso es la primera conexión que sentimos, no con la mente, sino con el corazón. El corazón es donde encontramos consuelo y seguridad en el lugar más oscuro. Es el que nos une con los seres queridos y el que nos

destroza cuando nos separamos de ellos. El corazón tiene su propia magia: el amor.

Cuando Richard Davidson, un neurocientífico de la Universidad de Wisconsin, empezó a estudiar la compasión, lo hizo con monjes tibetanos que llevaban muchos años meditando. Les pidió que se pusieran un gorro lleno de innumerables electrodos para medir su compasión por medio de electroencefalogramas (EEG). Al oírlo, los monjes se echaron a reír. Los investigadores creyeron que lo hacían por el gracioso gorro repleto de largos cables de electrodos que le daban el aspecto de una peluca estrambótica. Pero los monjes no se habían reído por el gorro, como los científicos supusieron, sino por creer que estos estaban muy equivocados. Un monje les explicó al fin lo que les había hecho tanta gracia. «Todo el mundo sabe que la compasión no surge del cerebro, sino del corazón», les aclaró.

Las investigaciones demuestran que el corazón es un órgano inteligente que, además de estar influido por el cerebro, influye también en él, en nuestras emociones, en nuestro razonamiento y en las decisiones que tomamos. En lugar de esperar pasivamente las instrucciones del cerebro, el corazón, además de tener una mente propia, envía señales al resto del cuerpo. La parte del nervio vago que nace del bulbo raquídeo y está conectada por una red nerviosa inmensa al corazón y a otros órganos forma parte del sistema nervioso autónomo (SNA).

El patrón de los ritmos del corazón, conocido como variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC), refleja nuestro estado emocional y es influido por el SNA. En momentos de estrés o miedo el tono del nervio vago disminuye y se da un predominio de la expresión de esa parte del SNA llamada sistema nervioso simpático (SNS).

El SNS está vinculado a una parte muy primitiva del sistema nervioso diseñada para responder a una amenaza o un miedo aumentando la presión arterial y el ritmo cardíaco y reduciendo la variabilidad de la frecuencia cardíaca. En cambio, cuando estamos tranquilos, abiertos y relajados el tono

del nervio vago aumenta y predomina la expresión del sistema nervioso parasimpático (SNPS). El SNPS estimula la respuesta de descansar y digerir, mientras que el SNS estimula la respuesta de lucha o huida. Al medir la VFC los investigadores pueden analizar cómo responden el corazón y el sistema nervioso al estrés y las emociones. Los sentimientos de amor y compasión están asociados a un aumento en la VFC, y cuando sentimos inseguridad, ira o frustración nuestra VFC disminuye, con lo que se vuelve más fluida y regular. Mucha gente se confunde porque parece lógico que, al aumentar el estrés y el ritmo cardíaco, la VFC debería volverse caótica, irregular y sumamente variable. Y viceversa: cuando la VFC es más estable es cuando más tranquilos y relajados deberíamos estar. La VFC actúa, sin embargo, de forma contraria a lo que esperábamos.

Lo más curioso es que una de las mayores causas de muerte súbita cardíaca es la falta de variabilidad de la frecuencia cardíaca, el resultado de una estimulación crónica ante una amenaza y un menor tono del nervio vago. El estrés, la ansiedad, el miedo crónico y los pensamientos negativos hacen que la sangre golpee el corazón con más fuerza. Es como si el cuerpo gritara «¡Fuego!» en un cine abarrotado de gente. Una y otra vez. Al final alguien saldrá herido.

Ruth me estaba ayudando a formar nuevas conexiones neurales en mi cerebro. Era mi primera experiencia con la neuroplasticidad, mucho antes de que se usara el término ampliamente. A decir verdad, aunque el psicólogo estadounidense William James presentara por primera vez la teoría hace más de 120 años, fue en la última parte del siglo xx cuando se comprendió que la neuroplasticidad era siquiera posible. Además de entrenarme para que mi cerebro cambiara al formar nuevos circuitos neurales, Ruth también me enseñó a regular el tono del nervio vago y a afectar, por consiguiente, tanto mi estado emocional como la frecuencia cardíaca y la tensión arterial de mi cuerpo. Intuyendo los efectos de la magia que me estaba enseñando sin conocer los aspectos fisiológicos que comportaba, me ayudó a estar más concentrado y atento, más tranquilo,

estimulando mi sistema inmunológico y reduciendo el estado de estrés en el que vivía e incluso mi tensión arterial. Mi madre me preguntó un día si estaba consumiendo drogas. Yo nunca lo había hecho. El alcohol y las drogas me aterraban. En aquella época mi madre había intentado suicidarse con sedantes en diversas ocasiones. Me dijo que me veía mucho más tranquilo y feliz. Que ya no parecía estar tan nervioso. Ruth había aumentado mi capacidad para regular mis emociones, aumentar mi empatía, mi conexión social y mi optimismo. Cambió mi forma de percibirme a mí mismo y de ver el mundo.

Y eso lo cambió absolutamente todo.

Los magos más portentosos y hábiles saben controlar la atención del público, manipular sus recuerdos e influir en sus decisiones sin que los espectadores se den cuenta. Al enseñarme a relajar el cuerpo y dominar mis pensamientos, Ruth me estaba guiando para que aprendiera a controlar mi atención. Me estaba enseñando a llevar a cabo el mayor truco de magia, un juego de manos que superaba con creces los del mismo Houdini y, además, ante un público sumamente escéptico conocido por molestar con preguntas: mi propia mente.

Al aprender a observar mis pensamientos, estaba aprendiendo a separarme de ellos. Por lo menos eso fue lo que Ruth me dijo. En aquella época no estaba seguro de entenderlo. A pesar de Ruth y sus trucos, no veía que mi vida estuviera cambiando demasiado. Seguía en el pequeño piso de una parte de la ciudad donde nadie habría querido vivir. Seguía siendo pobre. Tenía pocos amigos y una vida social inexistente. Y aunque sabía que mis padres me querían, mi vida seguía siendo disfuncional y caótica. Por aquel entonces creía que si nacías siendo rico ya lo tenías todo resuelto. Y que si nacías siendo pobre, eras como el incauto que un hipnotizador invitaba a subir al escenario para hacerle creer que era un pájaro. Por más que aleteara, la gente solo se reiría a carcajadas de él y nunca conseguiría emprender el vuelo. Intenté abrir mi corazón. Traté con toda mi alma de

recitar mis afirmaciones. Pero en mi mente seguía siendo el niño pobre que vivía en un piso pequeño, hambriento de comida y de amor.

En mi cabeza me había forjado una historia de quién era yo y de lo que el futuro me deparaba. Todavía no estaba preparado para ver mis heridas como regalos. Pero estaba listo para aprender el último truco de Ruth. Durante cinco semanas me había estado enseñando su magia a diario y ya solo nos quedaba una más antes de que ella regresara a Ohio.

—Jim, ya sé que crees que algunas de las cosas que te he enseñado no te han servido para nada —me advirtió—. Pero quiero que sepas que no es así. Lo que ocurre es que todavía no te has dado cuenta.

Asentí con la cabeza e intenté interrumpirla para decirle que me habían servido mucho, pero no me dejó hablar.

—Se nos acaba el tiempo, Jim. En la semana que nos queda te enseñaré la magia más asombrosa que conozco. Pero tienes que hacer todo lo que yo te diga. Todo. Es muy importante, porque a diferencia de lo que te he enseñado hasta ahora, este último truco tiene el poder de darte todo lo que tú creas desear. Por desgracia, como puede concedértelo, también es peligroso. No olvides que lo que crees desear no siempre es lo mejor para ti y para los demás. Antes de usar esta magia tienes que abrir tu corazón para saber lo que deseas; de lo contrario, no lo sabrás de verdad, obtendrás lo que crees desear y acabarás teniendo lo que no quieres.

¿Eh? ¿Me lo puedes repetir?

En aquel momento no entendí en absoluto lo que Ruth me estaba diciendo. Solo oí «te dará todo lo que tú desees».

Por fin estaba preparado. Sabía que iba a ser el truco de magia que me cambiaría la vida, como Ruth me había prometido. Varios días atrás le había pedido que me enseñara ese último truco. No paraba de decirle que mi corazón estaba abierto y que quería aprenderlo, pero siempre se limitaba a mirarme sacudiendo la cabeza.

—Jim —me advirtió—, no puedes saltarte la parte de abrir el corazón. Es la más importante. Confía en mí. Antes de que te enseñe este último truco,

prométeme que siempre lo harás. Sé que crees que lo que te enseño son trucos de magia. Y en cierto modo quizá lo sean. Pero no olvides que estos trucos son muy poderosos. Si no te tomas en serio lo que te digo, lo pagarás muy caro. Si lo tienes en cuenta, no tendrás que aprenderlo por las malas en el futuro.

—Te lo prometo —le aseguré.

En aquel momento le habría prometido lo que fuera para que me enseñara su último truco. Lo de abrir o no el corazón tanto me daba. Ya sabía exactamente lo que yo quería.

Exactamente.

Ojalá la hubiera escuchado con más atención. Ojalá hubiera aprendido a los doce años a vivir con el corazón abierto a los demás y al mundo. ¿Cuánto dolor habría evitado? ¿Hasta qué punto habrían sido distintas las lecciones de mi vida? ¿Qué relaciones de las que se fueron a pique habrían funcionado? ¿Habría sido mejor marido? ¿Mejor padre? ¿Mejor médico? ¿Habría ido pidiendo mi merecido de una forma tan presuntuosa en la primera mitad de mi vida? ¿Habría tomado decisiones distintas? ¡Cómo saberlo! Creo que aprendemos lo que necesitamos aprender y algunos estamos hechos para aprenderlo a base de batacazos. Ruth hizo todo lo posible por intentar ayudarme. Me enseñó a valerme por mí mismo y a no dejar que los demás determinaran mi valía, mi valor o mi potencial. Intentó evitar que yo fuera el causante de mi sufrimiento. Pero era joven y estaba hambriento, y cuando me mostró cómo entrenar mi mente abrió un mundo de posibilidades, y yo las abordé como si fueran el enemigo. En aquella época no podía saber ni por asomo lo que ahora sé, porque de lo contrario habría abierto primero mi corazón. La mente es poderosa, pero solo nos dará lo que de verdad deseamos si abrimos primero el corazón.

Sufrir es un regalo si aprendemos del dolor. Pero cuando causamos dolor y sufrimiento innecesariamente, no solo a nosotros, sino también a los demás, no es noble ni justo para los que comparten el camino con nosotros. Ruth me enseñó una magia muy poderosa y yo podría haberme evitado

mucho dolor y sufrimiento y habérselo ahorrado también a muchas otras personas si hubiera prestado más atención a lo que me dijo aquel día.

Pero no era más que un adolescente en ciernes y prestar atención era todavía algo muy nuevo para mí.

## Truco de Ruth n.º 3

#### Abre el corazón

- 1. Relaja tu cuerpo por completo (Truco de Ruth n.º 1).
- 2. Una vez relajado, concéntrate en la respiración e intenta vaciar por entero tu mente de pensamientos.
- 3. Cuando te distraigas con pensamientos, lleva la atención a la respiración de nuevo.
- 4. Sigue inspirando y espirando, vaciando del todo la mente.
- 5. Piensa ahora en una persona que te haya dado un amor incondicional en tu vida. El amor incondicional no es un amor perfecto ni un amor sin dolor ni sufrimiento. Significa simplemente que alguien te ha amado de manera desinteresada en tu vida. Si no se te ocurre nadie, piensa en alguien a quien hayas amado incondicionalmente.
- 6. Percibe la sensación de calidez y satisfacción que te produce el amor incondicional mientras respiras hondo. Advierte el poder del amor incondicional y cómo te sientes aceptado y cuidado a pesar de tus defectos e imperfecciones.
- 7. Piensa en alguien que te importe y proponte ofrecerle tu amor incondicional. Ten en cuenta que el regalo que le estás dando es el mismo que alguien te dio. Es un regalo que nos hace sentir arropados y protegidos.
- 8. Mientras ofreces tu amor incondicional a alguien que te importa, piensa cómo te sentiste cuando alguien te amó y aceptó incondicionalmente.
- 9. Reflexiona en cómo te sientes al sentirte cuidado, protegido y querido, a pesar de tus defectos e imperfecciones, y piensa en una persona conocida que te resulte indiferente.

Proponte ahora amarla incondicionalmente. Mientras la envuelves en tu amor, deséale una vida feliz en la que sufra lo menos posible. Conserva esta persona en tu corazón y visualiza su futuro. Su felicidad. Déjate envolver por esta sensación de calidez.

- 10. Piensa ahora en alguien con quien hayas tenido una relación difícil o que provoque en ti sentimientos negativos. No olvides que, en muchas ocasiones, nuestros actos son una manifestación de nuestro dolor. Visualízalo como si fueras tú mismo. Un ser con defectos e imperfecciones que a veces tiene problemas y comete errores como todo el mundo. Piensa ahora en la persona que te ha amado incondicionalmente en tu vida. Reflexiona en cómo te ha afectado ese amor y esa aceptación. Dale ahora el mismo amor incondicional a la persona con la que has tenido una relación difícil o que te suscita sentimientos negativos.
- 11. Visualiza a todas las personas que conozcas como un ser como tú, con defectos e imperfecciones, que han cometido errores, dado malos pasos y a veces herido a los demás, y que, sin embargo, están intentando progresar en la vida y se merecen recibir amor. Proponte dar a los demás tu amor incondicional. Rodéalos en tu mente de amor, calidez y aceptación. Tanto da cuál sea su respuesta.

Lo que importa es que estás abriendo tu corazón. Un corazón abierto te conecta con los demás y lo cambia todo.

\* En <u>www.intothemagicshop.com</u> puedes escuchar una versión de este ejercicio.

## Tres deseos

I verano estaba llegando a su fin con la promesa de Ruth de enseñarme el truco de magia más secreto, poderoso y maravilloso de todos los tiempos que me cambiaría la vida. Todavía no sabía en qué consistiría, pero me imaginaba llegando a ser el mejor ilusionista que hubiera subido nunca a un escenario. La mayoría de los magos hacían aparecer palomas de un pañuelo, conejos de una chistera o cartas en abanico como por arte de magia. Los grandes magos, sin embargo, hacían trucos con su propio cuerpo, apareciendo de la nada en medio del escenario. Mi verano no había empezado con muchas esperanzas ni con nada que aguardar con ilusión, pero Ruth, como el genio que sale de una botella y concede tres deseos, me enseñaría a hacer realidad todo cuanto yo deseara.

Era la última semana de Ruth en Lancaster y me sentía como si las seis semanas hubieran pasado volando y durado al mismo tiempo una eternidad. Seis semanas para aprender cuatro trucos parecía mucho tiempo, pero Ruth me dijo que a la gente le llevaba años aprender y dominar esta clase de magia y que la siguiera practicando para que se convirtiera en una costumbre en mi vida. Iba a la tienda de magia tan a menudo como me era posible y practicábamos los trucos cada día hasta que me los aprendía. Solo entonces Ruth me dejaba pasar al siguiente.

Intentaba no pensar en lo que haría cuando ella se fuera o en cómo pasaría los últimos días del verano. La perspectiva de volver al colegio me angustiaba. Decidí que cada vez que empezara a preocuparme, respiraría

hondo y relajaría el cuerpo. Ruth me dijo que preocuparse era una pérdida de tiempo, pero aun así seguía preocupado por el colegio, por mi madre, por mi padre y por si el día uno de setiembre nos echarían del piso por no pagar el alquiler. En casa las cosas no iban demasiado bien. Mi madre parecía estar cada vez más deprimida. A mi padre lo habían despedido por beber otra vez y no presentarse a su nuevo trabajo. Ahora se pasaba el día sentado en casa viendo la tele y fumando. Me había prometido que pagaría el alquiler y me dijo que no me preocupara, pero sus promesas no tenían ningún valor para mí. Yo estaba preocupado. Estaba preocupado por si nos echaban del piso. Por si mi madre tomaría una sobredosis de pastillas. Por si mi padre volvería a beber más de la cuenta y se llevara el poco dinero que nos quedaba. Y por si mi hermano menor rompería a llorar en la habitación que compartíamos. Pero yo no podía llorar. Era el que tenía que ocuparse de todo. El que le seguía la pista a mi padre por los bares y le pedía el dinero que le quedaba. El que subía a la ambulancia cuando llegaban los paramédicos porque mi madre había intentado suicidarse otra vez. El que protegía a mi hermano de los chicos que se burlaban de él.

Al entrar en la tienda de magia suspiré aliviado, como si regresara a mi verdadero hogar. Neil me saludó con la mano desde el mostrador. El día anterior, cuando ya me iba, me había contado que existía una sociedad secreta de magos. Para poder ingresar en ella te tenía que invitar uno de los miembros y además te hacían prometer que nunca revelarías tus trucos a quienes no eran magos.

—Pero yo te revelaré uno de los secretos más importantes —dijo Neil—. Tienes que creer en tu magia. Es lo que te convierte en un gran mago. Un gran mago cree en la historia que le cuenta al público, cree en sí mismo. Lo que importa no son los trucos de magia, los aplausos ni los juegos de manos, sino la capacidad del mago de creer en sí mismo y en su poder para que el público crea en él. Nunca hace un truco a expensas de los espectadores. La magia no es una estafa ni un timo. El verdadero mago transporta al público a un mundo donde todo es posible, donde todo es real,

y donde lo increíble se vuelve creíble.

Le pregunté por qué me lo contaba si yo no pertenecía a ninguna sociedad secreta de magos. Al menos por el momento.

—Vas a hacer una gran magia, Jim. Lo sé. Mi madre lo sabe. Y tú también tienes que saberlo. Debes creer en ello. Es lo más importante, el mejor secreto de todos los secretos mágicos. Recuérdalo mañana cuando empieces a practicar el último truco y no lo olvides ni siquiera cuando mi madre se haya ido.

Ruth había colocado una gran vela encendida en una mesita que parecía más bien el soporte para un televisor en medio de la trastienda. Era la primera vez que veía aquella vela. Estaba dentro de un cilindro rojo alto de cristal, decorado con espirales marrones y naranjas por fuera. La vela era blanca y, como solo ocupaba una tercera parte de la altura del cilindro, las espirales hacían que la llama pareciera estar oscilando y bailando. También había apagado las luces de la habitación y, al estar envuelta en la penumbra, se veía más misteriosa que de costumbre.

- —¿Qué es ese olor? —pregunté intrigado.
- —Es madera de sándalo. Es bueno para soñar despierto.

Me pregunté si haríamos una sesión de espiritismo y Ruth sacaría una gü ija. Estaba tan excitado y nervioso como el primer día.

—Siéntate —me indicó.

Ruth me sonrió al tiempo que ponía una mano sobre mi hombro. Sabía que había estado esperando ese truco con impaciencia.

Se sentó frente a mí y se me quedó mirando unos minutos.

—Jim, dime, ¿qué es lo que más deseas en la vida?

No supe qué decirle. Sabía que quería dinero. El suficiente para no tener que preocuparme por nada nunca más. El suficiente para comprar lo que quisiera cuando quisiera. El suficiente para que la gente se quedara impresionada por mi éxito y me tomara en serio. El suficiente para que yo fuera feliz, para que mi madre dejara de estar deprimida y para que mi

padre no sintiera la necesidad de beber.

—Sé lo más concreto posible.

Me avergonzaba un poco decirlo en voz alta, pero lo hice.

—Quiero un montón de dinero.

Ruth sonrió.

—¿Cuánto dinero quieres? Sé concreto.

No había pensado en la cantidad exacta que necesitaría para hacer realidad todas esas cosas. No tenía idea.

—El suficiente —contesté.

Ruth soltó una risita.

—Jim, necesito que me digas en voz alta exactamente la cantidad de dinero que te parece suficiente.

Reflexioné en ello. Había visto a un tipo pasar a menudo por delante del colegio conduciendo un Porsche Targa plateado. Debía de trabajar o vivir cerca de allí. ¡Era una pasada! Me prometí que un día yo tendría uno igual. Me acordé del compañero de clase que me había invitado a jugar a su casa. Su padre era el propietario de una empresa constructora. Vivía en una mansión enorme con un gran jardín trasero, una piscina gigantesca y una pista de tenis. Algún día yo también viviría en una casa parecida. Recordaba haber visto al padre de mi amigo echado junto a la piscina. Se había quitado el Rolex de oro cubierto de diamantes y lo había dejado encima de la mesa. Al verme mirar el reloj me dijo que podía sostenerlo. Pesaba bastante. Me contó que era de oro macizo. Le pregunté cuánto le había costado sin saber que era de mala educación hacerlo. Sin inmutarse, me dijo que valía seis mil dólares. Una verdadera fortuna en 1968. No me podía imaginar gastando todo ese dinero en un reloj. Me dije que algún día yo también tendría un reloj como el de aquel tipo. Recuerdo que más adelante, mientras veía por la tele la serie *La isla de la fantasía*, soñé con tener mi propia isla. Haría realidad todos mis sueños. Quería hacerme arreglar el diente torcido para que no me avergonzara ni fuera motivo de burlas. Quería ir a restaurantes lujosos como los que salían por la televisión.

Quería ser tan rico que los lugares llevaran mi nombre. Cuando tuviera todas esas cosas, me sentiría bien. Y eso era lo que más deseaba: sentirme bien.

—Mucho —afirmé—. El suficiente para tener todo lo que yo quiera. Ruth ni siguiera titubeó al oírlo.

—¿Cuánto te parece suficiente? —insistió.

Pensé en decirle dos millones de dólares, pero temí que creyera que era un codicioso.

—Un millón de dólares —acabé diciéndole—. Esa cantidad de dinero me bastará.

Ruth me dijo que cerrara los ojos. Que relajara el cuerpo y que vaciara la mente de pensamientos. Después me pidió que abriera el corazón. Todavía no estaba seguro de lo que eso significaba, pero asentí con la cabeza a todas sus indicaciones.

—Ahora, Jim, quiero que te veas teniendo el dinero *suficiente*. Visualiza el millón de dólares en tu mente.

Al principio solo veía una habitación abarrotada de dinero. De fajos y más fajos de billetes apilados del suelo al techo. Ruth me preguntó qué era lo que estaba visualizando en mi mente y yo se lo conté.

- —Jim, no quiero que veas el dinero. Quiero que te veas a ti teniendo suficiente dinero. ¿Sabes a qué me refiero?
  - —No exactamente.
- —Hay dos formas de verte en tu cabeza. Una es imaginarte que estás viendo una película de ti mismo. Y la otra, que estás viendo el mundo a través de tus propios ojos. Quiero que te imagines cómo será el mundo cuando tengas tu millón de dólares. Intenta imaginártelo con tus ojos de millonario. Imagínate que ya tienes el dinero que quieres. ¿Qué es lo que ves exactamente?

Cerré los ojos e intenté imaginarme el futuro. Vi un Porsche 911 Targa. Era plateado. Pero no pude visualizar nada como si lo estuviera viendo con mis propios ojos. Me veía conduciéndolo, pero desde lejos, como si me

viera en la tele. Me vi comiendo en un restaurante lujoso. Vi una gran mansión, era casi un castillo. Pero cuando intentaba ver todas estas cosas como si fueran mías, como Ruth me había indicado, me resultaba imposible. Era como si viera una película. Y ni siquiera podía imaginármelo de este modo más de unos pocos segundos.

—Creía que sería fácil, pero no lo es —admití.

Le conté a Ruth lo del Porsche 911 y que me veía en él como si fuera una película.

- —Tienes que practicarlo una y otra vez durante mucho tiempo. Y al final podrás ver el Porsche como si lo estuvieras conduciendo tú mismo. Quiero que intentes pensar en lo que sienten tus manos al agarrar el volante forrado de cuero. ¿A qué huele el coche? ¿Qué sonido hace? Mira el velocímetro y dime a qué velocidad vas. ¿Qué paisaje estás viendo? ¿Es de día o de noche? ¿Cómo se siente tu cuerpo mientras conduces ese coche?
  - —¿Tengo que imaginarme todo eso?
- —Da mucho trabajo, pero ese es el truco. Puedes hacer realidad lo que tú quieras si lo visualizas como si ya fuera tuyo. Es así de sencillo y de difícil a la vez.

»Yo me imaginé viniendo a Lancaster este verano —prosiguió Ruth—. Me vi en la tienda con mi hijo. Visualicé el sol pegando en los cristales. Vi mi mano en la de Neil. Y a un niño hablándome. Creé toda esta escena en mi mente y la hice realidad. Mucho antes de planear mi viaje. No sabía cómo volvería a Lancaster, pero creí con toda mi alma que estaría aquí este verano. En mi mente ya estaba aquí.

- —¿Me viste a mí? —le pregunté.
- —Me vi pasando un tiempo con un niño. En aquel momento creí que era mi nieto. Pero no fue así. Eras tú con quien tenía que estar. Como ves, Jim, abrí mi corazón antes de imaginarme este viaje. Abrí mi corazón y me imaginé que estaría en el momento adecuado donde alguien me necesitase. Después confié en que ocurriría. Las cosas no siempre suceden como nos imaginamos, pero he aprendido que suceden exactamente como tienen que

suceder. No sé por qué tenía que pasar este tiempo contigo. Pero sé que siempre hay una razón. Y también sé que si tengo que pasar un tiempo con mi nieto, acabará ocurriendo. Jim, hay un viejo dicho que reza: «Cuando el discípulo está preparado, aparece el maestro». Tú eras el que estaba preparado.

Nunca supe gran cosa de la vida personal de Ruth, pero cuarenta y cinco años después de mantener esta conversación con ella, descubriría que Ruth pudo pasar el siguiente verano, el de 1969, con su nieto Curtis en Lake Isabella, a ciento sesenta kilómetros de distancia de Lancaster. Creó su magia. Y como me ocurrió a mí, tal vez se hizo realidad porque entonces su nieto estuvo preparado.

Ruth me mandó a casa aquel día diciéndome que practicara los tres primeros trucos que me había enseñado, que prestara una atención especial a abrir mi corazón y que escribiera una lista de todo lo que quería crear en mi vida.

- —Quiero que escribas una lista de diez cosas que desees. Piensa en lo que quieres crear. Anota quién quieres ser. Y tráemela mañana.
  - —Creía que eran tres deseos los que se me cumplirían y no diez.
- —Jim, puedes obtener tantos deseos como estrellas hay en el cielo. Pero empezaremos por los diez que me traerás escritos mañana.

Era la primera vez que Ruth me ponía deberes en casa, pero escribí la lista exactamente como me pidió.

- 1. Que no nos desahuciaran.
- 2. Salir con Chris.
- 3. Ir a la universidad.
- 4. Ser médico.
- 5. Un millón de dólares.
- 6. Un Rolex
- 7. Un Porsche.
- 8. Una mansión.

9. Una isla.

10

Éxito.

Al día siguiente le entregué la lista. Ruth la leyó.

- —Mmm... —murmuró como única respuesta.
- —¿Qué pasa? —pregunté.
- —Jim, ¿has abierto tu corazón antes de escribirla como te pedí?

Asentí con la cabeza. Era la primera vez que le mentía y la única que lo haría, pero no estaba seguro de cómo abrir mi corazón. No creía haber acabado de entender esa parte y estaba tan ansioso por aprender a conseguir todo lo que quisiera que no quería preguntárselo ni tener que dar marcha atrás. Solo me quedaban seis días más para aprender a hacer realidad mi lista.

—No sabía que querías ser médico.

Lo decidí en el cuarto curso, durante el Día del Trabajo, cuando los profesionales de la comunidad venían a darnos una charla sobre el trabajo que hacían para ganarse la vida. Ya había venido un bombero, un contable y un vendedor de seguros, y ninguno me había interesado demasiado. El bombero molaba, pero dijo que su trabajo consistía, sobre todo, en esperar a que ocurriera algo malo. Pero el profesional que nos visitó después era muy distinto del resto. Nos sonrió a cada uno. Era un médico pediatra, alguien que se ocupaba de los niños.

—Es un honor y un privilegio ocuparme de los enfermos, en particular de los niños. Para dedicarte a esta profesión tienes que estar hecho de una madera especial —puntualizó en clase—. De niño sufría un asma grave y estuve a punto de morir. Mi madre me llevó al médico y nunca he olvidado su sonrisa. En cuanto lo vi, supe que no me moriría y que sería médico.

Mientras nos hablaba de su trabajo plantado delante de toda la clase, rebosaba entusiasmo.

—En realidad no es un trabajo, sino una vocación —afirmó—. Una

vocación para la que no todo el mundo está hecho. Una vocación que exige a los que la sienten ir más allá de un trabajo normal con un horario fijo. Tienes que trabajar muchas horas seguidas porque los enfermos dependen de ti y, si les fallas, significa que pueden morir.

Miré a mi alrededor para ver si alguno de mis compañeros estaba tan fascinado como yo. Debió de verme mirándolo boquiabierto, porque al terminar la charla se acercó a mí durante el recreo y me preguntó cómo me llamaba.

A pesar de ser un buen lector y de sacar buenas notas en algunas asignaturas, yo no era un buen estudiante. No entendía la necesidad de estudiar ni por qué mis padres me animaban a hacerlo. En mi hogar no tenía un lugar para estudiar ni nadie que me ayudara cuando hacía falta. No es fácil concentrarse con la televisión puesta a todo volumen o con una bronca estallando en casa. Mi maestra parecía centrar su atención solo en los mejores alumnos o en los que estaban siempre preparados. No recuerdo que me preguntara una sola vez por qué llegaba tarde o la razón por la que no había hecho los deberes. Las únicas ocasiones en las que hablaba en clase era para soltar alguna broma que solía meterme en problemas y otras veces me sentía como si fuera invisible. Pero a aquel médico, en cambio, quería hacerle un millón de preguntas.

—¿Ha visto morir a alguien alguna vez? ¿Y nacer a un bebé? ¿Pone inyecciones? ¿Qué hace cuando un niño se echa a llorar en su consulta?

Le hice una docena de preguntas inconexas sobre la vida de un pediatra y él se tomó el tiempo para respondérmelas todas. Cuando llegó la hora de irse, me estrechó la mano como si fuera un adulto.

—Quizá seas médico algún día.

No me podía imaginar estudiar medicina en la universidad, me parecía imposible, una proeza tan descabellada como pasearme por la luna un día, pero no me dio la impresión de que él estuviera bromeando.

—Puedo ver que te preocupas por los demás y sé que un día podrías ser un gran médico. No te subestimes —me dijo mirándome a los ojos.

Me sonrió de nuevo, dio media vuelta y salió del aula.

«No te subestimes», no cesaba de oír en mi cabeza. No estaba seguro de lo que significaba. No me subestimaba, más bien creía que no podía contar con nada.

Pero en aquel momento, a pesar de que nadie de mi familia había ido nunca a la universidad, decidí que eso era exactamente lo que haría. Sería médico. Me imaginé que me llamaban por los altavoces del hospital como había visto hacerlo tantas veces por la tele en *Ben Casey*, una serie de médicos. Ahora sé que el protagonista era un neurocirujano. ¿Una casualidad? Pero lo que sí sé es que hasta el día de hoy puedo verlo con absoluta claridad en mi mente y oír cómo lo llaman por los altavoces.

—Sí, quiero ser médico —le dije a Ruth—. *Sé* que voy a ser médico — corregí.

No tenía idea de cómo conseguiría que ocurriera —nunca había soñado con ir a la universidad y menos aún a la facultad de medicina—, pero en ese momento supe que sucedería.

Ruth dio una palmada entusiasmada, como si yo hubiera realizado una hazaña increíble.

- —¡Eso es! —exclamó—. ¡Eso es exactamente!
- —¿El qué?
- —Esta certeza. Tienes que saber que serás médico y luego visualizarlo en tu cabeza como si ya lo fueras. Ve el mundo a través de tus ojos de médico.

Cerré los ojos y lo intenté. Me costaba mucho. Me vi apenas siendo médico, mirándome la bata blanca. Pero era una imagen borrosa.

- —Me cuesta verlo.
- —Te ocurre porque primero tienes que relajar el cuerpo y vaciar la mente de pensamientos —me indicó Ruth. Me guio a través del primer ejercicio —. Ahora que ya tengo tu atención, es hora de establecer tu intención.
  - —¿Mi qué? —dije abriendo los ojos de par en par desconcertado.
- —Tu intención. Si relajas el cuerpo, vacías la mente y abres el corazón, te resultará fácil establecer una clara intención. Te propones ser médico. Lo

sabes sin ninguna duda.

Cerré los ojos de nuevo y dije para mis adentros: *Me propongo ser médico. Mi clara intención es ser médico. Mi intención es claramente ser médico.* Como no estaba seguro de cuál de estas afirmaciones era mejor, las incluí todas.

—Jim, imagina ahora que estás mirando por una ventana. La ventana está empañada. Como la ventanilla de un coche cuando afuera hace frío. Piensa en tu intención como si fuera el sistema de descongelación del coche. Establece tu intención una y otra vez para que la ventana se vaya desempañando. Es cada vez más clara. Al otro lado de la ventana estás tú siendo médico. Cuanto más clara veas la imagen por la ventana, más posibilidades tendrás de que la imagen se materialice en la vida real.

Lo intenté una y otra vez y al final pude verme con una bata blanca al otro lado de la ventana.

- —Mantén esa imagen —me indicó Ruth—. Día tras día. Semana tras semana. Mes tras mes. Año tras año. Cualquier cosa que veas claramente en tu mente por esa ventana se volverá real. Y cuanto más imagines que ya tienes, o que ya eres, lo que hay al otro lado de la ventana, más rápido ocurrirá.
- —¿Se hará realidad de verdad? Me prometiste que esta magia me funcionaría —le pregunté a Ruth.
- —Te lo prometo —me aseguró—. Nunca te he mentido, Jim. Y no voy a empezar a hacerlo ahora. Pero exige mucho esfuerzo y algunas cosas tardarán más en ocurrir que otras. Y a veces no ocurrirá exactamente lo que esperabas. Pero te prometo que todo lo que incluyas en tu lista, todo lo que sientas en tu corazón, todo aquello en lo que pienses y que te imagines con la mente, si de verdad crees en ello, si te esfuerzas con ahínco, ocurrirá. Primero tienes que verlo en tu mente y luego ir a por ello. No puedes esperar sentado en tu habitación a que ocurra. Tienes que sacar buenas notas, ir a la facultad de medicina y convertirte en médico. Pero de alguna forma misteriosa estarás también atrayendo todas esas cosas y se hará

realidad lo que imaginas. Si lo haces con la mente y el corazón, ocurrirá. Te lo prometo.

Aquella noche, al volver a casa, decidí escribir todo lo que Ruth me había enseñado durante el verano para no olvidarme de nada. Saqué mi libretita de la caja en la que guardaba las cosas especiales. Busqué una página en blanco y escribí «La magia de Ruth» en la parte superior. Pasé la página y en la siguiente escribí todo lo que sabía sobre relajar el cuerpo, calmar la mente, abrir el corazón y establecer mi intención. Escribí todo lo que recordaba que Ruth me había dicho, aunque no tuviera idea de lo que significaba. Añadí anotaciones en los márgenes y a los lados. No quería olvidarme de nada. También copié en la libreta la lista de mis diez deseos.

Leí el primero de la lista: «Que no nos desahucien». Releí todo lo que Ruth me había dicho sobre este último truco. Me había indicado que pensara en todo lo que deseara, repitiera mi intención una y otra vez en mi cabeza y creara una clara imagen en mi mente. Se suponía que no debía pensar en lo que no deseaba. No sabía cómo imaginarme *no* ser desahuciado.

Ya nos habían desahuciado en otra ocasión. La policía se había presentado en casa de golpe y porrazo para darle a mi madre la notificación del desahucio acompañada de unas personas contratadas por el casero para arrojar nuestras cosas a la calle... No quería imaginarme esa escena una y otra vez, pero ¿cómo te imaginas que no ocurrirá si no dejas de verla en tu cabeza? Los vecinos y los amigos contemplando cómo nos echaban a la calle. Sin lugar alguno a donde ir. Conduciéndonos a un refugio para indigentes mientras echaban todas nuestras pertenencias al contenedor de basura. No quería revivirlo ni una sola vez en mi mente. Era demasiado doloroso.

Reflexioné en lo que Ruth me había dicho y decidí imaginarme lo opuesto. El resto de la semana me pasé horas, aunque no estuviera con ella, creando una visión de mi familia viviendo en nuestra casa. Vi que pagábamos el alquiler. Vi que éramos felices. Limpié la ventana empañada

con mi mente.

A veces me sorprendía imaginándome todavía al jefe de policía llamando a la puerta de mi casa. Eran unos golpes horrendos. Contundentes, duros e imposibles de ignorar. Sabía lo que significaban. También sabía que el primer día del mes se estaba acercando rápidamente. Ruth se iría de Lancaster y yo me quedaría sin un hogar. Ambas imágenes seguían acosándome a mi pesar, pero cada día limpiaba la ventana empañada más y más, y veía a mi madre pagando el alquiler y a todos nosotros viviendo en el piso. En mi cabeza no dejé de decirme una y otra vez: «Pagaremos el alquiler. No nos desahuciarán».

Estuvimos practicando en la tienda de magia el último truco cada día de aquella semana, hasta que llegó el último. Ruth me guiaba mientras yo me imaginaba ser médico, y al volver a casa visualizaba que pagábamos el alquiler. Mi padre esperaba recibir un dinero de un trabajo hecho hacía mucho tiempo, pero yo no le creía. Había oído esa clase de historias otras veces. Estábamos a punto de ser desahuciados, pero yo luchaba con el único poder que tenía: la magia de Ruth.

Me despedí de Ruth un sábado por la mañana. Ella me estrechó largamente entre sus brazos.

- —Estoy orgullosa de ti, Jim.
- —Gracias, Ruth. Gracias por todo lo que me has enseñado.

La despedida fue extraña. Me había imaginado que sería mucho más emocionante. Neil estaba en aquellos momentos ocupado con un cliente y se despidió de mí agitando simplemente la mano. Ruth dijo que esperaría en la tienda hasta que Neil la cerrara y la llevara al aeropuerto. Y así fue el último día. Subí a la bicicleta y me dirigí a casa.

Cuando estaba en mi habitación, oí que alguien llamaba a la puerta. Me sobresalté. Había estado pensando en la despedida con Ruth. Volvieron a llamar. Los golpes parecían enojados e insistentes. Se me revolvió el estómago, el corazón me martilleaba en el pecho. Me quedé paralizado de terror, como si estuviera pegado al suelo. Llamaron de nuevo a la puerta.

Sabía que mi madre estaba en la cama y que mi padre y mi hermano no se encontraban en casa. Tenía que abrir yo la puerta. No había nadie más.

Miré por la ventana de la cocina esperando ver el coche patrulla delante del edificio y al ayudante del jefe de policía ante la puerta. En su lugar había un tipo. Un tipo trajeado. Abrí la puerta, él me miró y me preguntó por mi padre.

- —No está en casa —respondí.
- —Dile a tu padre que lo siento por no haber podido pagarle antes. Entrégale este sobre y dale las gracias por su paciencia.

Me entregó el sobre y se fue. Cerré la puerta de casa y me quedé mirando el sobre. En la parte delantera había un nombre y una dirección escritos a mano. Le di la vuelta. Como no estaba cerrado, levanté la solapa. Dentro había dinero. Un montón de dinero.

Fui corriendo a la habitación y se lo di a mi madre. Ella abrió el sobre y contó poco a poco el dinero. Había bastante como para pagar tres meses de alquiler, varias facturas y, además, comprar comida.

No me lo podía creer. La magia había funcionado. Funcionaba de verdad.

—¡Me tengo que ir! —le grité a mi madre.

Me monté en la bicicleta y fui a toda velocidad a la tienda de magia otra vez. Ruth estaba saliendo de ella con Neil.

—¡Ruth! ¡Ruth! —grité.

Ella y Neil se detuvieron en la acera.

—Me alegro de que hayas vuelto —dijo Neil—. Quería darte esto antes —añadió entregándome una bolsa de la tienda—. Ven siempre que te apetezca, aunque mi madre no esté aquí. El día que quieras.

Le di las gracias y se dirigió al coche para esperar en él a su madre.

—¡Funciona de verdad! —exclamé emocionado mirándole a Ruth a los ojos, a punto de deshacerme en lágrimas—. La magia. Es real.

Al sentarme en la bicicleta para irme, ella me estrechó entre sus brazos.

—Lo sé, Jim, lo sé —afirmó dirigiéndose al coche—. Ahora lo entiendes, ¿verdad? —añadió mientras se volvía—. El poder está dentro de ti.

Conseguiste aprenderlo y ha sido un privilegio para mí enseñártelo. Cada uno tiene este poder en su interior. Y debemos aprender a usarlo. Pero no olvides que la magia que te he enseñado es poderosa. Es poderosa en el sentido positivo, pero en manos de alguien que no esté preparado también puede herir y causar sufrimiento. Y recuerda también, Jim, que son tus pensamientos los que crean la realidad. Los demás pueden crear tu realidad solo si tú no la creas.

La contemplé mientras se alejaba en el coche. Creí haber entendido lo que me había dicho en esos últimos momentos que pasamos juntos, pero no lo había comprendido del todo. No lo suficiente. Más adelante lo entendí de verdad, pero antes tuve que sufrir en mi propia carne lo que Ruth había querido decirme sobre las consecuencias de aquel poder en manos de alguien que no estaba preparado. Y yo no lo estaba.

Abrí la bolsa que Neil me había dado. Dentro había un pulgar de plástico y distintas barajas de cartas trucadas.

Pensé en Neil unos momentos. Cerré la bolsa. Me gustaba mucho su magia, pero no se podía comparar ni por asomo a la magia que Ruth me había enseñado. Ahora yo tenía algo mejor. Algo mucho más poderoso. Conseguiría lo que quisiera. Y lo que sí sabía era que no quería ser pobre ni que la gente me mirara con desprecio creyendo ser mejores que yo porque les sobrase el dinero, vivieran en casas bonitas, condujesen coches de alta gama y tuvieran un buen trabajo. Yo lo tendría todo. Nadie me miraría por encima del hombro nunca más. Sería médico. Alguien a quien todo el mundo admiraría. Amasaría un millón de dólares. Sería poderoso. Exitoso. Sabía cómo conseguirlo. Ruth me lo había enseñado. Esta magia era más poderosa que ninguna otra cosa que me hubiera imaginado. Y siempre había estado dentro de mí, aunque hasta entonces no lo hubiera sabido. Entrenaría mi mente. Practicaría. Me esforzaría más todavía, haría más cosas... todo lo que fuera necesario. Sabía que tenía ese poder en mí.

No nos habían desahuciado. Era la prueba que necesitaba. La magia de Ruth era real y, además, poderosa. Taché ese deseo de mi lista sabiendo que también tacharía el resto.

Odiaba Lancaster. La situación de mi familia tenía mucho que ver con ello, pero si no fuera por este lugar no habría aprendido la magia que me permitiría alcanzar cosas extraordinarias. Me siento muy agradecido por haber estado allí, en aquel tiempo, en aquel lugar, por haber conocido a la persona adecuada. La persona que me cambió el cerebro con su magia.

Mi realidad antes de conocer a Ruth era que me sentía perdido y que la vida era un lugar injusto donde algunos tenían suerte y otros no. No veía ninguna posibilidad real de llegar a ser alguien importante ni de escapar del mundo pequeño y deprimente donde vivían mis padres. Pero después de conocer a Ruth veía el mundo de distinta manera. Y a mí mismo. Ahora creía que el mundo estaba lleno de posibilidades ilimitadas. Podía crear cualquier cosa que quisiera y eso me daba una gran fuerza y un propósito en la vida. En el fondo, todos somos capaces de aprender la misma magia. Había conectado con el poder de mi mente y estaba listo para usarlo y para no dejar que nadie ni nada me lo impidieran.

## Truco de Ruth n.º 4

#### Aclara tu intención

- 1. Siéntate en una habitación silenciosa y cierra los ojos.
- 2. Piensa en una meta o en algo que desees alcanzar. No importa que no crees por completo los detalles de la visión. Lo que importa es que esta meta o visión no conlleve hacer daño a nadie ni una mala intención. Aunque esta técnica te ayudaría a alcanzar esta clase de oscura meta, al final te haría sufrir y ser infeliz.
- 3. Relaja todo tu cuerpo (Truco de Ruth n.º 1).
- 4. Una vez relajado, concéntrate en la respiración e intenta vaciar por completo la mente de pensamientos.

- 5. Cuando surja un pensamiento, lleva la atención a la respiración de nuevo.
- 6. Sigue inhalando y exhalando, vaciando la mente del todo.
- 7. Piensa ahora en tu meta o deseo y visualízate habiéndola ya alcanzado. Observa esta visión mientras inspiras y espiras lentamente.
- 8. Siente las emociones positivas que comporta la consecución de tu meta o de tu deseo. Experimenta la placentera sensación de haber hecho realidad un pensamiento. Advierte los sentimientos positivos que te envuelven al visualizarte habiendo alcanzado tu meta.
- 9. En cuanto te hayas visto alcanzando la meta y experimentado los sentimientos positivos que te produce, empieza a añadir los detalles de la visión. ¿Qué aspecto tienes exactamente? ¿Dónde estás? ¿Cómo reacciona la gente al verte? Añade a la visión los máximos detalles posibles.
- 10. Repite una o dos veces, o más si lo deseas, esta visualización de diez a treinta minutos a diario. Empiézala viendo que has alcanzado tu meta. Observa los sentimientos que te produce. Cada vez que visualices la escena, añádele más detalles. Al principio será borrosa, pero cuantas más veces hagas el ejercicio, con más claridad verás la escena en tu mente.
- 11. Cada vez que hagas el ejercicio, la visión se irá perfeccionando a medida que tu inconsciente conozca tu intención con claridad. Te sorprenderá lo que descubrirás y cómo al final se materializará tu meta. Lo que importa no es cómo la alcanzas exactamente, sino tu meta en sí.

# La claridad de tu intención hace que tu visión se materialice.

\* En <u>www.intothemagicshop.com</u> puedes escuchar una versión de este ejercicio.

### **SEGUNDA PARTE**

## LOS MISTERIOS DEL CEREBRO

## Practicar con tesón

S i emitieran en la televisión una película basada en mi vida —tal vez en los programas especiales en horario infantil de la ABC que se empezaron a emitir en la década de 1970— mi vida habría dado un giro estratosférico después de que la magia de Ruth evitara que nos desahuciaran. Mi padre habría dejado de beber como un cosaco, mi madre habría salido del pozo de la depresión para siempre, el dinero nos habría seguido lloviendo del cielo y habríamos vivido felices por siempre jamás como la familia nuclear televisiva perfecta. La tribu de los Brady no sería nada en comparación con la familia Doty.

Pero la magia de Ruth no funcionaba de esta manera. No había liberado al genio de la botella que me concedería todos mis deseos en un parpadeo. Mi familia no se transformó por arte de magia. Mi padre se emborrachaba como de costumbre. Mi hermano seguía escondiéndose del mundo. Mi madre continuaba batallando con la depresión y las secuelas de un derrame cerebral. Ruth me había enseñado su magia, pero ahora me tocaba a mí practicarla. Perfeccionarla. Y seguir creyendo que lo imposible era posible. Podía crear una nueva realidad para mí, pero no podía cambiar a mis seres queridos, por más que lo intentara. Solo ellos podían cambiar su realidad y eso no ocurría. Este hecho es quizá la parte más dolorosa de ser un niño. En la infancia, nuestra vida depende de otras personas y está fuera de nuestro alcance. Los efectos de sus decisiones pueden herirnos profundamente y dejarnos cicatrices muy duraderas.

Tal vez no pudiera cambiar la realidad ajena, pero sabía que podía cambiar la mía. Sabía que todos los deseos de mi lista se materializarían y al poco tiempo de irse Ruth, ya los había memorizado hasta tal punto que guardé la libreta en la caja especial junto con el libro de Dale Carnegie y los trucos de magia de Neil. En la libreta había escrito, además, todo lo que Ruth me había enseñado.

Lo estuve practicando cada mañana y cada noche, día tras día, semana tras semana, mes tras mes. Al igual que los atletas, que al visualizarse e imaginarse llevando a cabo una hazaña deportiva una y otra vez en su cabeza —un tiro en suspensión perfecto, un hoyo de un golpe, un jonrón alucinante en el que el bateador recorre todas las bases y anota una carrera — están cambiando su fisiología y creando patrones neurales en su cerebro que les permitirá que sus músculos alcancen nuevas proezas, yo estaba usando las imágenes visuales para crear nuevas redes neurales en mi cerebro. El cerebro no distingue una experiencia imaginada con intensidad de una real. Estaba entrenando a mi mente a ser médico mucho antes de solicitar mi ingreso en la universidad o en la facultad de medicina simplemente porque me visualizaba como médico. Otro misterio del cerebro es que siempre elige lo conocido por encima de lo desconocido. Al visualizarme triunfando en el futuro, estaba haciendo que mi cerebro se familiarizara con esta situación. La intención actúa de forma muy curiosa y el cerebro ve aquello en lo que se centra. ¿Has pensado alguna vez en comprarte un coche y de pronto has empezado a ver coches de esa marca por todas partes? ¿Es tu *intención* la que ha hecho que el coche apareciera como por arte de magia o ha sido la atención unidireccional de tu cerebro la que te ha permitido ver lo que has tenido delante de los ojos todo el tiempo? «Obtienes aquello que esperas» tal vez sea una simple idea de la Nueva Era, un pensamiento esperanzador o un gran ejemplo de la neurociencia y la plasticidad del cerebro. La atención es poderosísima, puede cambiarnos literalmente el cerebro, creando más materia gris en las áreas que nos ayudan a aprender, actuar y cumplir nuestros sueños. Ruth me enseñó a

fijarme en lo que yo esperaba en la vida. ¿Esperaba vivir en la pobreza? ¿Esperaba que mi vida no valiera nada por haber dependido de las ayudas sociales y crecido en una familia con un padre alcohólico? ¿Esperaba valer menos que los demás por el barrio donde había crecido o por ser mis padres quienes eran?

Ruth me enseñó a cambiar el foco de mi atención y mi intención para que dejara de verme como el niño pobre de un hogar disfuncional y centrara mi mente en aquello que más deseaba. Dinero. Un Rolex. Éxito. Un Porsche. Médico. Estas eran mis nuevas situaciones conocidas, las imágenes que grabé en las células y en las sinapsis de mi corteza prefrontal. Esta parte del cerebro controla las funciones ejecutivas: la planificación, la resolución de problemas, los juicios, los razonamientos, la memoria y la toma de decisiones. Es la que nos ayuda a regular nuestras respuestas emocionales, a dejar atrás los malos hábitos o a tomar decisiones sensatas. Es la parte del cerebro que nos permite tener en cuenta nuestra propia mente: lo que Ruth ya había empezado a enseñarme a hacer. También es el área donde aprendemos a sentir empatía y a conectar con los demás. Ruth me enseñó las habilidades de hacer realidad cuanto quisiera en la vida y centré mi atención por entero en manifestar el futuro con el que soñaba. No tenía idea de los detalles que me ayudarían a entrar en la universidad y en la facultad de medicina; a decir verdad, no tenía idea del proceso. Pero la intención crea su propia magia cuando la adquirimos y desde aquel verano en la tienda de magia el universo siempre pareció confabularse para materializar exactamente lo que yo necesitaba.

Pero el universo no me ayudó lo más mínimo a sobrevivir en el instituto. Visto en retrospectiva, tal vez debería haberme propuesto acabar los estudios de educación media en primer lugar, y centrarme en la siguiente etapa, en lugar de hacerlo en la vida que llevaría cuando por fin llegara a ser alguien.

Mis años en el instituto pasaron volando. Algunas asignaturas se me dieron

muy bien y otras las aprobé por los pelos. Aún no tenía una imagen clara de los pasos que debía dar para ir a la universidad o a la facultad de medicina. Tampoco sabía cómo pedir ayuda u orientación a alguien. Solo más tarde descubriría que muchas personas me la habrían dado simplemente si se lo hubiera pedido. Pero en aquella época seguía sintiéndome solo y no sabía cómo pedir ayuda o ni siquiera qué pedirles. En la infancia, carecer de mentores o de personas a las que recurrir para recibir consejos u orientación te condiciona mucho para triunfar en la vida. No puedes recurrir a nadie si no sabes lo que es un mentor. Yo quería formar parte de un equipo deportivo en el instituto y en el primer año intenté jugar en los equipos de fútbol americano, baloncesto y béisbol, pero pronto descubrí que para ello necesitaba tener dinero y unos padres que me ayudaran, y yo no tenía ni una cosa ni la otra con regularidad. No es fácil ser miembro de un equipo cuando nadie te lleva en coche a los entrenamientos o no puedes jugar en un partido porque tienes que quedarte en casa haciendo de canguro de tu madre o ir a un bar el viernes por la noche a buscar a tu padre. Me gustaba la sensación de pertenecer a un equipo en el que todos llevábamos el mismo uniforme, éramos iguales y compartíamos un propósito común. Como nunca había recibido ninguna «letra» \*\* en el equipo del instituto, aunque la deseara desesperadamente, durante mi primer año universitario añadí este undécimo deseo a mi lista: Ganar una letra en el equipo deportivo de la universidad: ¡conseguir la sudadera para lucirla!

Saber que tenía mi lista bien guardada me ayudaba a tomarme con filosofía las decepciones y las aparentes injusticias de la vida, y relajar el cuerpo y calmar la mente a diario por la noche reducían la ansiedad que me producían los estudios y mi familia. Vivía para el futuro que existía en mi mente y era un lugar mucho más agradable donde vivir que nuestro pequeño y lóbrego piso que olía a moho y a humo de cigarrillos. A no ser que estuviera practicando la magia de Ruth o durmiendo, intentaba no quedarme en casa.

Fue este deseo de estar en casa lo menos posible lo que me empujó a

solicitar mi ingreso en el grupo de Exploradores de los Ayudantes del Sheriff. Para formar parte de él debía tener más de quince años, sacar por lo menos un 2,0 de promedio en el instituto y ser un chico íntegro moralmente. Cada sábado, durante doce semanas, fuimos en autobús a la Academia del Sheriff en Los Ángeles y estudiamos la aplicación de la ley. Durante ocho horas estudiábamos asuntos relacionados con la actuación policial en el mantenimiento del orden, los procedimientos criminales, la autodefensa y las principales reglas de seguridad en el uso de armas de fuego, y también hacíamos ejercicio para estar en buena forma física. Todos los Exploradores de los Ayudantes del Sheriff llevábamos una camiseta caqui y un pantalón verde oscuro. No era exactamente como ser el jugador de un equipo deportivo, pero llevabas uniforme y formabas parte de algo más importante que tú. También era agradable tener un lugar donde ir los sábados. En cuanto aprobamos el curso que teníamos que seguir, nos convertimos en exploradores oficiales y participábamos en diferentes cometidos en la comisaría local del sheriff, trabajando al lado de un ayudante del sheriff. Un día nos tocaba ir con él en el coche patrulla a hacer la ronda por el barrio y responder las llamadas. Otro nos ocupábamos de controlar a la multitud en distintos actos como desfiles, partidos de fútbol americano de institutos y los fuegos artificiales anuales del 4 de julio. O trabajábamos en el calabozo al lado de agentes de policía que tramitaban la detención de alguien y se ocupaban de él.

Un sábado por la noche me tocó trabajar en el área donde se les tomaban los datos a los detenidos en la comisaría del sheriff de Lancaster. Como tenía que ayudar al carcelero, me dieron la llave del calabozo. Me la colgué con orgullo en la presilla de los pantalones y esperé a que hubiera una redada masiva de algunas mentes criminales. Me imaginé el calabozo lleno de detenidos mientras yo, plantado junto a la puerta, sostenía la llave de la que dependía su destino. Aquella llave especial me hacía sentir poderoso, pero durante la mayor parte de la noche no apareció nadie que pudiera verme esperando allí con mi uniforme, en todo mi esplendor.

Rellené pilas interminables de papeles e informes, me bebí varias Coca-Colas de la máquina expendedora y estuve en ese lugar sin hacer nada, pensando en que esta parte de la vida de policía era muy aburrida. Cuando me faltaba poco para terminar mi turno como voluntario, oí que un coche patrulla aparcaba en la entrada de la comisaría. Un agente se acercó con un tipo desaliñado esposado. No pude verle la cara. Estaba como una cuba y arrastraba las palabras. El corazón me martilleó en el pecho. ¡Genial! Por fin podría meter a ese delincuente entre rejas. El ayudante del sheriff pasó junto a mí con el tipo esposado. Como iba encorvado, seguí sin verle la cara, avanzaba dando traspiés. Cogí la llave, sabiendo que después de tomarle las huellas dactilares y anotar sus datos llegaría el momento de encerrarlo. El tipo se sentó ante el escritorio y de pronto, alzando la cabeza, me miró.

Era mi padre. Se veía confundido, cabreado y borracho perdido. Se me revolvió el estómago. Desvié la vista y volví junto al archivador. Estaba muerto de vergüenza. Al solicitar mi ingreso como Explorador de los Ayudantes del Sheriff había escrito largo y tendido sobre mi gran integridad moral. ¿Qué pensarían de mí? Había respondido a las preguntas sobre mi familia con mucha vaguedad y me había convencido de que los ayudantes del sheriff no conocían el estado de pobreza en el que mi familia vivía ni que mi padre era un alcohólico cargado de ira que había estado encerrado en el calabozo muchas veces. Una de las razones por las que me había unido a los Exploradores era para demostrar lo distinto que yo era de mi familia.

Abrí el cajón del archivador y me quedé mirando las hileras de archivos. Ojalá pudiera usar mi llave especial para encerrarme lejos de este lugar. ¿Por qué, fuera donde fuera, no parecía poder escapar nunca de quién era y de mi situación?

Noté una mano posada en mi hombro y al volverme vi a mi supervisor plantado a mi lado.

—Lo siento —me dijo.

Vi que sabía que el arrestado era mi padre. Notando que me sonrojaba de vergüenza, seguí con la cabeza agachada. No iba a echarme a llorar, pero no estaba seguro de lo que se suponía que debía hacer. ¿Tendría que encerrar a mi padre con mis propias manos?

—He hablado con el agente que lo ha traído. No vamos a presentar cargos contra él. Esperaremos a que se le pase la borrachera y lo llevaremos con el coche patrulla a su casa.

Asentí con la cabeza.

—Gracias —musité.

Quería que se me tragara la tierra, pero mi supervisor siguió plantado a mi lado con la mano en mi hombro.

—Jim —dijo en voz baja.

Alzando la cabeza, lo miré a los ojos, esperando ver una mirada censuradora o incluso peor aún, de lástima. Pero no fue así. Y en ese momento recordé a Ruth diciéndome en una ocasión que solo porque algo estuviera roto no significaba que el resto también lo estuviera. Siempre había supuesto que los demás me juzgarían por mi padre, por mi pobreza, por todas las cosas de las que carecía..., pero al sentir la mano de aquel ayudante del sheriff en mi hombro, al ver sus ojos llenos de bondad, comprendí que era así cómo yo me juzgaba a mí mismo. Era pobre. Mi padre era un alcohólico. Pero yo no estaba roto. Solo porque algo estuviera roto no significaba que el resto también lo estuviera. Yo no tenía por qué estarlo.

- —¿Sí, señor?
- —¿Quieres irte ahora o acabar tu turno?
- —Prefiero acabar mi turno.

Y en cuanto lo dije, supe que era cierto. Mi padre tenía su propio camino, y yo el mío.

—Jim, mi padre también era alcohólico, ¿sabes? Sé cómo te sientes.

Sentí que me apretaba el hombro para consolarme y, dando media vuelta, salió de la comisaría.

Cuando observas a adultos que crecieron en un hogar de alcohólicos descubres dos resultados muy frecuentes: acaban siendo drogadictos o alcohólicos, una manifestación de su trauma combinado con la herencia genética, o batallan por ser distintos de su familia biológica y huir del mismo destino. Yo pertenecía al segundo tipo. En parte, era la razón por la que me uní a los Exploradores de los Ayudantes del Sheriff. Me gustaba el prestigio de pertenecer a un grupo selecto con grandes valores morales. Aunque no estoy seguro de si estaba intentando convencer al mundo o a mí mismo de ello. En algunas ocasiones, como cuando arrestaron a mi padre, no siempre podía impedir que mis dos mundos tan dispares chocaran. Otra de mis tareas como explorador era ayudar a empaquetar y distribuir cestas de comida para los pobres durante la temporada navideña. Llenábamos grandes cestas de mimbre de calabaza enlatada, pan blanco para el relleno, boniatos y, por supuesto, un pavo enorme de gran calidad. Unos días antes de Navidad, los ayudantes del sheriff iban por los alrededores entregando las cestas.

Yo no formaba parte de los que las repartían, pero me gustaba oír las historias que todos ellos contaban de cuando llamaban a la puerta de la gente y les sorprendían regalándoles una cesta. Algunas familias rompían a llorar y había oído a uno de los agentes decir: «Es como si nunca hubieran comido pavo».

Cuando ayudaba a preparar las cestas me sentía de maravilla. Era una sensación de euforia que me duraba días o incluso meses. La misma sensación que tenía cuando aquietaba la mente como Ruth me había enseñado. Los trucos de Ruth formaban parte de mi vida cotidiana. No se lo había contado a nadie, pero cada día, por la mañana y por la noche, relajaba el cuerpo, calmaba mi mente y visualizaba lo que quería en la vida y quién iba a llegar a ser. Pero no abría mi corazón. Ese truco me costaba mucho. No era fácil enviarme afecto a mí mismo porque de algún modo había interiorizado que yo era el culpable de mi situación. También me resultaba desagradable enviar amor y compasión incondicionales hacía mí y los

demás. Sobre todo a la gente que creía que me miraba con desprecio, me ignoraba o me trataba mal.

Cuando vi a un agente de policía llamar a la puerta de nuestra casa cargado con una gran cesta de mimbre me escondí detrás de las cortinas y dejé que mi madre se ocupara de él. Estaba horrorizado. Aquel año me había dado la sensación de que estábamos en la lista. No quería ser alguien que necesitara la cesta. Observé a mi madre sacando los productos de la cesta que yo había ayudado a llenar unos días antes. La cesta me recordaba que éramos pobres. No quería depender de los demás. Y, sin embargo, si no nos la hubieran regalado no habríamos podido comer pavo en la cena de Navidad. Nadie de mi familia sabía que había ayudado a preparar aquel regalo. Me sentía bien no por haberla preparado, sino por ver lo contentos que se habían puesto mis padres, lo cual me recordó lo mucho que significaban estas cestas para numerosas familias. Es poco usual estar en ambos lados de un acto de bondad o de generosidad. En aquellas navidades en especial aprendí el placer de dar y el placer de recibir. Fue un potente choque y en aquella época no podía imaginarme hasta qué punto haber vivido en ambos lados influiría en mi vida de adulto.

Fui miembro del programa de los Exploradores de los Ayudantes del Sheriff desde los catorce años hasta los diecisiete. Me dio un propósito en la vida y una sensación de pertenencia, y estas dos cosas, combinadas con mi práctica diaria de la magia de Ruth, produjeron en mí una alquimia muy sutil. Descubrí que no tenía sentido dejarme llevar por las emociones del miedo, la ansiedad y las preocupaciones. Cada vez era más capaz de observar mis emociones y pensamientos sin responder emocionalmente a ellos. No estaba seguro de en quién me estaba convirtiendo, pero sabía que ya no era el niño de antes. Mi familia se volvió simplemente mi familia en lugar de ser una herida que me hacía sufrir cada día. También veía claramente que yo no era mi padre, mi madre, mi hermano o mi hermana. Era yo. Sus acciones no eran las mías. Tanto mi hermano como mi hermana

tenían sus propios problemas en la vida y sus propios destinos. Mi media hermana, que me llevaba nueve años, había dejado el instituto y se había casado joven, se había mudado a otra parte y ahora estaba haciendo todo lo posible por intentar llegar a fin de mes. Moriría en el 2011 por unas complicaciones de salud debidas a una enfermedad inmunológica crónica y a la obesidad. Mi hermano, que era un chico muy brillante, había luchado con su naturaleza gay en una época y un lugar en los que no se aceptaba que alguien pudiera amar a otra persona del mismo sexo. Lo habían acosado a menudo por ser diferente, aunque él no le hubiera puesto un nombre a su condición ni la hubiera expresado abiertamente. Se fue de Lancaster cuando yo estudiaba en el instituto y durante los dos últimos cursos me sentí incluso más solo. Pero Lancaster sería un lugar del que me marcharía en vez de quedarme atrapado en él. Mi futuro no era sombrío ni gris, sino que lo veía cada noche en tecnicolor en mi mente. Tenía una fe ciega en lo que Ruth me había enseñado y confiaba por entero en que mi futuro estaba afanándose para encontrarme.

En el último curso, me dije que debía plantearme lo de la universidad, pero no sabía por dónde empezar. Mis padres, aunque me animaran a hacerlo, creían que, puesto que yo había afirmado que iría a la universidad, lo acabaría consiguiendo de algún modo. El orientador del instituto ni siquiera sacó el tema como una opción. Su cita conmigo fue breve, y me dijo que si quería me daría información sobre escuelas politécnicas. Yo ni siquiera sabía que había un orientador en el instituto hasta que me avisaron de que me habían concertado una cita con él. A pesar de dárseme bien algunas asignaturas, mi nota promedio era mediocre. No entendía realmente que necesitaba sacar buenas notas. Para mí el instituto no era más que un lugar al que debía ir, y aunque por un lado quería destacar en los estudios, no tenía ningún ejemplo que seguir en cuanto a cómo estudiar o prepararme para ser un buen estudiante. En mi familia nadie se había ofrecido nunca a ayudarme en los deberes y ni siquiera me había dicho lo que tenía que hacer. Aunque mi madre me animara a ser un buen estudiante, yo no sabía

exactamente en qué consistía serlo. No conocía a nadie que hubiera ido a la universidad. Y sin duda no tenía dinero para pagarme los estudios. No sabía cómo solicitar la admisión. Sin embargo, tenía la certeza ingenua de que al año siguiente ingresaría en ella.

Poco después de mi encuentro con el orientador del instituto, intenté pensar en alguien a quien pudiera preguntar cómo solicitar el ingreso en la universidad. Mientras estaba en clase de ciencias esperando a que el profesor nos hablara sobre las tres leyes de la termodinámica, vi que una atractiva chica sentada a mi lado estaba rellenando un montón de formularios y me dirigí a ella.

—¿Qué estás haciendo? ¿Qué son esos papeles?

Me preguntaba si el profesor de ciencias nos habría puesto alguna clase de prueba que yo no estuviera haciendo.

—Estoy rellenando los formularios para ir a la universidad —repuso alzando la vista.

Asentí con la cabeza como si supiera exactamente de lo que me estaba hablando.

- —¿A qué universidad irás? —le pregunté ladeando la cabeza para intentar ver el nombre de la universidad en los formularios, sin conseguirlo.
  - —A la Universidad de California, en Irvine —repuso.
  - —¿Ah, sí?

No estaba seguro de dónde quedaba exactamente Irvine, pero sabía que estaba en alguna parte del sur de los Ángeles.

Soltó unas risitas.

—Bueno, al menos es allí donde espero ir. La fecha límite para entregar los formularios es el próximo viernes. No sé si los voy a poder terminar a tiempo —añadió agitando la mano hacia los papeles.

No le contesté porque mi mente se puso a pensar a toda máquina en lo que me acababa de decir. ¿Fecha límite? No tenía idea de que para entregar los formularios hubiera fechas límite. No sabía cómo funcionaba la cosa y por un instante me asaltaron las dudas. ¿Sería capaz de solicitar incluso mi

plaza en la universidad a tiempo?

—¿A qué universidad vas a ir? —me preguntó.

Pensé durante un segundo la respuesta.

—A la misma que tú, a la Universidad de California, en Irvine.

No sé por qué salió aquella respuesta de mi boca, pero en aquel instante decidí que sería mi primera opción en la lista de universidades. No sabía nada de aquella universidad, pero de las otras todavía sabía menos. Era consciente de que tenía que ir a la universidad para ser médico, pero nadie me había hablado nunca de fechas límite ni del montón de formularios que debía rellenar.

—Supongo que tú ya has rellenado los formularios, ¿no? —dijo mirándome.

Me quedé mirándola un instante.

—Pues no... No he recibido los formularios —mentí—. Creía que la fecha límite era el mes que viene. Todavía estoy esperando a que me lleguen por correo.

Y de pronto, como por arte de magia, sacó otra serie de formularios.

—Toma, estás de suerte, tengo los formularios por duplicado. ¿Los quieres?

—Claro. Gracias.

Los cogí. Aquella noche, al volver a casa, intenté rellenarlos. Descubrí que me pedían mi expediente escolar, cartas de recomendación y la declaración de la renta de mis padres. Durante los tres días siguientes estuve yendo de un lado a otro para conseguirlo todo. Rellené los formularios para solicitar una ayuda económica esperando que me bastara para pagar la universidad. Fue durante aquel tiempo cuando me fijé realmente en mis notas, en mi puntuación de las pruebas, en las notas promedio y en la puntuación de las pruebas de los estudiantes a los que aceptaban. Nunca conseguiría entrar en la universidad. ¿En qué había estado pensando? Vi que la magia de Ruth no me ayudaría. Y encima no tenía dinero para pagar la solicitud. Les envié los formularios de todos modos. Al volver a casa, me

senté en la cama y me puse a pensar en Ruth. En todas las cosas que me había enseñado. ¿Funcionarían de verdad? A partir de entonces, cada día me sentaba por la mañana y por la noche en la cama para visualizar que recibía la carta en la que me comunicaban que me habían aceptado en la universidad. La Universidad de California en Irvine fue el único lugar en el que solicité entrar y durante varios meses no recibí ninguna respuesta. En aquella época nos mudamos dos veces. Cuando llegó por fin la gruesa carta de la UC en Irvine estaba cubierta de varias direcciones escritas a mano por las que me la habían reenviado. Me la llevé a la habitación y me senté en la cama para abrirla. Respiré hondo, inspirando y espirando lentamente. Sabía que Ruth tenía razón.

Había estado «practicando» con tesón a diario durante años lo que Ruth me había enseñado y había solicitado la admisión en la universidad. Me quedé mirando el gran sobre blanco y me vi llevando una bata blanca un día. Era el paso siguiente en el complot conspirativo del universo para ser médico y al rasgar el sobre no tenía ninguna duda sobre lo que me dirían.

Enhorabuena, has sido admitido en la Universidad de California en Irvine...

Mi futuro había llegado. Sí, la habían reenviado muchas veces por correo, la habían mandado de un piso de mala muerte a otro, pero mi futuro me había perseguido y por fin me había encontrado.

—Gracias, Ruth —murmuré—. Y adiós, Lancaster.

Me habían aceptado. Por increíble que pareciera, había ido mejorando poco a poco mi rendimiento académico y me habían concedido varias becas pequeñas y la suficiente ayuda económica para pagar los estudios, la habitación y mi estancia. Iría a la universidad.

Era libre.

Todavía sigo visualizando lo que quiero en la vida. Lo veo en mi mente por una ventana que a veces está empañada y entonces confío con una fe absoluta que cuando llegue el momento veré la escena con gran claridad. He aprendido que el proceso de manifestar lo que deseas no es siempre lineal, ni llega en el momento esperado o tiene sentido, pero todo lo que visualizo acaba, en general, haciéndose realidad, y cuando no es así se debe a una buena razón. A lo largo de décadas he aprendido que tener fe en los resultados es muy distinto de apegarte a ellos, y la vida me ha enseñado a base de cometer errores que debemos andarnos con mucho ojo en cuanto a lo que queremos manifestar. También he aprendido que la intención de uno es poderosísima.

Nunca he creído en un poderoso Ser Supremo que decida quién vale y quién no, y que conceda deseos y dones de acuerdo con ello. He visto en demasiadas ocasiones la arbitrariedad de un mundo donde personas increíblemente buenas y maravillosas sufren de pronto una muerte dolorosa, y donde personas crueles e incluso malvadas progresan en la vida. Pero creo que podemos transformar la energía que llevamos dentro para producir un Podemos cambiar cerebro. profundo impacto. nuestro percepciones, nuestras respuestas e incluso nuestra suerte. Eso fue lo que aprendí de la magia de Ruth. Podemos usar la energía de la mente y la del corazón para crear cualquier cosa que deseemos. Aunque exige mucho trabajo y un esfuerzo y una intención inquebrantables. Yo no me transformé en neurocirujano de la noche a la mañana al tomar una píldora mágica. Pero de adolescente aprendí que podía elegir cómo usar mi mente y responder a las situaciones de mi alrededor y, más adelante en la vida, a usar mi corazón para conectar con las personas que me rodean. No creo que exista una ley de física que pueda describir adecuadamente el poder y la fuerza que creas al usar ambas cosas, pero siempre recordaré la primera ley de la termodinámica que tuvimos que memorizar en la clase de ciencias el día que aquella chica me dio los formularios para solicitar una plaza en la universidad.

La energía no se puede crear ni destruir. Sin embargo, puede cambiar de forma y fluir de un lugar a otro. Este es el don que todos hemos recibido.

La energía del universo está en nuestro interior. Se encuentra en el polvo de estrellas del que todos estamos hechos. Es el poder de la creación. El poder de la expansión. El poder sincronizado de una deliciosa sencillez. La energía fluye de un lugar a otro. Y de una persona a otra. Ruth me enseñó mis primeras lecciones y la vida me enseñó las siguientes. Me he pasado muchos años demostrando la realidad de lo que aprendí en la tienda de magia, pero en el fondo se reduce a un simple hecho misterioso. Aunque estudiemos cada uno de los misterios del cerebro, su mayor misterio es la capacidad de transformarse y cambiar.

Hay ocasiones en las que desearía tener un escáner de mi cerebro a los doce años, a los dieciocho, y otro después de cada dura verdad que mi cerebro ha tenido que asimilar a lo largo de la vida. Entré en la universidad con el cerebro cambiado y los estudios me han demostrado que la meditación unidireccional como la que Ruth me enseñó aumentan la capacidad de concentrarte, memorizar y estudiar ideas complejas. ¿Habría ido a la universidad y a la facultad de medicina si no hubiera conocido a Ruth? Probablemente no. ¿Habría triunfado en ambas si no hubiera preparado mi cerebro para los rigores académicos de los doce años siguientes? No, sin lugar a dudas.

Cuando tu cerebro cambia, tú cambias. Es una verdad demostrada por la ciencia. Pero una verdad incluso mayor es que, cuando tu corazón cambia, todo cambia. Y ese cambio no tiene que ver solo con tu visión del mundo, sino con cómo el mundo te ve. Y en cómo el mundo te responde.

<sup>\*\*</sup> Letra de tela que simboliza el nombre del instituto o de la universidad recibida como premio por los jugadores que han destacado en su equipo deportivo para que la lleven cosida al uniforme. (*N. de la T.*)

## 7.

## Inaceptable

En la parte delantera del cerebelo se encuentra el bulbo raquídeo. Si te imaginas el cerebro como una estrella de rock mundialmente famosa y que da conciertos en una gira, el cerebelo sería el coreógrafo que determina los movimientos que hace el cerebro, y el bulbo raquídeo el organizador de la gira, responsable de coordinar toda la información necesaria para asegurarse de que la gira salga bien y la estrella de rock disponga de todo lo que necesita para ser una estrella. El bulbo raquídeo es mucho más pequeño que el cerebro, pero se encarga de todo el funcionamiento que mantiene el cuerpo vivo, y es la carretera por la que circulan millones de mensajes en ambos sentidos entre el cerebro y el cuerpo.

El cerebro empieza a formarse aproximadamente a las tres semanas de gestación, cuando aparece un abultamiento en uno de los extremos del tubo neural y las primeras sinapsis del sistema central nervioso posibilitan el movimiento fetal. El bulbo raquídeo empieza a desarrollarse y a coordinar las funciones vitales necesarias, como la frecuencia cardíaca, la respiración y la tensión arterial, creando la posibilidad de vivir fuera del útero. Las regiones elevadas del cerebro —el sistema límbico y la corteza cerebral—se encuentran en un estado inmaduro al nacer el bebé, y las experiencias y el entorno se encargan de ir desarrollándolas con el tiempo. Esta modelización y el desarrollo de las regiones superiores del cerebro por medio de las experiencias nunca acaba —el cerebro no se jubila nunca—, cualquier experiencia importa.

Noel llegó a urgencias quejándose de dolores de cabeza, náuseas y vómitos, con su marido y sus dos hijos, una niña de cuatro años y un niño de seis, a la zaga. Era una pareja de treinta y pocos años y Noel estaba embarazada de ocho meses. Los dolores de cabeza y las náuseas pueden ser síntomas normales del embarazo, pero si aparecen de repente en el tercer trimestre, acompañados de hipertensión, pueden indicar una preeclampsia, un peligroso estado patológico tanto para la madre como para el bebé. Aquella mañana cuando la familia llegó yo estaba de guardia, haciendo rondas en el hospital. Llamaron al domicilio del obstetra, pero él aún no había aparecido cuando Noel de pronto se desplomó en urgencias y no reaccionaba a nuestros intentos de reanimación.

Cuando llegué la habían intubado y le estaban haciendo un TAC cerebral. Mientras le escaneaban el cerebro, sus constantes vitales empezaron a desbocarse y su presión arterial se volvió increíblemente inestable. Al observar el TAC vi que el lugar donde debía aparecer el bulbo raquídeo estaba ahora cubierto de sangre. Noel había sufrido una hemorragia cerebral masiva —un sangrado intraparenquimatoso—, la clase de derrame del que no te recuperas. Intentamos reanimarla allí mismo, en la zona de los TAC, pero yo tenía muy pocas esperanzas de conseguirlo. No vi que manifestara ningún signo de los reflejos del bulbo raquídeo, los movimientos involuntarios que se dan cuando funciona adecuadamente. Tenía las pupilas fijas y dilatadas. No respondía a ningún estímulo.

El cuerpo de Noel estaba vivo, pero su cerebro había muerto.

Pedí los medicamentos para mantenerle la tensión arterial y llamé al quirófano para comunicar que se prepararan para la intervención.

—¡Avisad inmediatamente a un obstetra! —grité a las enfermeras—. Si este niño no nace ahora, morirá.

Corrí al lado de Noel mientras la llevaban en camilla a toda prisa a la sala de operaciones, rogando para que el obstetra se presentara a tiempo en el hospital. El equipo de obstetricia preparó rápidamente todo lo necesario para realizar una cesárea de urgencia. Al entrar en el quirófano vi que había

un pediatra, pero faltaba el obstetra. Su presión arterial empezó a caer en picado rápidamente y los latidos de su corazón se volvieron más irregulares. Y, de pronto, todas las miradas se posaron en mí. El tiempo se nos estaba acabando. Habían transcurrido veinte años desde que había hecho turnos como interno en el departamento de obstetricia, pero en el quirófano no había ningún otro cirujano. A no ser que tomara cartas en el asunto, el bebé moriría. Tenía que realizar una cesárea de urgencia para salvarlo.

No me quedaba tiempo para preámbulos ni para más dudas. Noel estaba clínicamente muerta. Sabía que no podría mantener su presión arterial por demasiado tiempo.

La colocamos sobre la mesa de operaciones. El anestesiólogo la anestesió a toda prisa y yo la preparé para la cirugía. Eché un vistazo a mi alrededor y recé para que apareciera el obstetra. El corazón de Noel empezó de pronto a saltarse latidos y oí los pitidos del electrocardiógrafo (ECG).

—¡La tensión arterial está cayendo! —exclamó el anestesiólogo mirándome—. Los medicamentos han dejado de hacerle efecto. Tienes que empezar cuanto antes la cesárea.

Noté cómo la frente se me cubría de sudor y me di cuenta de que respiraba agitadamente. Estaba asustado. Y de pronto cerré los ojos y empecé a respirar con lentitud. Inhalando y exhalando, inhalando y exhalando. Volvía a estar en la tienda de magia. Tomé el bisturí y le practiqué una incisión en el abdomen y luego en el útero. Metí las manos y extraje al bebé. Tenía un pequeño corte en la frente provocado por el bisturí que había usado para practicarle la incisión, aunque salvo esa heridita estaba vivo y sano. Se lo entregué al pediatra, le pincé y corté el cordón umbilical y le suturé los cortes a Noel.

El corazón le dejó de latir a los pocos segundos de nacer su hijo varón.

En la facultad de medicina no te enseñan a comunicarles a un marido y a sus dos hijos pequeños que su esposa y madre ha muerto. Como al fin y al cabo eres humano, no puedes evitar sentir el dolor de los familiares. Una oleada tras otra de pesar, cólera, negación y desesperación. Por eso muchos

médicos se limitan a decir: «He hecho todo cuanto he podido. Lo siento» y luego se alejan a toda prisa, dejando que el capellán y otros empleados del hospital se ocupen de recoger los pedazos del familiar destrozado. No hay ningún «lo siento» que pueda aliviar el dolor de un niño que no puede empezar a comprender que ese día tan horrible significa que su madre no volverá a prepararle nunca más un sándwich de mantequilla de cacahuete, ni a leerle un cuento, ni a darle un beso y abrazarlo cuando se caiga al suelo.

Me llevé al marido de Noel a un rincón para contarle lo sucedido. Él cerró los ojos y, arrojándose a mis brazos, lanzó un grito desgarrador de dolor y desesperación. Yo no podía hacer más que estrecharlo entre mis brazos mientras lloraba. Los dos niños, al ver a su padre deshaciéndose en lágrimas, también se pusieron a llorar. Hice todo lo posible por reservarme un hueco para el dolor de esta familia. Intenté decirle al marido de Noel que el bebé estaba sano y salvo, pero lo único que él oía era la dura verdad de que su esposa había muerto.

Mientras me quedaba un rato con ellos, advertí que la parte delantera de mi gorro quirúrgico estaba salpicada con gotitas de sangre. ¿Era la sangre de Noel? ¿La de la frente del bebé? ¿Acaso importaba? No es fácil celebrar un nacimiento cuando estás llorando la muerte de un ser querido, pero ¿acaso la vida no es así? Nacemos y morimos, y todo lo que ocurre entre una cosa y otra puede parecernos tan aleatorio que no tiene ninguna lógica. Lo único que podemos hacer es decidir cómo respondemos a cada valioso momento que la vida nos ofrece. En ese instante no había más que dolor y yo tenía la opción de consolar a la familia y compartir su sufrimiento o de alejarme de allí a toda prisa.

Me quedé con ellos, aunque no sé durante cuánto tiempo. Solo sé que estuve allí para acompañarlos lo mejor que pude en su dolor.

El cerebro de Noel había muerto y todas esas funciones que no sabemos valorar cesaron. Y al mismo tiempo el cerebro de su hijo recién nacido estaba viviendo la realidad del mundo por primera vez. De nuevo se daban

la aleatoriedad y la arbitrariedad del mundo. Las experiencias y el entorno nos moldean a todos y solo esperaba que aquella familia se recuperara de la tragedia y que el bebé no acarreara consigo las heridas invisibles de la historia de su nacimiento y la aleatoriedad de la muerte de su madre.

No era la primera muerte que presenciaba como cirujano ni sería la última. Tampoco era la primera vez que me alejaba de una familia con la ropa manchada de sangre.

La primera vez que me ocurrió estaba a punto de ir a la universidad y la familia era la mía.

Mis padres recibieron la noticia de que me habían aceptado en la Universidad de California en Irvine con entusiasmo e incredulidad al mismo tiempo. Les había dicho que quería ir a la universidad, pero no creo que hubieran relacionado mi deseo con la realidad de que me aceptaran e irme de casa. Unos días antes de mi partida, mi padre desapareció. Siempre que estaba a punto de ocurrir algo estresante o un episodio significativo, mi padre no podía manejar la situación y se iba para apaciguar su miedo y ansiedad con su droga elegida: el whisky. La noche antes de irme a la universidad, me encontraba caminando de un lado a otro de nuestro diminuto piso lleno de excitación y nerviosismo. Todo cuanto poseía cupo en una bolsa de viaje grande y a la hora de acostarme ya había empacado todas mis cosas y estaba listo para escaparme de ese lugar. Incluso me acosté con la ropa que llevaría durante el viaje a Irvine para no tener que meter ninguna otra cosa en la bolsa por la mañana ni dejarme nada. No me sentía emocionado ni nostálgico. Estaba listo para irme. Mi padre llevaba entonces casi una semana sin aparecer por casa y, pese a saber el día en que yo viajaría en autobús a Irvine, no estaba seguro de si lo vería antes de irme.

Me dije que tanto me daba. Pero no era así. Quería a mi padre con todos sus defectos. Cuando estaba sobrio y presente, era divertido, listo y bueno. Era mi padre.

Alrededor de las tres de la madrugada oí gritos y porrazos en la puerta y

luego más gritos. Era mi padre, borracho como una cuba a juzgar por el barullo que armaba; quería entrar en casa.

Mi madre salió en albornoz a trompicones del dormitorio y vi el terror en su cara. No hizo amago alguno de ir a abrir la puerta y se quedó mirándola con los ojos desmesuradamente abiertos. Se cubrió los oídos; estaba temblando de miedo. Consideramos llamar a la policía.

Mi padre se puso a gritar aún con más fuerza y yo sabía que algún vecino acabaría llamando a la policía. Mi autobús salía al cabo de unas horas y no lo quería perder por tener que pasar el resto de la noche lidiando con la policía mientras arrestaban a mi padre. En el momento en que avanzaba hacia la puerta, mi padre dio un puntapié en la madera contrachapada de baja calidad y la partió casi por la mitad. Metió la mano por entre la puerta astillada y abrió la manilla interior.

Entró en casa gritando incluso con más fuerza que antes.

—¡Maldita sea, no vuelvas a dejarme fuera de casa nunca más! —gritó mirándome a los ojos.

Tenía la cara crispada y una mirada oscura y salvaje. Mi madre empezó a recular hacia un rincón y al moverse llamó la atención de mi padre.

—¿Por qué diablos no *me* has abierto la puerta? —le espetó acercándose a ella, que retrocedió con rapidez hasta quedar con la espalda pegada a la pared. Nunca había visto a mi padre tan furioso. Normalmente, cuando bebía acababa durmiendo la borrachera. Nunca había ejercido la violencia física.

—No te acerques más —me oí decirle.

No estaba seguro de si me había oído o no, y dio otro paso hacia mi madre, que parecía un pajarito aleteando dentro de un albornoz que le iba grande. Yo nunca le había plantado cara a mi padre. Todos habíamos aceptado su conducta y su adicción a la bebida. Pero todo tenía un límite. Esta vez no se lo permitiría.

Me interpuse entre los dos.

—Si das un paso más, tendré que partirte la cara. Y lo haré, no te quepa

la menor duda —le grité a voz en cuello para atraer su atención.

Ignorándome, dio otro paso hacia mi madre. Al acercarme a él y levantar el brazo me sentí como si me moviera a cámara lenta o intentara nadar por debajo del agua. Cerrando la mano con firmeza, decidí propinarle un puñetazo en la nariz. El hueso del caballete se le partió con un chasquido. Se derrumbó de golpe, como un árbol, y emitió un golpe seco.

Mi madre lanzó un grito y vi a mi padre caerse al suelo. Lo salpicó todo de sangre. De pronto olí a alcohol mezclado con un olor penetrante y metálico, a hierro, sabía que era de sangre.

De un montón de sangre.

Noté la bilis subiéndome por la garganta y las náuseas se apoderaron de mí. Me dirigí al baño tambaleándome y llegué justo a tiempo para vomitar. Arrodillado ante la taza del inodoro, susurré lo más parecido a una oración que alguna vez he dicho. *Ayúdame*. Me limpié la boca con la manga y volví al salón. Mi padre seguía tendido boca abajo, inmóvil. ¿Lo había matado? Le di la vuelta. Su cara estaba cubierta de sangre y mocos. Nunca había visto tanta sangre. Tenía la nariz rota, se veía torcida de manera extraña hacia la izquierda. *Qué desastre*. No dejaba de decirme. *Qué terrible desastre*.

Lo oí gemir un poco y mientras volvía en sí apoyó la cabeza en mi regazo. No me di cuenta de que yo estaba llorando hasta que una lágrima fue a parar al charquito de sangre que estaba coagulándose en su mejilla. El puñetazo había hecho que se le pasaran de golpe los efectos del alcohol. Alzó la vista lentamente y me observó como nunca antes lo había hecho.

—No pasa nada, hijo. No pasa nada —dijo.

Mi madre seguía llorando, pero me sequé las lágrimas de los ojos. En ese momento supe que todo sería diferente entre mi padre y yo.

Eran las seis de la mañana y mi autobús salía a las siete treinta. Mi madre se estaba ocupando de mi padre, que ahora se encontraba sobrio, sentado en una silla tomándose un café con los orificios nasales taponados con algodón. Me volvió a mirar y luego clavó la vista en el suelo. Mi madre me

dijo que no quería que perdiera el autobús. Y en aquel extraño momento les di un beso a ambos, los abracé y, saliendo por la puerta astillada, me fui de casa para estudiar en la universidad. Mientras me encaminaba al coche de mi amigo para ir a la estación de autobuses, vi que tenía los pantalones salpicados de sangre. Era demasiado tarde para volver a casa a cambiarme. Y de todos modos tenía toda la ropa en mi bolsa de viaje. No estaba seguro de cómo eran las despedidas para los otros chicos que se iban de casa para estudiar en la universidad, pero estaba seguro de que no se parecían en nada a la mía.

A pesar de haber sido admitido en la universidad no estaba lo bastante preparado como para compatibilizar un trabajo a jornada completa con las clases y el estudio. También formaba parte del equipo de remo, decidido a conseguir mi sudadera con «letra». Año tras año, me parecía que estudiaba más que cualquier otro chico solo para aprobar por los pelos. Durante los primeros años en la universidad viajé a menudo en autobús de Irvine a Lancaster y en otras ocasiones fui haciendo autoestop. Aunque me rompiera los codos estudiando, las semanas que me ausentaba de la universidad para ocuparme de mi madre, controlar a mi padre o ayudar a mi familia a salir de una crisis o de otra, me pasaban factura. Cuando llegó la hora de solicitar mi ingreso en la facultad de medicina no solo tenía un promedio de 2,5, sino que incluso parecía que ni siquiera llegaría a obtener el título. Como estudiante del curso preparatorio para ingresar en la facultad de medicina había fracasado de manera lamentable. En aquella época el promedio para que te aceptaran era casi de 3,8.

Pero estaba convencido de que sería médico. Me veía llevando una bata blanca no como un sueño, sino como algo tan real como si estuviera mirándome en el espejo. Durante casi siete años había estado elaborando esta imagen en mi cerebro y no hacerla realidad era inaceptable para mí. Y aunque dedicarme a la medicina fuera una realidad en mi mente, descubrí que algunos de mis compañeros de la universidad se alegraban de

recordarme que con mis notas nunca entraría en la facultad de medicina. Por desgracia, muchas personas dejan que otros decidan por ellas lo que pueden o no hacer. Este fue otro regalo de los que Ruth me dio: la capacidad de creer en mí y de aceptar que no todo el mundo quería que triunfara o alcanzara grandes logros. Y de aceptar esta realidad y no reaccionar a ella.

El proceso de solicitar la admisión en la facultad de medicina empezó a finales del segundo año universitario, y descubrí que, en parte, consistía en obtener una carta de recomendación después de entrevistarte con el comité encargado de los estudiantes que se preparaban para la carrera de medicina. Así que fui a ver diligentemente a la secretaria del comité para concertar una entrevista.

Todavía puedo verla con claridad en mi mente, aunque haya pasado más de un cuarto de siglo desde entonces, en el momento en que sacó mi expediente académico y, tras echarle una rápida ojeada, alzó la vista y me miró con desdén. Luego volvió a hojearlo detenidamente.

—No pienso concertarte una entrevista. Nunca te admitirán en la facultad de medicina. No sería más que una pérdida de tiempo —me espetó cerrando mi expediente.

Me quedé allí plantado, atónito.

Tenía que obtener una carta de recomendación del comité a toda costa. Era el primer paso de la larga lista de pasos que necesitaba para solicitar el ingreso en la facultad de medicina. Después tendría que rellenar un montón de solicitudes, escribir varios ensayos y por último, si tenía suerte, recibiría una invitación para mantener una entrevista con un comité examinador. Tenía que superar una serie de trámites y lo único que quería era que me dejaran intentarlo.

Aspiré una bocanada de aire.

- —Le agradezco su opinión, pero quiero una cita.
- —No te la puedo concertar. No reúnes los requisitos —me espetó repiqueteando con un dedo sobre el expediente.

Sabía que yo era mucho más que lo que ponía en ese expediente académico. Ese expediente no era yo. Ese expediente no mostraba que trabajaba veinticinco horas a la semana llevando un gran peso sobre mis espaldas. No mostraba las numerosas ocasiones en que me había ausentado de la universidad para ocuparme de problemas familiares complejos. No mostraba que me levantaba a las cinco de la mañana para ir a remar. Solo mostraba una cosa —mi promedio—, y si ese era el único requisito para recibir una carta de recomendación, la secretaria tenía razón. Nunca me admitirían en la facultad de medicina. Pero ese expediente no era yo.

Ruth me lo había enseñado, entre otras cosas, y mi constante práctica me había ayudado a descubrirlo por mí mismo. También me había dicho que nunca aceptara lo inaceptable. Tenía que luchar por mí. Tenía que vencer demasiados obstáculos y no pensaba ni loco dejar que ese comité me lo impidiera. Tenía que hablar con ellos.

- —Esto es inaceptable.
- —¿Disculpa?
- —No pienso irme de aquí hasta que me haya concertado una cita con el comité —afirmé con calma en voz baja y le sostuve la mirada.
  - —Lo siento… pero no es posible —insistió.

Sin embargo, había captado una ligera vacilación en sus palabras, una brecha que me dio esperanzas.

—Oiga, sé que no reúno los requisitos, sé que no suele hacerlo. Pero le pido que haga una excepción. Necesito una oportunidad.

Sacudió la cabeza de nuevo.

—No estoy intentando hacerles perder el tiempo a usted ni al comité, ni pretendo ser una persona conflictiva. Simplemente no pienso irme de aquí hasta que me haya dado una cita. No me importa cuánto tiempo tenga que esperar. Pero no acepto que sea una causa perdida. No pienso aceptarlo.

En mi voz no había un ápice de ira y creo que debió de captar la absoluta convicción y verdad en mis palabras. Se quedó mirándome a los ojos casi un minuto.

- —De acuerdo —asintió por fin—. El próximo martes, a las tres.
- —Gracias. Se lo agradezco mucho.
- —¡Va a ser una reunión de lo más interesante! —la oí sentenciar entre dientes con sarcasmo mientras me volvía para salir de su despacho.

El día de la entrevista, el decano de la facultad de ciencias biológicas sustituía a uno de los miembros regulares del comité. Por lo visto estaba intrigado; mi audacia al haber exigido una entrevista había llegado a oídos de todos.

La secretaria me saludó con solemnidad y abrió la puerta de la espaciosa sala de conferencias. En el fondo, sentados ante una larga mesa rectangular, se encontraban tres profesores, incluyendo el decano, con expresión imperturbable y los brazos cruzados. No esbozaron la más ligera sonrisa. Cada uno tenía delante una copia de mi expediente académico y las transcripciones. Al otro extremo de la mesa había una silla plegable. Tres contra uno... no me pareció justo. Tenía solo veinte años.

Entré en la sala, eché un vistazo a mi alrededor y comprendí que no era una entrevista, sino un juicio.

Y me iban a juzgar.

—Señor Doty —empezó diciendo uno de los miembros del comité, un profesor de química cuya asignatura había aprobado por los pelos el semestre anterior—. Se ha saltado bastantes clases y su expediente académico no indica que vaya a aprobar el curso y mucho menos que sea un buen candidato para la facultad de medicina. No indica que vaya a ser un buen estudiante de medicina ni refleja en lo más mínimo que vaya a tener la disciplina o la inteligencia para ser médico.

—Creo que esta entrevista será una pérdida de tiempo para todos. ¿Nos puede convencer de lo contrario, señor Doty? —añadió otro miembro del comité, una profesora con fama de ser un hueso duro de roer, aunque yo no la conocía personalmente—. Sé que ha obligado a la secretaria a concederle esta entrevista, pero esperar que vayamos a recomendarlo para una profesión para la que no está capacitado me parece el colmo de la

arrogancia. La facultad de medicina es extremadamente competitiva, estoy segura de que lo sabe, y en cambio su promedio no lo es en absoluto.

Miré al decano de la facultad. Pero él no dijo nada, solo me contempló con curiosidad. Estaba allí como observador.

- —Me gustaría decir algo —alegué.
- —Tenemos otras entrevistas esperándonos y tiene todo el derecho a exponer su caso, pero le ruego que sea breve.

La silla plegable era pequeña y me recordó a la silla en la que había permanecido durante horas delante de Ruth en la tienda de magia. Ella me enseñó a no dejar que las circunstancias me definieran. A no dejar que los demás definieran mi valía. Sí, sin duda mis notas eran malísimas, pero las notas no lo eran todo. Aspiré una bocanada de aire y me puse en pie.

—¿Quién les ha dado derecho a destruir el sueño de alguien? —les pregunté. Hice una pequeña pausa—. En cuarto de primaria conocí a un hombre, un médico. Él sembró en mí la semilla de que un día yo también podría serlo. Algo impensable en mi situación. Nadie en mi familia había ido nunca a la universidad. Nadie había sido nunca un profesional de ningún tipo, y mucho menos un profesional de la medicina. Más adelante conocí a una mujer que me enseñó que cualquier cosa es posible si crees en ti mismo, si silencias la voz en tu cabeza que te dice quién eres basándose en quien eras. Crecí siendo pobre. Crecí sintiéndome solo. Mis padres hicieron todo lo que pudieron, pero tenían sus propios problemas.

Miré a los miembros del comité. Los dos profesores seguían con los brazos cruzados, pero el decano estaba un poco inclinado hacia delante. Asintió ligeramente con la cabeza animándome a proseguir.

—He cobijado este sueño la mayor parte de mi vida. Me ha motivado. Me ha mantenido en pie. Ha sido la única constante en mi vida. Sí, no siempre he sacado buenas notas, pero no todo ha estado siempre bajo mi control. He tenido que estudiar tanto o más que la mayoría de alumnos y, aunque no se refleje en mi expediente, les garantizo que no ha habido nadie que se haya presentado ante este comité más decidido que yo a licenciarse como

médico.

Miré a los tres tipos que tenían mi futuro en sus manos. Dos de ellos no parecían estar escuchándome y por primera vez en mucho tiempo sentí una oleada de miedo y ansiedad ascendiendo por mi cuerpo. Conocía aquella sensación. Era lo que había estado sintiendo los doce primeros años de mi vida. El corazón me martilleaba en el pecho. Me sentí de nuevo como un niño perdido y las dudas me empezaron a envolver como la bruma de una niebla. ¿Quién era yo para creer que podía ser médico? Aquellas personas sabían mucho más del tema. Y de pronto oí la voz de Ruth en mi cabeza diciéndome que abriera mi corazón. Cerré los ojos y vi la sonrisa de Ruth. *Puedes hacerlo, Jim. Puedes hacer cualquier cosa. Tienes la magia dentro de ti. Sácala*, me dijo.

Seguí abriéndoles mi corazón durante lo que me pareció una eternidad. Les conté lo pobre que había sido de niño y mis esfuerzos para entrar en la universidad. Les conté lo de mi madre y mi padre. Les dije las numerosas ocasiones en las que me había ausentado de la universidad para ocuparme de mis padres. El tesón con el que había estudiado para aprobar las asignaturas y terminar el curso. Incluso era asombroso que estuviera plantado ante ellos deseando ingresar en la facultad de medicina, e hice todo lo posible para que vieran lo extraordinario que yo era.

—Ya saben que no existe una sola prueba de que un promedio alto esté relacionado con ser un buen médico. Un promedio alto no significa que te importen los demás. Cada persona, en un momento u otro de su vida, necesita una oportunidad para hacer algo que nadie más cree que sea posible. Los tres están aquí hoy porque alguien creyó en ustedes. Porque alguien se preocupó por ustedes. Les estoy pidiendo que *crean* en mí. Es lo único que les pido. Les estoy pidiendo que me den la oportunidad de llegar a ser la persona que sueño ser.

Cuando terminé permanecieron en silencio un momento. Estaban considerando todo lo que les había dicho.

El decano se levantó y me estrechó la mano.

—Jim, creo que acabas de expresar un punto de vista que con demasiada frecuencia pasamos por alto. Nos olvidamos de que el estudiante que está sentado ante nosotros es un ser humano y no un expediente académico. Aunque muchos cumplan los requisitos que pedimos, en muchos sentidos los requisitos son arbitrarios. Has sido muy valiente al presentarte ante nosotros. Has demostrado tener una gran pasión y coraje al compartir lo que has compartido. No has renunciado a tu sueño, ¿verdad?

—No, señor —repuse—. No he renunciado a él. Gracias por dedicarme su tiempo —dije mientras abandonaba la sala.

La secretaria me miró al pasar yo por su lado.

—¿Cómo ha ido?

Me encogí de hombros. Lo sabría dentro de un tiempo.

Ella me sonrió con afecto.

—He oído un poco la conversación. Tengo la impresión de que todo te va a ir bien —me animó—. Tal vez te interese —añadió entregándome un prospecto—. La fecha de inscripción ya ha pasado, pero me huelo que tú tampoco vas a aceptar este hecho.

El prospecto era de un curso de verano llamado MEdREP en la facultad de medicina de Tulane. Era un curso para estudiantes con pocos recursos económicos que deseaban hacer la carrera de medicina. Un curso de verano enriquecedor que te ofrecía experiencia en el laboratorio y te ayudaba a prepararte para el MCAT, el examen que cualquier estudiante debía pasar para entrar en la facultad de medicina.

—Gracias —le dije clavando la vista en el prospecto.

La facultad de medicina de Tulane. No sabía nada de Tulane, pero en aquel momento me dio la impresión de que sería fundamental para mi futuro.

El comité acabó ofreciéndome la mejor carta de recomendación posible. La magia de Ruth había vuelto a funcionar.

Y cuando llamé por teléfono al curso de verano, la persona que me atendió me informó de que la fecha de la inscripción ya había pasado. Le pedí si podía hablar con el doctor Epps, el director del curso. Le dije que tenían que aceptarme. Ella dejó que yo le contara mi historia.

—Jim, envíanos tu solicitud. Todo irá bien —asintió al final.

Y dos semanas más tarde tenía en mi mano la carta en la que me comunicaban que me habían aceptado en el curso del MEdREP. Por desgracia, no tenía el dinero para pagar el viaje en avión a Tulane, en Nueva Orleans. Curiosamente, justo después de recibir la carta, mi padre me llamó. Estaba en la cárcel de Los Ángeles y como pronto lo liberarían me pidió que fuera a buscarlo. Necesitaba dinero para comprar comida y pagar la habitación de un hotel, ya que mi madre no le dejaba volver a casa y tendría que acabar durmiendo en la calle. Yo solo tenía dinero para la comida y el alquiler que debía pagar al cabo de dos semanas. Mi padre me dijo que estaba esperando un cheque que le llegaría pronto. Otra vez con el mismo cuento, me dije. Pero sabía que lo ayudaría. Era mi padre. Mi amigo Keith, que conocía algunos detalles de la historia de mi familia, se ofreció a llevarme en coche a Los Ángeles para ir a recoger a mi padre. Mi padre tenía, sin embargo, buen aspecto, pues al pasar varias semanas en la cárcel no había empinado el codo. Le alquilé una habitación para dos semanas y le di docientos dólares. Le conté lo del curso de verano en Tulane y él, sonriéndome, dijo que estaba muy orgulloso de mí. Me dio las gracias. Todavía no sabía cómo iba a pagar el viaje en avión a Tulane, pero dos semanas más tarde recibí una carta con la dirección escrita a mano: era la letra de mi padre. En el interior me encontré un cheque de mil dólares firmado por él. Me había dado hasta el último céntimo que tenía para que pudiera ir a Nueva Orleans. Me eché a llorar. Aquel curso de verano fue transformador. Me permitió familiarizarme con la investigación en el laboratorio y conocer a varios miembros de la facultad de medicina. Me preparó para el examen del MCAT y me ayudó a adquirir experiencia en las entrevistas. Fue un intenso verano en el que tuve que estudiar mucho, pero me pude dedicar por completo a ello y me sentía feliz. Iba a ser médico. Estaba seguro.

En otoño solicité una plaza en Tulane y esperé la respuesta con ansiedad. Sabía que en el curso del MEdREP había rendido al máximo y que el examen del MCAT me había ido bien, pero debido a mi promedio mi solicitud no era tan competitiva como la de la mayoría de los demás estudiantes. También tenía dos empleos y las largas horas de trabajo me estaban pasando factura. Me costaba concentrarme. Fue en aquella época cuando me llamó mi madre por teléfono. Mi padre había estado bebiendo como una esponja y de repente había decidido irse en un autobús de la compañía Greyhound a visitar a unos familiares en Kentucky. Estaba preocupada porque no se había llevado nada consigo y hacía dos semanas que no sabía nada de él ni se había presentado en Kentucky. Aunque mi padre desapareciera a veces, no recordaba ninguna ocasión en la que hubiera estado ausente tanto tiempo, sin tener noticias suyas o sin enterarnos de que estuviera en la cárcel. Añadí una preocupación más a mi lista. Unos días más tarde mi madre me llamó para decirme que mi padre estaba en el hospital de veteranos de Johnson City, en Tennessee.

Era de noche, pero contacté enseguida con el hospital y hablé con el médico de guardia. Mi padre se encontraba en la unidad de cuidados intensivos conectado a un respirador y recibiendo altas dosis de antibióticos. Solo respondía de manera intermitente a lo que le pedían. Sufría una pulmonía grave y estaban intentando con dificultad oxigenarle los pulmones. El médico me comunicó que mi padre parecía estar respondiendo al tratamiento, pero que aún no sabían si sobreviviría. Me pidió que le informara un poco sobre su pasado y su historial médico y me di cuenta de que sabía muy pocas cosas sobre él. Ignoraba si tenía algún problema de salud. No sabía si había estado tomando medicamentos, si lo habían operado o si era alérgico a alguna sustancia... lo único que sabía era que bebía. Lo único que conocía de mi padre tenía que ver con su problema con el alcohol.

Al colgar el teléfono intenté recordar las ocasiones en que habíamos

estado conversando o haciendo algo juntos. Algo que no estuviera relacionado con la bebida. No recordaba más que algunos momentos vagos e imprecisos. No guardaba un vívido recuerdo de ellos. Ahora mi padre se había ido en autobús a ver a unos familiares sin llegar a su destino. ¿Qué habría hecho en ese autobús? ¿Qué andaría buscando? ¿Por qué habría decidido irse tan lejos en ese determinado momento? Eran preguntas inútiles y en el fondo sabía que había acabado en aquel lejano hospital totalmente solo por culpa de la bebida.

Me senté en el borde de la cama y rompí a llorar. Debía ir a verlo, pero no tenía dinero. Mi madre tampoco. Pronto llegarían los exámenes. Estuve preocupándome durante varios días. Llamé al hospital varias veces. Mi padre se encontraba inconsciente y los órganos empezaban a fallarle. El médico me dijo que el pronóstico era malo y que probablemente moriría. Mi compañero de habitación se ofreció a prestarme el dinero para el viaje en avión. Hice los preparativos necesarios y me propuse viajar al mediodía del día siguiente. No tenía idea de lo que haría en cuanto llegara al hospital. Pero no quería que mi padre estuviera solo.

Me quedé dormido, pero estaba inquieto. Nunca había viajado en avión. No conocía el lugar al que iba a ir. Me sentía asustado. Agotado. Al final caí en un sueño profundo. De súbito me desperté. No estaba seguro de qué era lo que me había arrancado de mi sueño. Me incorporé de golpe y abrí los ojos de par en par. Eché un vistazo a mi alrededor y a los pies de la cama vi a mi padre. Me estaba mirando. Tenía buen aspecto. De hecho, se veía mucho mejor de lo que lo había estado durante mucho tiempo. Irradiaba serenidad y en su cara no había una sonrisa, sino una expresión de bondad y aceptación. «Hola, hijo —me dijo—. He venido a despedirme de ti. Siento no haber sido el padre que deseaba ser. No haber estado a tu lado cuando me necesitabas. Cada uno tenemos nuestro propio camino. Yo he tenido que seguir el mío. Quiero que sepas que estoy orgulloso de ti y que te quiero muchísimo. Ahora me tengo que ir. No olvides que te quiero. Adiós, hijo». «Yo también te quiero, papá», respondí, y luego él desapareció.

Me senté en la cama. No estaba seguro de si estaba soñando o de si la escena era real. No sabía qué pensar. Me quedé sentado pensando simplemente que al verlo lo abrazaría y le diría que no se preocupara. Que lo quería. Volví a dormirme hasta que sonó el teléfono. Lo cogí lentamente, medio dormido. Era el médico de mi padre. Me comunicó que había muerto hacía una hora y que lo sentía. Me contó que antes de morir había abierto los ojos y había sonreido. Quería que yo supiera que no había sufrido al morir. Le di las gracias y colgué el teléfono. Llamé a mi madre y nos echamos a llorar. Me dijo que él había hecho todo lo que había podido y que en el fondo era un buen hombre y que me quería mucho.

Mi padre me quería.

Yo sabía que me quería.

Y yo lo quería a él.

Cuando todavía no había transcurrido un año desde que me había presentado ante el comité de la Universidad de California en Irvine, a las dos semanas de morir mi padre me aceptaron en la facultad de medicina de la Universidad de Tulane. Cuando recibí la carta en la que me lo comunicaban me dirigí a mi dormitorio, me senté en el borde de la cama y abrí el sobre poco a poco pensando en mi padre. Miré el lugar donde lo había visto por la noche cuando vino a verme para despedirse. Sabía que estaba orgulloso de mí.

Como me señalaron durante la entrevista con el comité encargado de los estudiantes que se preparaban para la carrera de medicina, no tenía bastantes créditos para graduarme, pero fui de todos modos a la ceremonia de graduación con el resto de la promoción de mi clase de 1977. No podría ingresar en la facultad de medicina a no ser que recibiera el diploma. Durante los dos años en los que me había estado preparando para entrar en la facultad me había perdido clases por tener que volver a casa a ocuparme de mi madre tras su intento de suicidio. Por eso me faltaban tres asignaturas optativas de biología. Pero no había forma de hacerlas antes de que el curso

de la facultad de medicina empezara en otoño. Tantos obstáculos que había conseguido superar y ahora todo estaba en juego por ese contratiempo. No sabía qué hacer y de pronto vi que la única alternativa era contarles la verdad. Llamé por teléfono a Tulane y pedí hablar con el decano de admisiones. Tras esperar lo que me pareció una eternidad, se puso al teléfono. Parecía saber quién era yo exactamente. Le conté la situación y se quedó callado. Esperé otra eternidad.

—Jim, te queremos en Tulane. Si en Irvine te permiten transferir tus créditos para convalidar las asignaturas optativas a nosotros nos parece bien. Le di las gracias un millón de veces y luego colgó. Lo que ocurrió a continuación fue de lo más asombroso. Les conté a los profesores de las asignaturas optativas que en Tulane me habían aceptado y que como durante el último trimestre no había podido asistir a sus clases por una urgencia familiar, les pregunté si era posible que me las convalidaran por un curso de medicina para cumplir con los criterios fijados por la universidad. Todos estuvieron de acuerdo de inmediato y me felicitaron por haber sido aceptado en Tulane. No me di cuenta hasta más tarde que supusieron que yo debía de tener un promedio y una puntuación del MCAT muy altos y que por eso no habían tenido en cuenta que no hubiera terminado las asignaturas optativas y que las convalidara por un curso en la facultad de medicina.

A veces las reglas y los criterios son muy importantes, pero con frecuencia son arbitrarios y no sirven más que para cribar solicitudes y limitar oportunidades. Obtener sobresalientes o un título universitario es una barrera arbitraria para llegar a ser médico. Yo sabía que tenía la inteligencia innata y la determinación para ser un médico excelente.

Ahora había llegado el momento de demostrarlo.

## No es neurocirugía

Nunca tuve en mente ser neurocirujano. Mi plan era ser cirujano plástico, los niños con malformaciones craneofaciales me daban mucha pena y además me atraía la complejidad técnica de la cirugía. Ver imágenes de niños con deformidades faciales me perturbaba. Sentía una especial empatía por aquellos niños con heridas que no podían ocultar al mundo y que veían a los demás apartarse constantemente de su lado horrorizados por su cara desfigurada. Pero también me fascinaba la cirugía plástica estética, y me imaginaba que era un catedrático que dedicaba parte de su tiempo a reconstruirle la cara a los niños y luego me dirigía a mi consulta privada de Beverly Hills para ocuparme de las cirugías plásticas de mis pacientes ricos. Además, los cirujanos plásticos con clientes millonarios y famosos nadaban en dinero y conocían a un montón de mujeres atractivas.

Me habían concedido una beca para pagar el primer año en la facultad de medicina y al acabar el curso acepté una beca del ejército. Sentía en lo más hondo de mí que tenía el deber de servir a mi país y además quería corresponderle. Recuerdo con viveza mi sueño de ser Chuck Yeager rompiendo la barrera del sonido al sobrevolar Lancaster y el orgullo con el que llevaba el uniforme de los Exploradores de los Ayudantes del Sheriff. Una de las cosas que aprendí en la universidad fue que Yeager no fue el primero al que eligieron para romper la barrera del sonido; ese honor se lo concedieron a un tipo llamado Slick Goodlin. El problema con Goodlin es que pidió ciento cincuenta mil dólares por pilotar el avión, una suma de

dinero exorbitante en 1947. Yeager, en cambio, no quería hacerlo por dinero. Deseaba romper la barrera del sonido para vivir una aventura movido por su espíritu explorador. Quería ver simplemente de lo que un hombre era capaz cuando traspasaba sus propios límites. Incluso con dos costillas rotas y un dolor tan tremendo que tuvo que cerrar la escotilla del avión con la ayuda del palo de una escoba, no desistió en su propósito.

¿Quién era yo? ¿Era el tipo que Oscar Wilde describió como «el que conoce el precio de todo y el valor de nada»? Me había pasado una buena parte de mi vida intentando conciliar mi Slick Goodlin interior con mi Chuck Yeager. Sentía empatía por los que habían luchado como yo por hacerse un lugar en la vida, por los que estaban sufriendo, y quería ayudarles. Pero también quería triunfar. La magia de Ruth me había llevado hasta donde ahora me encontraba y seguía practicándola a diario, sabía que no estaba más que a medio camino de donde quería llegar. Quería ser rico y famoso. Ser objeto de admiración. Ser el mejor cirujano del mundo.

El ejército accedió a pagarme la carrera de medicina, con la matrícula y todos los gastos incluidos, y yo accedí a servir en el ejército de Estados Unidos como médico. Estuve en él un total de nueve años y acabé siendo el mayor James Doty.

Mi experiencia en la facultad de medicina fue muy distinta a mi experiencia como estudiante universitario. No tuve ningún problema académico y descubrí que poseía una aptitud natural para estudiar las complejidades del cuerpo humano, como la anatomía, la histología y la fisiología. En el primer año, a todos los estudiantes de medicina les cuesta mucho memorizar más información de la que parece humanamente posible. Ahora sé que mi cerebro se desarrolló al practicar durante años lo que aprendí en la tienda de magia, permitiéndome memorizar la información con más facilidad que muchos de mis compañeros de clase. Me podía concentrar durante más tiempo en mis estudios y nunca me quejaba de distraerme mientras leía los manuales médicos. Nos enseñaron técnicas mnemotécnicas para recordar

desde los huesos hasta los nervios del cuerpo humano y para redactar expedientes médicos. Algunas eran de lo más ridículas, como la técnica para recordar qué nervios craneales eran sensitivos, motores, o de ambos tipos. Otras técnicas mnemotécnicas costaban más de memorizar que la información en sí, como OOOTTAFVGVAH para recordar los nervios del cráneo.

En algunas ocasiones usaba algunos métodos mnemotécnicos corrientes; en otras, eran de mi propia cosecha, y en otras fingía usarlos cuando en realidad la información que había estudiado afloraba en mi mente al necesitarla. Estudios realizados en el 2013 por investigadores de la Universidad de California, en Santa Bárbara, descubrieron que cuando los estudiantes universitarios practicaban la meditación centrando la atención en algo durante dos semanas, su memoria, concentración y facultad cognitiva aumentaban, tal como lo indicaba el incremento en la puntuación del GRE —el examen de acceso a los estudios de posgrado—, y en la de otras pruebas de memoria y concentración. Lo que más me sorprende de este estudio es que las prácticas usadas por los investigadores en el 2013 se parecían mucho a las que Ruth me enseñó en 1968. Los estudiantes se gastan un dineral en test y cursos para aprobar el GRE; en cambio, la ventaja de la práctica de la meditación como ayuda para los estudios es que te sale gratis.

La beca que me concedió el ejército me garantizaba un internado al licenciarme, pero no una residencia. En el mundo civil estas dos cosas están conectadas, pero en mi caso tendría que solicitar una residencia médica. Después de terminar mis estudios en Tulane en 1981, acepté un internado flexible en el Tripler Army Medical Center en Hawái, un lugar donde había hecho una rotación como estudiante. Un internado flexible significaba que me centraría en varias especialidades quirúrgicas en lugar de hacerlo en cirugía general. Hice rotaciones en pediatría, obstetricia, ginecología, medicina interna y también en cirugía general y neurocirugía. Creí que esta experiencia tan amplia y variada me sería más beneficiosa para mi

formación, pero no caí en la cuenta de que cuando haces un internado flexible estás en desventaja a la hora de solicitar una residencia de cirugía general, porque no te has centrado en la cirugía y en sus subespecialidades. Poseer amplios conocimientos en numerosas áreas reducía en realidad mis posibilidades. Mi plan seguía siendo dedicarme a la cirugía plástica infantil, por lo que tenía que hacer una residencia médica de cirugía general, luego especializarme en cirugía plástica y, por último, en cirugía craneofacial. Tenía un plan. Pero éramos doce compitiendo por la residencia de cirugía general y yo era el único que hacía un internado flexible. No tenía todas las de ganar. A mis otros compañeros no les gustaba la intensidad de mi propósito y además interpretaban como arrogancia mi gran fe en mi capacidad de manifestar cualquier cosa que me propusiera. Ahora entendía por qué parecían querer que fracasara.

La fecha para solicitar la residencia de cirugía general era en noviembre, de modo que la solicité como los demás. En abril, sin embargo, tuve que hacer mi rotación de neurocirugía. Mis tutores fueron encantadores, en ninguna otra especialidad había encontrado unas personas tan agradables. La neurocirugía era fascinante, trabajar en el cerebro era una tarea exigente y precisa, y además me resultaba mucho más apasionante que la cirugía general, basada sobre todo en el tórax y el abdomen. Me fascinaba ir adonde nadie había ido antes, a los recovecos más profundos de aquel órgano que nos hace humanos. Seguía queriendo ayudar a los niños con deformidades, pero explorar los misterios del cerebro era una nueva búsqueda que me atraía enormemente. Quería ser neurocirujano con la misma pasión con la que había deseado ir a la universidad y a la facultad de medicina, pero para conseguirlo tenía que hacer una residencia médica en neurocirugía en lugar de una en cirugía general. Sabía que si me lo proponía podía hacer neurocirugía y hacer al mismo tiempo la especialidad de cirugía plástica y de cirugía craneofacial. Era perfecto.

El jefe del departamento de neurocirugía de Tripler me animó a llevarlo a cabo.

- —Técnicamente tienes mucho talento, Jim. Deberías dedicarte a la neurocirugía. Llevas esta especialidad en la sangre.
  - —Estupendo —repuse.

Me sentía henchido de orgullo. Iba a ser neurocirujano.

- —El problema está en que en el ejército solo forman a un neurocirujano al año y hay una lista de espera de tres años —puntualizó—. Tendrás que esperar y después de tu internado, te enviarán a tu lugar de acción como oficial médico general durante varios años hasta que encabeces la lista y puedas empezar la residencia médica.
  - —¿Tres años? —pregunté.
  - —Solo tres años.
  - —Lo siento, pero no puedo aceptarlo.

Se rio de mí.

- —No te queda más remedio que esperar, Jim.
- —¡Es una sandez y me parece inaceptable! —exclamé apasionadamente, propasándome, sin duda.
  - —Así es como funciona. No es una sandez. Es el ejército.
  - —Pero para mí es inaceptable —insistí.

Sacudiendo la cabeza, me acompañó hasta la puerta de su despacho dando por terminada la cita.

Como iba a tener treinta días de vacaciones del ejército, me fui de Tripler y pasé un mes en el Walter Reed. Al ser el hospital donde planeaba quedarme, hice una rotación en el departamento de neurocirugía en mi tiempo libre rindiendo de maravilla. Conocí al jefe de neurocirugía antes de que mis «vacaciones» llegaran a su fin.

- —Me caes bien, Jim, has hecho una labor excepcional en tu rotación en este hospital y creo que serás un residente excelente.
- —Gracias —respondí—. Supongo que eso significa que puedo empezar en otoño.
- —Jim, sabes que tienes que esperar como mínimo tres años. Cuando haya transcurrido ese plazo podrás hacer tu residencia en este hospital. Tienes

mucha suerte, porque hay cuatro personas que quieren la vacante. Y además ni siquiera la has solicitado aún formalmente.

—Tener que esperar tres años me parece inaceptable —repuse mirándolo a los ojos—. Si no me acepta el año que viene habrá cometido el mayor error de su vida. No pienso esperar tres años. Lo siento, no es mi intención ser maleducado ni presuntuoso, pero no pienso aceptarlo.

Aunque fuera ya tarde, solicité la plaza como médico residente en neurocirugía. Creía en el poder de mi magia.

Regresé a Tripler y le dije al jefe de cirugía general que le agradecía su amabilidad, pero que cancelaba mi solicitud para la plaza de cirugía general porque haría mi residencia de neurocirugía en el Walter Reed.

- —Es imposible —replicó—. No puedes ir a ese hospital. No te permito cancelarla. Este es el mejor grupo de candidatos que he tenido en toda mi vida para este programa y tú eres uno de ellos. No voy a dejar que te vayas.
- —De acuerdo —repuse—, pero se lo advierto, no pienso hacer una residencia de cirugía general y me iré al Walter Reed.

Terminé mi internado médico visualizando que obtenía la residencia de neurocirugía en el Walter Reed. Cada mañana y cada noche me veía en ese hospital en mi mente. No me preocupaban los detalles, había aprendido a visualizar lo que quería y a no apegarme al resultado final. De una forma u otra ocurriría. Era lo único que sabía. Hice mi «juego de pies» y confié en que alcanzaría mi objetivo de una manera u otra sin preocuparme por los detalles.

Sin embargo, los detalles fueron un tanto salaces. El tipo al que habían aceptado para el año siguiente inició una relación sentimental con una enfermera del Walter Reed. Pero al cabo de un tiempo rompieron y él empezó a acosarla. Por lo visto, había además otros problemas de por medio y el jefe de neurocirugía le revocó la oferta de la residencia. Lo reasignaron para que pasara el resto de su tiempo en el ejército como oficial médico general en Corea del Sur. No había nadie más para cubrir esa plaza, los otros médicos que habían solicitado una residencia de neurocirugía ya se

habían comprometido a desempeñarla en otros hospitales. A medida que las fichas del dominó iban cayendo, de pronto me convertí en el único candidato que seguía en pie.

No sabía si se debía a mis visualizaciones, a una serie de circunstancias afortunadas o a alguna otra razón. Lo único que tenía claro era que todo me había salido a pedir de boca de nuevo.

Recibí en el mismo día las dos cartas en las que me comunicaron que me habían aceptado en el programa de cirugía general en Tripler y en el programa de neurocirugía en el Walter Reed. El jefe de cirugía general nos había aceptado a los cuatro y el día que recibimos las cartas nos llevó a su despacho.

—Quiero que los cuatro sepáis que habéis sido mi primera elección para las cuatro vacantes en Tripler y que sois la mejor clase de internos que he visto en mi vida.

Observé a los otros tres que también habían sido aceptados. Se habían desvivido por halagar al jefe de cirugía general que también dirigía el departamento de cirugía. Se habían asegurado de llevar el pelo bien corto como estipulaba el reglamento y los zapatos impecables. Pero a mí no me importaban esa clase de detalles. Quería ser el mejor interno de todos y con frecuencia llevaba el cabello demasiado largo y mis zapatos no relucían. Y nunca se me dio bien adular a un superior.

- —Os voy a llevar al club de oficiales para celebrarlo.
- Interrumpí la celebración y las palmaditas en la espalda de felicitación.
- —Señor, quiero comunicarle que no puedo aceptar la plaza.

Se quedó mirándome.

- —¿Por qué diablos no puedes? —me preguntó contrariado. Nadie rechazaba un puesto en el hospital.
  - —Me han aceptado en el departamento de neurocirugía del Walter Reed. Con el rostro encendido, se quedó estupefacto.
  - —Intenté advertírselo. Le dije que cancelara mi solicitud —le recordé. Me puse en pie, lo saludé y salí del despacho.

El director del Walter Reed me había dicho que le caía bien durante mi rotación de un mes de duración, pero al final acabé siendo un problema para él. Yo era muy agudo y no tenía pelos en la lengua. En el Walter Reed decía lo que pensaba. No podía evitar enfrentarme a la gente y soltar las verdades a la cara, fuera quien fuera, y esa franqueza no me ayudó demasiado que digamos como residente.

Me había vuelto arrogante. El proceso de conseguir todo cuanto deseaba y mi experiencia técnica en neurocirugía me hacían sentir importante y especial de un modo que nunca antes me había sentido. La magia aprendida a los doce años que llevaba practicando durante más de una década me hacían sentir invencible. Con frecuencia me metía en problemas. No había aprendido aún a ser discreto ni sensato. Me enfrentaba a mi director y lo hacía delante de otras personas. Incluso como residente junior me tomaba muy en serio lo de ser médico. Me preocupaba por mis pacientes más de lo que me preocupaba por la jerarquía y la política de la residencia médica. Pero mi actitud hizo que mis superiores me marginaran y el director acabó cogiéndome una ojeriza tremenda, porque me negaba a seguir cualquier regla que no me gustara o no me pareciera lógica. No me importaba que la facultad y muchos de los residentes más antiguos acosaran y menospreciaran a los nuevos, incluyéndome a mí: me recordaba demasiado mi infancia en Lancaster. Yo sabía defenderme y proteger a los demás, y lo hacía a la menor ocasión.

Justo antes de Navidad, durante mi primer año de residente, me llamaron para una evaluación. El director estaba ante el escritorio de su despacho, en compañía de otros médicos.

—Nos gustaría someterte a una evaluación —me anunció el director—. Hay algunas cosas que nos preocupan enormemente y se ha puesto en duda tu forma de tratar a los pacientes.

Me puse en pie en el acto.

—No siga. Si hay algún problema en cuanto a mi forma de atender a los pacientes, quiero ver la documentación. Yo me tomo mi profesión muy en

serio y no pienso aceptar esta acusación sin pruebas.

Había pasado demasiados años viendo a médicos desaprensivos tratar a mi madre de cualquier manera. Había visto cómo la menospreciaban. Cómo menospreciaban a mi familia. Sabía lo mucho que me importaban los pacientes. Escuchaba sus historias. Me aseguraba a fondo de que estuvieran bien atendidos. Me sentaba junto a su cama en mi tiempo libre. Sabía que la acusación era falsa.

En el despacho se hizo un silencio sepulcral. El director hojeó algunos de los papeles que tenía sobre el escritorio, incómodo.

—Bu-bueno —tartamudeó—. En realidad no se trata de eso, sino de tu actitud. No creo que quieras de verdad trabajar con nosotros porque siempre buscas el enfrentamiento y hemos decidido ponerte a prueba. Durante los seis próximos meses te vamos a evaluar. Si no desempeñas bien tu trabajo, rescindiremos tu contrato como residente.

Los fui mirando uno por uno a la cara. Ninguno se atrevió a mirarme a los ojos.

—Si quiere echarme, écheme. Ahora mismo. No pienso aceptar lo del periodo de prueba. No lo haré. Nunca me han puesto a prueba en nada en toda mi vida y no voy a permitirlo tampoco ahora.

Estaban estupefactos. No podían rescindir mi contrato y yo era consciente de que lo sabían. Hacerlo era muy difícil, ya que todas las evaluaciones sobre mí de mis pacientes y de la facultad de medicina eran excepcionales. El director era el único que había hecho críticas negativas. Además, habría sido una situación muy embarazosa.

—Espera afuera, te llamaremos cuando hayamos tomado una decisión.

Esperé sentado junto a la puerta del despacho una hora y media. Cerré los ojos y me concentré en la respiración. Intenté estar tranquilo y confiar en lo que Ruth me había enseñado.

Cuando me llamaron al despacho de nuevo, el director se aclaró la garganta antes de hablar.

—Hemos decidido que no vamos a ponerte a prueba —anunció—, pero te

vamos a estar observando. Atentamente.

Tuve que hacer un gran esfuerzo para no echarme a reír estrepitosamente. Ya me estaban observando desde hacía mucho tiempo, y aunque mi actitud ante mis superiores no fuera buena, mi trato con los pacientes y mi talento como médico eran irreprochables. Era un engreído y no solo seguía considerándome invencible, sino que creía que la magia que Ruth me había enseñado siempre me protegería. Ahora me doy cuenta de que había aprendido sus mecanismos, pero no había captado la esencia de sus enseñanzas.

—De acuerdo. Me parece una buena idea —repuse.

Estuve enfrentándome a mi director durante años. Era un excelente residente como neurocirujano. Él lo sabía y yo también. Nunca estuve a prueba de manera formal, pero cuando me licencié, al estrecharme él la mano me susurró al oído: «Quiero que sepas que todo este tiempo has estado a prueba en mi mente».

No era humilde y mi éxito como médico se me estaba subiendo a la cabeza.

La residencia médica exigía un esfuerzo colosal, pero el tiempo libre que me quedaba lo dedicaba a las juergas sin pensar en las consecuencias. Trabaja mucho, pero me divertía mucho también. Me sentía indestructible. Invencible. Tal como me lo había estado imaginando durante tantos años. Llevaba una bata blanca. Era el doctor Doty.

Nada podía detenerme.

Las residencias médicas a mediados de los años ochenta eran incluso más agotadoras que ahora, una especie de campamento militar médico con guardias de veinticuatro horas seguidas. Íbamos cortos de sueño y estábamos bajo una constante vigilancia y presión. Se volvió normal desahogarnos de vez en cuando, tomarnos un respiro de las exigencias mentales y físicas de la residencia. Algunos de mis compañeros empezaron a beber más de la cuenta, reconocía en ellos y en mí los signos de esa clase de excesos. Sabía cómo era el alcoholismo por haber crecido en ese

ambiente, pero intentaba no traspasar la fina frontera entre beber como un cosaco de vez en cuando y el abuso del alcohol. Me decía a mí mismo que salir de juerga en el poco tiempo libre del que gozaba no era perder el control. A veces sentía el impulso genético de evadirme de las presiones y las exigencias de la vida como residente, pero yo no era mi padre. Nunca sería como él.

Poco a poco fui dejando de meditar y visualizar. Los largos turnos de guardias no me permitían hacerlo cada mañana y cada noche por falta de tiempo. Al principio lo dejé por unos días y más adelante lo practicaba solo una vez a la semana. Hasta que al final sentí que no tenía tiempo para hacerlo. Dejé de añadir deseos a mi lista. Sabía exactamente lo que quería y lo cerca que estaba el gran final de mi espectáculo de magia. Me faltaba poco para ser neurocirujano, uno de los especialistas de élite a quienes les confiaban la responsabilidad de operar la parte más importante del cuerpo humano. El cerebro lo controlaba todo, o al menos eso creía, y yo controlaba al cerebro. No había nada más que aprender de la magia de Ruth.

Una noche, los cuatro decidimos salir a celebrar el final de una rotación especialmente agotadora. Hacíamos piña. Trabajábamos juntos, comíamos juntos, nos engullíamos el café en la cafetería juntos. Nos habíamos unido de la forma en que los seres humanos se unen cuando viven juntos una situación traumática o un desastre natural. Todos estábamos luchando uno al lado del otro la misma batalla: la residencia médica. Como no nos quedaba tiempo para nadie más en nuestra vida, nos habíamos convertido en los mejores amigos, en una familia, como quien dice.

La presión era extrema y nuestra forma de sacárnosla de encima también lo era. Cuando trabajas en un hospital ves escenas que desearías no haber visto y descubrimos que la fórmula mágica para borrar esas imágenes de nuestra cabeza consistía en una mezcla de grandes cantidades de alcohol, cocaína, música ruidosa y mujeres medio desnudas. Aunque no necesariamente tenía que ser por ese orden.

Aquella noche empezamos a beber a las ocho de la noche en un club de

estriptis próximo al hospital. Lanzábamos dinero a las bailarinas como si fuéramos unos tipos a los que les sobrara. Después fuimos a un restaurante español y comimos paella y jamón serrano con tostadas. Nos tomamos una jarra tras otra de sangría. No estoy seguro de dónde salió la cocaína, pero después de descolgar las espadas antiguas de la pared del restaurante y de enfrentarnos a vida o muerte en un duelo, nos echaron a la calle sin contemplaciones.

Era una húmeda noche de octubre y cuando nos fuimos del restaurante recuerdo que volví la cabeza en la neblina, sintiendo su acuoso frescor en mis mejillas. Me sentía de maravilla por estar libre del hospital. Por estar vivo. Por ser yo mismo. Por estar colocado.

Nos metimos los cuatro en el coche, repleto de latas de cerveza vacías. Circulamos por la carretera dando bandazos en medio de la noche oscura con la música a todo volumen. Me sentía como si flotara en un feliz estupor. De súbito oí una voz en mi cabeza que me decía: «Ponte el cinturón. ¡Ahora mismo!» De golpe miré a mi alrededor. Uno de mis amigos estaba en el asiento delantero cantando a voz en cuello al tiempo que arrojaba las latas de cerveza vacías por la ventana. El que conducía asentía con la cabeza al ritmo de los gallos lanzados por el copiloto. El que viajaba a mi lado en la parte trasera estaba durmiendo. Ninguno me había dicho que me abrochara el cinturón.

El coche era un Ford Fairlane rojo de 1964, un clásico que nos había prestado la madre de uno de mis amigos. Ninguno de nosotros sabía que las ruedas estaban totalmente desgastadas. Tiré del cinturón para abrochármelo justo cuando girábamos por una curva muy cerrada. El coche empezó a derrapar, patinando por la calzada húmeda de costado e invadiendo el otro lado de la carretera de doble sentido. Noté el cinturón de seguridad tensándose de golpe mientras la fuerza centrífuga me empujaba contra él y, como si fuera un sueño, vi que chocábamos de frente contra un árbol enorme.

Perdí el mundo de vista.

Los gemidos me hicieron volver en mí. Estaba tumbado en la calzada húmeda junto al asiento del conductor. No sabía si había salido disparado del coche por la fuerza del impacto o si mis amigos me habían sacado a rastras. El que conducía estaba inmóvil, inclinado sobre el volante. Noté un dolor atroz en la espalda, no tenía sensibilidad en las piernas. Intenté moverlas, pero no me obedecieron.

De pronto vomité e intenté levantarme del suelo. Oí a mis amigos hablando. Rock Creek Park. A un kilómetro y medio de distancia. Uno de nosotros tendrá que ir. Mi rodilla. Quédate tú con él. No conseguí relacionar las palabras para interpretarlas y cerrando los ojos dejé que la calzada húmeda me refrescara la cara. El cuerpo me ardía, pero de algún modo creía que si me la enfriaba todo iría bien.

Como Walter Reed quedaba solo a un kilómetro y medio de distancia, el amigo del asiento trasero, que no había sufrido más que varios cortes y magulladuras sin importancia, fue a pie a pedir ayuda. En cuanto llegó al hospital dijo al personal que tenían que mandar una ambulancia para que fuera a recogernos. Se negaron en redondo, alegando que no estaban autorizados para atender a accidentados de tráfico.

Sin dejarse desanimar, requisó un vehículo oficial sin autorización y fue a buscarnos. Grité de dolor mientras me levantaban y me colocaban en el asiento trasero para llevarme a urgencias. Fue una situación de lo más surrealista ver a mis compañeros residentes examinándome en la sala de urgencias del Walter Reed. Solo unas horas antes éramos los médicos y ahora nos habíamos convertido en pacientes. Mis amigos sufrían roturas de ligamentos y cortes, y uno de ellos una contusión en el pecho un tanto grave y conmoción cerebral, pero en general se encontraban bien.

El único que llevaba el cinturón puesto y que había sufrido lesiones graves era yo: una transección del intestino delgado, la rotura del bazo y una fractura de la médula espinal en la zona lumbar inferior. Las lesiones abdominales requerían una atención médica inmediata y me llevaron a toda prisa al quirófano.

Me había convertido en un paciente y vi los potentes focos de la sala de operaciones brillando sobre mí; era como si sintiera lo que cada paciente había sentido en la mesa de operaciones. Percibí las oleadas de dolor, miedo y ansiedad. Oí voces. Era como estar en una sala llena de gente hablando al mismo tiempo. ¿Y si no recobro el conocimiento? Señor, te lo ruego, no dejes que sea una lesión maligna. Debí decirle que lo quería una vez más. ¿Y si no vuelvo a andar nunca más? ¿Qué harán sin mí? Ayúdame, te lo ruego. No quiero morir.

Las siguientes voces que oí estaban discutiendo. Al abrir los ojos vi que me encontraba en la unidad de cuidados intensivos. Sentía un dolor tremendo, más allá de lo imaginable. Me habían vendado el estómago. Cerré los ojos bajo la luz que me daba en la cara, y escuché al jefe del departamento de cirugía general discutiendo con el subjefe de neurocirugía. La discusión era sobre mí.

Mi estado no presagiaba nada bueno. Pese al dolor atroz que sentía, mi formación médica me hizo aguzar el oído. La tensión sanguínea me había bajado en picado a partir de la operación. Estaba tan baja que ni siquiera se registraba la presión arterial diastólica. La sistólica, la cifra más elevada en la lectura de la presión arterial, la que refleja la presión en las arterias cuando late el corazón, solo era de cuarenta. Mi presión arterial debería ser al menos dos o tres veces más alta. Mi frecuencia cardíaca, sin embargo, superaba los 160. Era evidente que me encontraba en estado de choque por la pérdida de sangre. Y la seguía perdiendo, y además con gran rapidez, una indicación de hemorragia interna. Pronto no habría bastante presión en mi cuerpo como para sustentar los órganos vitales. Sabía lo que eso significaba. En poco tiempo sufriría un paro cardíaco. Mi cerebro moriría. Y yo también.

Me dije que así no era como se suponía que me tenía que ir la vida. No estaba destinado a morir de esta manera.

De súbito sentí como si toda la escena que estaba viendo cambiara de golpe y se ladeara. Me vi mirándome a mí mismo desde una esquina del techo. Ya no sentía dolor. Vi los rayos de luz en forma de zigzag viniendo de las bombillas. Vi cada gotita de fluido de las bolsas de los goteros. Vi la parte de arriba de la cabeza del jefe de cirugía general y el sudor en su frente. Al bajar la vista me vi en la cama. Pequeño, vulnerable y pálido, muy pálido. Vi los monitores, las líneas y las cifras subiendo y bajando de forma irregular en la pantalla, y me pareció oír la sangre circulándome por las venas, como si no tuviera bastante en el cuerpo. Oí el corazón latiéndome. Como un tambor lejano, repiqueteando con rapidez. Lo observé todo sin emoción alguna. No me sentía triste, solo sumamente consciente de todo cuanto ocurría en mí y a mi alrededor.

El jefe de cirugía general insistía en que no era posible que hubiera pasado por alto una hemorragia interna abdominal y que no podía ser la causa de la pérdida de sangre.

—Salta a la vista que algo se te ha pasado por alto —le gritó el subjefe—. Está oxigenando con normalidad y no tiene fracturas importantes. Debe de tener una hemorragia en el abdomen. Es evidente que no la has visto.

Era como si estuviera viendo una obra de teatro y al mismo tiempo podía sentir tanto la frustración y el miedo del subjefe como el orgullo y la certeza del jefe de cirugía. Podía sentir lo que todos los de la habitación estaban sintiendo.

Vi al subjefe posar su mano en mi pierna.

—Pedazo de idiota, si no te lo vuelves a llevar a cirugía, lo haré yo. ¡Llévalo ahora mismo!

Al final el jefe de cirugía accedió. Los observé desde arriba llevándome en la camilla al quirófano.

—Quédate con nosotros, Jim —me susurró una enfermera al oído—. Te necesitamos. Te pondrás bien.

Y de pronto perdí el mundo de vista.

La experiencia que tuve después de perder el mundo de vista es algo que nunca pude explicar con exactitud ni tampoco olvidar. Es una de las experiencias más desconcertantes y extraordinarias que sin embargo ha vivido mucha gente. Una experiencia mencionada a lo largo de los siglos.

De pronto estaba flotando en un río estrecho a merced de la corriente. Al principio descendía por sus aguas lentamente. A lo lejos vi una luz blanca muy intensa, parecía la llama de la vela en la que me concentraba en la tienda de magia. Pero entonces empecé a acercarme a ella con rapidez. A lo largo de las orillas del río vi a muchas personas conocidas. Creí ver a mi padre. Y a Ruth. Me sentí amado y aceptado como nunca antes me había sentido. Muchas de las personas que vi seguían con vida. Vi a mi madre en albornoz. A mi hermano riéndose conmigo en nuestra habitación de Lancaster. Vi a Chris, la chica del instituto de la que me enamoré. Vi mi bicicleta naranja Sting-Ray de la infancia. Me vi en el autobús con destino a Irvine y también cuando me probé una bata blanca por primera vez. Me vi volviendo la cabeza en medio de la neblina, como había hecho aquella noche. Sentí la calidez de la luz blanca mientras me acercaba a ella. Iba aumentando de tamaño por momentos. De algún modo sabía que la luz era amor y lo único que importaba en este universo. Solo tenía que alcanzarla y en cuanto lo hiciera sabía que me uniría con todo lo existente. Era lo que había estado persiguiendo toda mi vida. Lo único que necesitaba. Quería fundirme con ella. Y de pronto descubrí que cuando me fundiera con la luz cálida y acogedora ya no formaría parte de este mundo. Estaría muerto. «¡No!» grité. O al menos creí haberlo hecho. Y de pronto empecé a retroceder, a alejarme de la luz, como si hubiera tirado de una goma elástica al máximo y la hubiera soltado de golpe. Estaba retrocediendo tan deprisa que apenas comprendía lo que ocurría. Sentí la presencia de las personas que me habían recibido en ese escenario desapareciendo de golpe.

Seguía con los ojos cerrados, pero oí el pitido de los monitores.

Tenía que abrir los ojos.

—Jim, ¿me oyes?

Noté un pinchazo en el pie y abrí los ojos. Noté los potentes focos de la sala de recuperación dándome en la cara y parpadeé con rapidez.

—¡Jim! Te he dicho que te necesitamos aquí —afirmó la voz—. ¿Quién

nos va a hacer reír y a caldear el ambiente si tú no te quedas con nosotros?

- —¿Estoy vivo? —pregunté tocándole el brazo a la enfermera.
- —Claro que lo estás. Te hemos tenido que hacer una transfusión masiva, pero te pondrás bien. Ahora ya no hay peligro.
  - —¿Están bien mis amigos?
- —Sí. Sois insoportables como pacientes, pero te pondrás bien. A no ser que te matemos mientras duermes —añadió echándose a reír.
  - —¿Me he muerto? —pregunté.
  - —Estás vivo.
- —No, me refiero a si me he llegado a morir. ¿Habéis tenido que reanimarme?
- —No. Estuviste en un estado muy crítico y la presión sanguínea llegó a bajarte mucho, pero no tuviste una parada cardíaca. Descubrieron una hemorragia cerca del bazo que no habían visto. Tenías cuatro litros de sangre en el abdomen. Por eso la tensión te cayó en picado. En total tuvimos que transfundirte dieciséis unidades de sangre. Pero no, no llegaste a morir. Al menos que yo sepa.

Me miró intrigada.

—No pasa nada. Es que todo fue muy extraño. Estaba en un río —dije.

De pronto me callé. Fuera lo que fuera, no tenía por qué contarles la experiencia. El científico que había en mí empezó a repasar la fisiología de la vivencia. ¿Podía deberse quizás al poco oxígeno que me llegaba al cerebro? ¿Había sufrido una liberación masiva de neurotransmisores? ¿Era una alucinación causada por el estado de choque, el traumatismo y la pérdida de sangre? Durante la experiencia no era un neurocirujano que la observaba con sus conocimientos médicos, pero ahora sí. ¿Se trataba de un misterio del cerebro que nunca lograría resolver?

Se estima que cerca de quince millones de estadounidenses han vivido experiencias cercanas a la muerte o ECM, como se las conoce comúnmente. En 2001, un estudio publicado en la revista *Lancet* revelaba que del 12 al 18

% de pacientes que habían sufrido un paro cardíaco o respiratorio vivieron experiencias cercanas a la muerte después de un problema médico relacionado con una bajada de la tensión, una escasa oxigenación del cerebro o un fallo en la función cerebral por traumatismo o enfermedad. Este tipo de experiencias suelen describirse como la sensación de flotar sobre el propio cuerpo, ver la vida de uno desfilando en la mente, la sensación de estar con seres queridos o de oír sus voces, una sensación de calidez y de amor incondicional, ser arrastrado por las aguas de un río, o avanzar por un túnel atraído por una luz que brilla al final. Esta clase de descripciones también se han descrito en numerosas culturas y a lo largo de la historia humana.

En La república de Platón aparece la «Historia de Er», un soldado que muere en una batalla, aunque su cuerpo no se descompone y a los doce días de su muerte se despierta en la pira funeraria. La descripción que da de su experiencia cercana a la muerte (o muerte) se parece mucho al resto e incluye varios de los elementos comunes relacionados con las ECM modernas. Hay quienes afirman que *El ascenso al Empíreo* , la famosa pintura del siglo xvi del pintor holandés Hieronymus Bosch, representa una experiencia cercana a la muerte en la que aparece el túnel que conduce a una luz brillante y unas figuras y formas que posiblemente simbolicen el mundo del más allá en la Tierra. También existe la historia del almirante inglés Beaufort, que describió el momento en que estuvo a punto de ahogarse en 1795, y la del médico americano A. S. Wiltse, que en 1889 describió una experiencia parecida durante un brote de fiebre tifoidea. Todas estas descripciones tienen varios componentes que aparecen en las típicas ECM: observar el propio cuerpo desde la distancia, la sensación de flotar, ver a seres queridos y acercarse a una luz blanca.

A finales del siglo xix , Victor Egger, un epistemólogo y psicólogo francés, utilizó el término francés *expérience de mort imminente* (experiencia de muerte inminente) para describir un fenómeno parecido vivido por los alpinistas al «ver» su vida desfilar ante ellos cuando se

desplomaban en lo que creían que era su propia muerte. Más recientemente, Celia Green publicó en 1968 un análisis de cuatrocientos relatos de experiencias extracorporales que habían hecho a la gente preguntarse si la conciencia puede existir fuera del cuerpo; y en 1975, el psiquiatra Raymond Moody publicó un libro sobre esta clase de experiencias y acuñó el término *experiencia cercana a la muerte*, haciendo que los científicos se interesaran por este fenómeno, que hasta entonces solo se había descrito en los ámbitos de la religión, la filosofía y la metafísica. Muchas descripciones incluyen símbolos religiosos como ángeles y figuras como las de Jesús o Mahoma. Por lo general, este tipo de símbolos se relacionan con la fe o las creencias religiosas del individuo. A muchos esta clase de experiencias les cambia la vida. Las personas ateas describen gran parte de los elementos que aparecen en las ECM relatadas por los creyentes. Una de las descripciones más famosas es la de sir A. J. Ayer, un filósofo inglés, autor de *Lenguaje*, *verdad* y lógica, ateo impenitente que en 1988 estuvo a punto de asfixiarse al atragantarse mientras comía. Después de este episodio afirmó: «La experiencia no me ha hecho cambiar mi opinión sobre que no hay vida después de la muerte, sino mi inflexible actitud hacia esa opinión». En las ECM descritas por ateos, algunos afirman no haber cambiado de opinión a pesar de la experiencia, y otros aseguran haber vivido un despertar espiritual.

Las descripciones de Moody y de otras personas están haciendo que los científicos se muestren cada vez más interesados en estudiar estos fenómenos. Además, sabemos que se pueden crear artificialmente experiencias similares con medicamentos, como la quetamina —un fármaco para inducir la anestesia—, y algunas drogas psicodélicas. También se pueden activar mediante la estimulación eléctrica del lóbulo temporal o el hipocampo en el cerebro. Así como al disminuir la oxigenación del cerebro por una reducción del flujo sanguíneo (como les sucede a los pilotos de aviones de combate) e incluso durante una hiperventilación. Lo más curioso es que, a pesar de que las experiencias inducidas comparten algunos

elementos de las ECM, salvo en el caso de las drogas psicodélicas, no parecen cambiarles la vida o transformar a los que las viven. ¿Las situaciones transformadoras se dan solo cuando nuestra vida corre peligro (o cuando una parte del cerebro interpreta la situación de esta forma)?

La psicóloga Susan Blackmore supone que la experiencia de cruzar un túnel que conduce a una luz brillante es fruto del creciente ruido neuronal que se da cuando las neuronas empiezan a activarse como respuesta a la falta de oxígeno en el cerebro. También sugiere que la sensación de serenidad y paz viene de la liberación masiva de endorfinas producida en los momentos estresantes. En un estudio reciente, el fisiólogo Jimo Borjigin, sirviéndose del modelo de hipoxia de un roedor, demostró que durante los treinta segundos de paro cardíaco se daba de manera global y sumamente coherente un aumento pasajero de ondas gamma sincronizadas y armoniosas. Es decir, las ratas privadas de oxígeno que sufrían un paro cardíaco revelaban un estado elevado de conciencia después de morir. Estas ondas gamma se registran tanto en la conciencia de vigilia como en los estados de conciencia elevados asociados a la meditación y también durante el sueño con movimientos oculares rápidos (REM), una etapa del sueño en la que los recuerdos se consolidan y refuerzan. Sin duda, existe una serie de situaciones neurofisiológicas bien documentadas que aparecen durante las ECM, y también pueden manifestarse en otras clases de situaciones estresantes para el cerebro o ser inducidas a través de una diversidad de métodos que no tienen que ver con las ECM.

Como ocurre muchas veces en la vida, nuestras creencias reflejan nuestras vivencias. Y nuestro cerebro es la consolidación de esas experiencias. Pero ¿y las experiencias del corazón? Lo que me parece más interesante aún que la ciencia, las investigaciones y las preguntas sobre la vida después de la muerte suscitadas por las experiencias cercanas a la muerte, es el denominador común de estas experiencias. ¿Por qué tantas personas se dirigen a la luz y a la sensación de calidez y de amor? Quizá lo que experimentamos durante una ECM es lo que nuestro corazón más

anhela. Ser amados incondicionalmente. Ser bien recibidos. Sentir la calidez de un hogar y una familia. La sensación de pertenencia.

No sé exactamente lo que me ocurrió después del accidente de tráfico cuando la presión sanguínea me bajó en picado, pero al final sentí que me importaba poco. No necesitaba resolver o explicar ese misterio. Quizás había muerto o tal vez no.

No lo sé.

Lo único que sé es que en mi vida he muerto muchas veces. De niño, cuando me sentía perdido y desesperanzado, morí en una tienda de magia. De joven, cuando me sentía avergonzado y aterrado por mi padre y me manché las manos de sangre al darle un puñetazo, morí el día que me fui a estudiar en la universidad. Y aunque no lo supiera en el momento de mi accidente, el neurocirujano egoísta y arrogante en el que me había convertido también sufriría su propia muerte. Podemos morir mil veces en esta vida y es uno de los mayores regalos de estar vivos. Aquella noche lo que murió en mí fue creer que la magia de Ruth me había hecho invencible y que estaba solo en el mundo.

Cuando sentí la calidez de la luz blanca y la sensación de ser uno con el universo, me envolvió un profundo amor y aunque la experiencia no transformara mis creencias religiosas, me hizo ver con claridad que quien somos hoy no tiene por qué ser quien seremos mañana, y que estamos conectados a todo y a todos. Me desperté en la cama del hospital y recordé el largo camino que había dejado atrás desde aquella bicicleta naranja Sting-Ray y el verano que pasé en una tienda de magia. Pero no sabía que todavía me quedaba mucho camino por recorrer. Ver a Ruth en la orilla de aquel río y sentir el amor y la conexión con tantos seres fue quizás una señal para advertirme de que me estaba alejando demasiado de lo que ella me había intentado enseñar. Pero solo lo vi después de un montón de años y de haber cometido muchos otros penosos errores.

## El sultán de nada

#### Newport Beach, California, 2000

na mañana me desperté con 75 millones de dólares. No se trataba de dinero contante y sonante. En realidad, nunca lo vi ni lo conté, pero existía en un lugar incluso más poderoso que cualquier banco: en mi mente.

Estaba soltero, a esas alturas de mi vida ya me había casado y divorciado. Las largas jornadas laborales de neurocirujano y la persecución de riqueza y éxito no me habían hecho ser demasiado buen marido ni tampoco demasiado buen padre para mi hija. Se dice que el índice de divorcios entre los médicos es un 20 % más elevado que el de la población en general, y el índice de los neurocirujanos incluso lo supera. Y yo no era una excepción en lo que se refiere a esta regla.

Alargué el brazo en la cama y posé mi mano en el cálido cuerpo de la mujer tendida a mi lado. Se llamaba Allison o tal vez Megan. No me acordaba de su nombre, pero su piel era cálida, lisa y suave. La oí murmurar mientras se volvía y se quedaba de costado.

Me levanté silenciosamente de la cama y bajé a la planta baja. Necesitaba tomarme un café y consultar las acciones que habían subido en la Bolsa mientras había estado durmiendo. Encendí el ordenador y esperé mientras zumbaba y se ponía en marcha. Yo tenía cuarenta y cuatro años y planeaba jubilarme al cabo de un año. La vida que llevaba en Newport Beach no tenía nada que ver con la de Lancaster. Ahora era uno de los neurocirujanos más exitosos del condado de Orange. Vivía en un acantilado con vistas a la

bahía de Newport, en una casa de setecientos metros cuadrados. En mi garaje no solo había el Porsche con el que soñaba de niño, sino también un Range Rover, un Ferrari, un BMW y un Mercedes.

Tenía todo lo de mi lista y más, mucho más.

Varios años antes, un amigo mío había compartido conmigo su idea sobre una tecnología que revolucionaría el campo de la radioterapia y el tratamiento de tumores sólidos en el cerebro. Acababa de finalizar su residencia médica y había aceptado una plaza en Stanford, donde planeaba desarrollar una simple idea hasta convertirla en realidad. Había empezado a crear una compañía. Me quedé tan impresionado que me convertí en uno de los primeros inversores. Le dije que pondría la primera unidad que saliera de Stanford en Newport Beach. En aquel momento no sabía que una interacción cambiaría la trayectoria de mi vida. Llevé la primera unidad del recién llamado CyberKnife a Newport Beach. Convencí a otro amigo mío médico con una gran fortuna familiar de que esta tecnología cambiaría el mundo. Él me creyó y, además de comprar la primera unidad, compró un edificio para alojarla y los equipos de IRM y de TC con los que usarla. Se gastó millones de dólares a causa de mi entusiasmo y fe en la tecnología del CyberKnife. En aquella época la agencia estadounidense del medicamento (FDA) tenía que aprobar aún el aparato y no existía ningún código que se pudiera aplicar al extender las facturas por su uso. A los dos años de hacer esta inversión, Accuray, el fabricante, quebró por mala gestión y su incapacidad de reunir el capital necesario. Varios años más tarde no habían conseguido todavía la aprobación de la FDA y las ventas eran inexistentes. La compañía había quemado todos los puentes en cuanto a reunir un mayor capital no solo en Silicon Valley, sino en cualquier lugar de Estados Unidos. La situación se presentaba muy negra y los que tenían fe en el potencial de la tecnología y habían invertido millones de dólares en ella iban a perderlos y además el mundo se quedaría sin la extraordinaria tecnología del CyberKnife. Tenía que hacer algo. Decidí salvar la compañía.

No tenía ninguna experiencia empresarial destacada, aunque como residente hubiera inventado un electrodo para monitorizar la actividad cerebral que se vendía por todo el mundo. Pero esto era distinto. La gran oportunidad de triunfar en mi vida. Le dije a mi amigo que tenía un plan. No sé con certeza si creyó que podía ayudarle o si no le quedó más remedio, pero de todos modos me animó a seguir adelante. Los sesenta empleados de la compañía se habían reducido a seis. Accedí a financiar la compañía mientras intentaba averiguar cómo salvarla. No tenía idea de lo que haría. Pero por uno de esos curiosos giros de la vida, la respuesta llegó mientras me tomaba una copa en el bar del Hotel Four Seasons, que en aquella época se encontraba en Fashion Island, un lujoso complejo comercial de Newport Beach. Esperaba en el bar a una mujer con la que había quedado para comer y empecé a charlar con el tipo que estaba sentado a mi lado. Le conté la situación del CyberKnife y que la tecnología del sistema salvaría cientos de miles de vidas. Solo necesitaba a alguien que reuniera el capital necesario para lanzarlo al mercado. Acabó ayudándome a reestructurar la compañía y consiguió reunir dieciocho millones de dólares. El problema era que el principal inversor solo invertiría en la compañía si yo accedía a dirigirla. No solo les había vendido el concepto, sino que además yo era un componente esencial para su éxito. De modo que dejé mi boyante consulta privada en Newport Beach para dirigir una compañía. Un trabajo para el que carecía de experiencia y de conocimientos. Lo único que tenía era una fe absoluta en que yo podía salvar la compañía y que debía hacerlo.

A los dieciocho meses, la compañía estaba totalmente reestructurada, la FDA había aprobado el equipo y Accuray, en lugar de haber quebrado, estaba ahora valorada en cien millones de dólares. Durante aquella época acabé conociendo a mucha gente, como capitalistas y empresarios de riesgo que estaban empezando a establecer compañías en Silicon Valley. Todos creían que yo tenía alguna clase de magia secreta por haber sacado a Accuray a flote y por haber transformado un fracaso en un éxito rotundo. Pero no era así. Intenté decirles que no sabía nada de negocios, pero con

frecuencia me pedían que invirtiera en sus compañías, me asociara con ellos o que al menos fuera su asesor. Y aquellas inversiones y relaciones se transformaron en un capital en acciones. En un montón de acciones. Y en 2000, cuando el bum de las puntocom estaba en pleno apogeo, tener acciones en una puntocom era mejor que el oro y te garantizaba una línea de crédito en cualquier banco.

El ordenador se conectó por fin a Internet y consulté mis ganancias. ¡Tenía una fortuna de 75 millones de dólares! De niño había soñado con amasar un millón de dólares, pero la emoción de ganar mi primer millón de dólares no fue nada comparada con la sensación de tener 75 millones. Era rico. Apagué el ordenador y miré por la ventana la extensión azul del Pacífico.

La casa estaba sumida en el silencio. Megan o Allison aún no se había despertado, pero no quería compartir la noticia con ella. Pensar en esa chica me producía una cierta tristeza. No sabíamos nada el uno del otro. Yo sabía que era representante de productos farmacéuticos y ella que era rico y tenía una mesa reservada en el mejor restaurante del condado de Orange. Se había acercado a mí la noche anterior con un grupo de amigas. Habíamos estado bebiendo vodka y champán y, al preguntarle qué pensaba de todos esos excesos, se echó a reír y me respondió que yo era un gran tipo. Sabía que ella tenía una historia, pero no estaba dispuesta a compartirla conmigo y tampoco pareció interesada en escuchar la mía. Así que, como tantas otras noches con tantas otras mujeres, ambos acordamos fingir una intimidad inexistente. Compartimos nuestros cuerpos, pero sin dejar que la mente o el corazón nos complicaran las cosas. Me hizo sentir solo y vacío, pero hacía mucho tiempo que había aprendido a ignorar las voces de las dudas y la desesperanza en mi cabeza.

Tenía todo aquello con lo que había soñado. La gente me respetaba. Me admiraba. Acababa de zanjar la compra de una isla privada en Nueva Zelanda y había mandado la entrada por transferencia bancaria. Poseía un ático en San Francisco y una villa en Florencia con vistas al Ponte Vecchio.

Era más rico de lo que jamás había soñado, mis logros eclipsaban con creces a los de la mayoría de médicos o empresarios, pero la soledad era un lujo que no me podía permitir.

Mi plan era jubilarme y dedicar parte de mi tiempo a donar mis servicios médicos a los países tercermundistas, y el resto a viajar entre San Francisco, Florencia y Nueva Zelanda. Con todo, tenía la sensación de que me faltaba algo, pero no quería darle importancia. Fuera lo que fuera, lo encontraría en mis viajes.

Allison o Megan acabó dando conmigo en la planta baja y nos quedamos sin saber qué decir mientras esperábamos incómodos a que viniera a recogerla el taxi que yo había llamado. Tenía que reunirme primero con mis abogados y luego volaría a Nueva York en viaje de negocios para quedarme allí el resto de la semana. Le prometí llamarla cuando volviera. Me escribió su número de teléfono en un trozo de papel. Después de darnos un frío beso de despedida, se fue. Yo cogí el papelito y lo metí en un cajón de la cocina. Me había escrito su nombre encima del número de teléfono. No se llamaba Allison o Megan, sino Emily. Tanto me daba. Ambos sabíamos que le había mentido cuando le dije que la llamaría.

Los dos abogados me acompañaron cortésmente a sus despachos. Un inversor amigo mío me había recomendado ese bufete, porque al parecer se rumoreaba que gestionaba los activos financieros americanos del sultán de Brunei. Ignoraba si era cierto, ya que mantenían en una confidencialidad absoluta el nombre de sus clientes. Mi contable me había aconsejado crear una fundación benéfica y que destinara ciertas acciones a obras benéficas para reducir mis obligaciones tributarias. Aquel bufete de abogados se ocuparía del papeleo.

—Hemos revisado su cartera de valores, doctor Doty, y tiene importantes acciones —observó el abogado—. Hay varias clases de fundaciones benéficas. ¿Ha hablado de ello con su contable? Es un asunto relevante para un hombre de su talla.

Asimilé sus palabras. Un hombre de mi talla. Aspiré una bocanada de aire y oí la voz en el fondo de mi cabeza preguntándose a quién estaba intentando yo demostrar mi *talla*, si a mí mismo o al mundo.

- —Así es. Me ha aconsejado crear una fundación benéfica irrevocable.
- —¿Y entiende las repercusiones legales de una fundación benéfica de esta índole? —terció el segundo abogado.
  - —¿Qué es irrevocable? —pregunté bromeando.

Los abogados corporativos no son conocidos por su sentido del humor.

—Para que sus obligaciones fiscales se reduzcan de inmediato tiene que ser irrevocable. Significa que en cuanto la cree no podrá hacer ningún cambio en la fundación benéfica ni recuperar las acciones donadas. En este caso estamos hablando de las acciones de Accuray.

Había decidido donar mis acciones de Accuray, no eran mis acciones más jugosas, pero podían llegar a valer millones de dólares en la Bolsa. Planeaba invertir la mayor parte en Tulane y algunas en Stanford, donde yo formaba parte del cuerpo docente, y además era el lugar en el que se había creado el CyberKnife. A esas alturas mi hermano había muerto de sida y mi plan era donar parte de las acciones para financiar programas con el fin de combatir el VIH y el sida, así como diversas obras benéficas y programas para ayudar a niños desfavorecidos y familias con problemas económicos. Y otra parte de las acciones la destinaría a apoyar dispensarios en diversas partes del mundo.

- —Lo entiendo —afirmé.
- —Si le incomoda la permanencia, puede hacer que sea irrevocable hasta su muerte. Es una opción que algunas personas eligen, pero en este caso las reducciones tributarias son distintas.
  - —Me gustaría que fuera irrevocable —insistí.

Donar este dinero era importante para mí. No iba a cambiar de opinión.

—De acuerdo. Nos ocuparemos de todo el papeleo —terció el primer abogado.

Dedicamos las dos horas siguientes a repasar mis acciones y las

organizaciones benéficas con las que quería colaborar. Al final me sentí importante. Generoso. Y la sensación de vacío y soledad con la que me había despertado se esfumó como por arte de magia.

El sultán de Brunei no era nada en comparación conmigo.

Volé en primera clase a la ciudad de Nueva York y me alojé en una suite del Hotel Palace, que en aquellos tiempos pertenecía curiosamente al sultán de Brunei. Un buen amigo mío dirigía el hotel y, gracias a su amistad, me dieron una suite enorme. La culminación de mi semana en Nueva York fue una reunión con un gestor de fondos de riesgo que quería que yo y otro inversor amigo mío le echáramos una mano en la compañía que había fundado en Silicon Valley. Estaba absolutamente convencido de que nuestra implicación en su compañía le aseguraría el éxito. Intenté disuadirlo, asegurándole que no creía que pudiéramos ayudarlo, pero se tomó mi comentario como pura modestia. El otro inversor que era amigo mío, al oírme, me dio una patada por debajo de la mesa.

Nos íbamos a reunir con nuestro posible socio y también para hablar de la posibilidad de proteger con un collar (instrumento de cobertura financiera) algunas de mis acciones. Las acciones valían decenas de millones de dólares, pero en la Bolsa circulaban rumores que afirmaban que el bum no duraría demasiado. Al proteger mis acciones con un collar seguiría cobrando una cantidad predeterminada que me protegería de una quiebra bursátil, y si las acciones subían se podrían adquirir a un precio predeterminado para que el comprador ganara con el alza. Varias personas me habían aconsejado proteger mis inversiones con esta estrategia.

Habíamos quedado en Le Cirque, un restaurante de lujo ubicado en aquella época en el Hotel Palace. Tomamos cócteles bellini y sidecar bohemian. El encuentro no era más que una formalidad, ya habíamos acordado que nos daría el cincuenta por ciento de la compañía y que nosotros le ayudaríamos a aumentar la participación en capital social y le asesoraríamos. Hablamos de ello brevemente y luego pasamos a mi deseo de proteger con un collar mis acciones más valiosas, las de Neoforma.

Después de hablar y ponernos de acuerdo en cuanto a los términos, me entregó varios documentos para que los leyera y rellenara.

Mi amigo había estado sentado en silencio bebiendo como una esponja.

—Queremos el sesenta por ciento de la compañía —dijo.

Aparentemente, los bellini se le habían subido a la cabeza, porque ahora creía que nuestra habilidad empresarial e importancia habían aumentado de golpe y decidió que debíamos ser dueños de la mayor parte de la compañía.

- —Pero ¿qué dices? —protestó el gestor alucinado—. Hace veinte minutos acordamos el cincuenta por ciento.
- —Si quieres beneficiarte de nuestra experiencia, nos tienes que dar el sesenta por ciento o no hay trato.

Se había vuelto insaciable e ilógico bajo los efectos del alcohol. Intentaba aprovecharse de la situación y yo no tenía idea de por qué lo hacía. Por la mañana le había comentado que habría estado encantado con el treinta por ciento.

- —Hemos acordado el cincuenta por ciento.
- —Si sigues insistiendo te pediré el setenta. O a lo mejor te mandaremos a freír espárragos —le gritó mi amigo.

Los clientes del restaurante empezaron a mirarnos con inquietud.

—¡Eres un gilipollas! —le espetó el gestor.

En aquel momento la situación estalló. Los dos se levantaron de un brinco y yo me interpuse para que no llegaran a las manos. Los clientes de Le Cirque no solían pelearse a grito pelado y no sabía dónde meterme de vergüenza.

Nos fuimos del restaurante y al día siguiente regresé en avión a mi casa. Estaba de lo más cabreado con mi amigo inversor y me preocupaba no poder contactar por teléfono con el gestor para disculparme con él. Le telefoneé varias veces al despacho, pero la secretaria me decía siempre que no estaba y que le dejara otro mensaje. Era evidente que me evitaba.

Caminé nervioso de un lado para otro en mi casa de Newport Beach. El asunto me daba mala espina y el tipo me hizo esperar seis semanas antes de

ponerse al teléfono.

Pero a esas alturas ya era demasiado tarde.

La Bolsa se había derrumbado y la gente estaba desesperada. El valor de las acciones había caído en picado, los inversores estaban perdiendo millones de dólares y, aunque no supimos reconocer la situación ni ponerle un nombre hasta más tarde, la burbuja de las puntocom acababa de estallar.

El valor de mi patrimonio estaba por los suelos y lo que leí en distintas partes sobre el estado financiero confirmó lo que ya sabía. Los 75 millones de dólares se habían esfumado.

No solo se habían esfumado, sino que debido a la línea de crédito basada en el valor de las acciones, encima debía varios millones de dólares. Estaba arruinado.

El único patrimonio tangible que me quedaba y las únicas acciones que todavía tenían algún valor eran las de Accuray, la compañía que había salvado de la quiebra y vuelto a levantar de la nada.

Pero era un tipo de inversión irrevocable.

Me había quedado con nada.

Con menos de nada.

Al parecer todos mis amigos desaparecieron casi con la misma rapidez que los ceros en mi cuenta bancaria. Ya no me ofrecieron más copas, comidas ni mesas VIP a cuenta de la casa en los mejores restaurantes. Me llevó casi dos años salir del pozo, y después de vender el ático, los coches y la villa, y de cancelar la compra de la isla privada, seguía debiendo dinero. Mes tras mes vi cómo perdía todo aquello por lo que tanto había luchado. El dinero, el poder y el éxito que había estado visualizando en mi cabeza y con los que había soñado desde niño habían desaparecido, se habían esfumado con un gran ¡puf! al estallar la burbuja.

—No te preocupes. Volverás a crear la magia de Doty —me dijo uno de los pocos amigos que me quedaban.

¿Era realmente magia? Todas mis inversiones en las empresas emergentes

y el dinero que me habían hecho ganar no parecían más que un golpe de suerte. La fortuna amasada y el poder que comportaba se me habían subido a la cabeza. Pero en el fondo era un neurocirujano y no un tipo experto en tecnología. Las inversiones se me daban bien y era bueno en hacer realidad sueños y en lograr que la gente creyera en ellos. Sabía trabajar con tesón, concentrarme, pensar a lo grande y contagiar mi entusiasmo para que los demás participaran también en mis proyectos, por lo que había alcanzado un éxito tremendo. Pero en el fondo estaba hecho para curar a la gente y no para los negocios.

Lloré la pérdida de mi fortuna y de mi estilo de vida, y el día que empaqué todas mis cosas de mi casa en Newport Beach me sentí vacío, perdido y más solo que nunca. Mi matrimonio se había ido a pique. No me había implicado en la vida de mi hija. No se me ocurrió una sola persona a la que pudiera llamar para contarle lo que sentía. Enfrascado en la persecución de objetivos, había dejado de lado mis relaciones. Y ahora, cuando más necesitaba a alguien que me consolara, no tenía a nadie a quien recurrir.

Mientras empacaba mis cosas encontré la caja con objetos especiales de mi infancia en el fondo de un armario. No la había abierto desde que me había ido a estudiar a la universidad. Saqué mi vieja libreta y la abrí por la página de la lista de deseos que escribí a los doce años. Hojeé otras páginas en las que había anotado las enseñanzas de Ruth y las frases divertidas que me dijo y que yo no había acabado de entender. Todos los deseos de mi lista se habían materializado, pero también se habían convertido en humo.

Era un pésimo mago.

Había dividido mis seis semanas con Ruth en cuatro partes. *Relaja el cuerpo. Domina la mente. Abre el corazón. Clarifica la intención.* En el margen de encima de la tercera parte había escrito *brújula moral* con un interrogante al final y *Lo que crees desear no es siempre lo mejor para ti.* Había concluido esta frase con tres interrogantes.

Me senté en el suelo ante el armario en mi casa casi vacía y por primera vez en mucho tiempo respiré profundamente y empecé a relajar cada parte del cuerpo. Me concentré en la respiración, inhalando y exhalando, inhalando y exhalando. Noté que mi mente se sosegaba. Luego me concentré en abrir el corazón. Envié amor al niño que fui y al adulto en que me había convertido. Abrí mi corazón a la verdad de que yo no era el único que había sufrido pérdidas en la vida, y se lo abrí también a todas aquellas personas que estaban luchando por conseguir comida, tener un techo sobre su cabeza y cuidar de sus hijos. Y después visualicé la ventana en mi mente y descubrí que estaba empañada. No podía ver lo que había al otro lado — lo que me deparaba el futuro— por más que lo intentara. Por primera vez desde que había conocido a Ruth no tenía una visión de lo que quería alcanzar o de quién quería ser. No tenía idea de lo que quería ser al otro lado de la ventana.

En aquel instante supe lo que haría. Volvería a la tienda de magia, a Lancaster. Quizá Neil estuviera aún allí. Tal vez Ruth seguía con vida. Me metí la libreta bajo el brazo y cogí las llaves del coche que me quedaba. Había conservado el Porsche. Era el primero con el que había soñado y el único que ahora poseía.

Lancaster se encontraba a pocas horas de camino.

Podía llegar antes del anochecer.

#### TERCERA PARTE

# LOS SECRETOS DEL CORAZÓN

# 10.

### La renuncia

S i mi vida hubiera sido una película, al llegar a Lancaster habría encontrado a Ruth esperándome en la tienda de magia. Ruth debería de estar al borde de los noventa, pero tendría un aspecto de mujer sabia en lugar de frágil. Habría intuido mi llegada y me ofrecería algunas palabras significativas que me ayudarían a darle sentido a mis fracasos.

Pero la vida no es una película, y cuando llegué a Lancaster y fui en coche al lugar donde se alzaba la tienda de magia, esta había desaparecido. Ya no quedaba ni rastro del centro comercial. Llamé a información y pedí la lista de tiendas de magia en Lancaster. No existía una lista de tiendas de esa índole. Solo aparecía un mago cerca de Palmdale que amenizaba los cumpleaños infantiles. Marqué su número de teléfono.

—Hola, estoy buscando una tienda de magia que había en Lancaster. El propietario se llamaba Neil. Pero no sé su apellido —dije.

Hubo una pausa al otro lado de la línea.

- —¿Estás buscando a un mago? —preguntó el tipo.
- —Sí, se llama Neil. Era el dueño del la «Tienda de magia Cactus Rabbit».
- —Aquí no hay nadie que se llame Neil. Creo que te has equivocado de número.

Intenté contener mi frustración.

- —¿Por casualidad fuiste alguna vez a una tienda de magia en Lancaster?
- —En Lancaster no hay ninguna tienda de magia —repuso con una ligera irritación en la voz—. Para encontrar una buena tienda de magia tienes que

ir a Los Ángeles.

- —Antes había una. A finales de los años sesenta. ¿Te suena de algo la tienda o sabes lo que le pasó al dueño?
  - —Es que nací en 1973.

Lancé un suspiro. La conversación no tenía sentido.

- —Gracias de todos modos. Siento haberte molestado.
- —Pero recuerdo haber oído algo sobre una tienda de magia en Lancaster que cerró en los años ochenta. Creo que el tipo era un experto en cartas o algo por el estilo. Se volvió bastante famoso, pero no recuerdo su nombre. Puedes intentar buscarlo en el Castillo Mágico de Los Ángeles. Muchos veteranos lo frecuentan.

Le di las gracias de nuevo y colgué.

Me alejé a pie y descubrí que estaba siguiendo el mismo trayecto que recorría en bicicleta al ir de la tienda a casa y de casa a la tienda. Todo había cambiado mucho. Ahora Lancaster parecía más una ciudad en toda regla que el lugar desértico y aislado que era en mi infancia. Pasé por delante del descampado donde me había tropezado con los matones y ahora vi a unos niños jugando y riéndose. La iglesia seguía al lado de la explanada como en el pasado. Algunas cosas no habían cambiado. Fui a pie hasta el edificio donde vivimos aquel verano. Seguía más o menos como antes, aunque estaba algo más viejo e incluso más deteriorado de lo que recordaba. Nuestra vivienda se encontraba en la planta baja y en el porche alguien había dejado tumbada una bicicleta como yo dejaba la mía treinta años atrás. Rodeé por fuera la esquina de la habitación que mi hermano y yo compartíamos. Unas cortinas medio rotas cubrían las ventanas, pero al ver algunas figuras en el alféizar me acerqué un poco más cruzando el jardín, donde había más tierra que césped. Y allí estaban Capitán América y los Vengadores. Recordé que yo también jugaba en el mismo alféizar con mis muñecos de acción, solo que los míos eran G. I. Joe, Capitán Acción y el Agente de CIPOL. Retrocedí para ver el árbol al que trepaba algunas veces para escapar de las peleas de mi padre y otras para estar a solas o llorar por sentirme solo. Fui un poco más lejos, a un descampado cubierto de plantas rodadoras y basura, y eché un vistazo a mi alrededor. Por unos segundos me quedé contemplando más allá del descampado. Me sentí como si fuera niño de nuevo, deseando montar en la bicicleta para ir a ver a Ruth. Tomé el camino a través del descampado que solía recorrer. El bocinazo de un coche me devolvió de repente a la realidad.

Descubrí que no estaba seguro de lo que buscaba o ni siquiera de por qué estaba en Lancaster. Ruth no vivía aquí. Era de Ohio, si es que todavía seguía viva. No sabía su apellido. Regresé al coche sintiendo que se me estaba escapando algo importante. ¿Por qué había acudido a aquel lugar? ¿Qué era lo que *realmen te* andaba buscando?

Mi bloc reposaba en el asiento del pasajero. Lo cogí y me puse a leer las notas de Ruth. *La brújula del corazón*. La frase estaba subrayada. No recordaba haberla subrayado unas horas antes, pero debí de haberlo hecho sin darme cuenta. A cada lado de la frase había dibujado unas estrellas con tinta roja. Ojeé el resto de las notas de Ruth. No había nada más subrayado ni decorado con estrellas. ¿Por qué esta frase estaba subrayada? Cerré los ojos e intenté recordar cuándo me la había dicho. Fue el día de la pelea. El único día que había llegado tarde. El día que me había enseñado a abrir mi corazón. Recordé estar sentado en una silla en la trastienda, el olor de la habitación, y de golpe me vinieron a la mente fragmentos y retazos de aquellos momentos, como la letra de una canción o las estrofas de un poema.

Todos vivimos experiencias que nos hacen sufrir.

Yo las llamo las heridas del corazón.

Si las ignoras, no se curarán.

Pero a veces, al estar nuestro corazón herido, es cuando se abre.

Con frecuencia son las heridas del corazón las que nos dan la mayor oportunidad de crecer.

Las situaciones difíciles.

#### *El don de la magia.*

Abrí los ojos. Recordé el momento en que me iba de la tienda de ese último día. Ruth me siguió hasta el aparcamiento.

- —¿Sabes lo que es una brújula? —me preguntó.
- —Claro. Sirve para indicar la dirección que debes seguir.
- —Tu corazón es una brújula y tu mayor regalo, Jim. Si alguna vez te sientes perdido, ábrelo y siempre te guiará hacia la buena dirección.

Leí la otra frase escrita en el margen superior. Lo que crees desear no siempre es lo mejor para ti. Ruth ya me lo había advertido. Me dijo que abriera mi corazón antes de visualizar lo que quería en la vida y además que usara el poder con sensatez. Yo no lo había hecho. ¿Me había equivocado al interpretarlo? Creí que quería tener mucho dinero. Y lo había hecho realidad, pero por más que ganara nunca me bastaba. Era como si el espectáculo de magia que había empezado muchos años atrás hubiera finalizado ahora. Había estado haciendo un truco tras otro para que los aplausos nunca cesaran y el espectáculo había continuado y me había reportado millones de dólares. Y, sin embargo, seguía sintiéndome tan solo, asustado y perdido como el primer día que conocí a Ruth. Para ser sincero, había una parte de mí que se sentía totalmente libre ahora que el dinero había desaparecido.

Ningún truco de magia dura para siempre.

A la mañana siguiente, el timbre del teléfono me arrancó de mis sueños. Eran pasadas las diez de la mañana. No había ninguna mujer en mi cama y tampoco tenía que levantarme temprano para consultar las acciones de la bolsa. Me había quedado dormido visualizando que abría mi corazón y le había pedido a su brújula que me guiara hacia la dirección correcta. Luego había dormido a pierna suelta, hacía años que no dormía tan bien por la noche.

Era uno de mis abogados. Me dijo que tenía una noticia excelente para

mí.

- —¿De qué se trata? —pregunté.
- —Mientras repasaba los documentos del fideicomiso he descubierto que nunca se formalizaron ni presentaron y que por tanto nunca se completaron. Por alguna razón no llegó a hacerse y en el archivo no he podido ver por qué ocurrió. Todas las notas indican tu intención de hacerlo y además enumeran las acciones que destinaste a cada obra benéfica. Lo he consultado con uno de mis antiguos socios y me ha dicho que, basándonos en estos hechos, no tienes ninguna obligación de donar tus acciones.

Me senté en el borde de la cama. ¿Había vuelto a funcionar la magia como la primera vez en que nos llegó el dinero del alquiler en el último momento? Me quedé sentado, sosteniendo el teléfono.

- —Jim, ¿estás ahí? ¿Me has oído?
- —Sí, te he oído. Gracias por llamarme.
- —¿Qué quieres que hagamos? —me preguntó sorprendido de que yo no estuviera saltando de alegría como un tipo al que le acabara de tocar la lotería.

No sabía cuánto valían ahora aquellas acciones, pero sabía que volvería a ser millonario. Lo único que tenía que hacer era no hacer nada.

—Te volveré a llamar —repuse, y colgué el teléfono.

Uno de los mitos más antiguos de la humanidad es que la riqueza nos da la felicidad y el dinero nos lo soluciona todo. Había perdido mi dinero, y eso era un problema. Ahora podía recuperar una buena parte y eso también era un problema. Se lo había prometido a aquellas organizaciones benéficas. Mi padre había faltado siempre a sus promesas y yo me había prometido que no sería nunca un hombre que faltara a su palabra.

Sabía que lo entenderían. Nadie esperaría que estuviera dispuesto a dar hasta el último céntimo del dinero que me quedaba en mi situación actual. Nadie me culparía por ello. A decir verdad, el director de las oficinas de gestión de donaciones de dos de las organizaciones benéficas más importantes me dijo que la gente se retractaba de su promesa de hacer

donaciones importantes todo el tiempo, incluso después de haber firmado los documentos. Mi situación había cambiado. Ya no estaba obligado a dar millones de dólares.

¿O sí lo estaba?

Cerré los ojos y me imaginé abriendo mi corazón. Me envié amor y perdón a mí mismo por todos los errores cometidos. Les envié amor a mis padres y también agradecimiento por haberme cuidado lo mejor que pudieron. Le envié amor a Ruth, dondequiera que estuviera, por ser la persona más buena que he conocido. Y les envié amor a todos los niños que estaban luchando con la pobreza, o que tenían padres adictos, o que se sentían solos y creían que era culpa suya. Envié amor a todas las personas que habían dudado alguna vez de su propio valor o valía, y a las que creían que el dinero las definía. Cerré los ojos y abrí el corazón. Sentí algo que solo había sentido una vez en toda mi vida: la sensación de estar rodeado de calidez y amor... la sensación de una profunda paz interior y la certeza absoluta de que todo me iba a ir bien en la vida, aunque esta vez las aguas de un río no me estuvieran arrastrando hacia una luz blanca mientras me desangraba en la mesa de operaciones.

Abrí los ojos y cogí el teléfono para llamar al abogado.

- —Firmaré el papeleo del fideicomiso y donaré todo lo que tenía pensado dar.
  - —Estás bromeando, ¿no? —dijo él.
  - —No, no estoy bromeando. Hazlo.
  - —¡Madre mía! —le oí exclamar al colgar yo el teléfono.

Y de pronto se hizo el silencio. No tenía un millón de dólares, pero seguía siendo un neurocirujano. No me moriría de hambre. Seguiría siendo rico en comparación con el sueldo promedio, pero no tendría una fortuna. Era hora de empezar una nueva vida y de convertirme en una persona valiosa y útil que no tenía nada que ver con ninguna cantidad de dólares. Aquello era lo que Ruth había querido enseñarle a aquel muchacho, pero algunas lecciones no se pueden enseñar y las tienes que aprender viviéndolas tú mismo.

No sabía que en 2007, cuando Accuray empezó a cotizar en Bolsa, la compañía se valoraría en 1.300 millones de dólares y que mi fundación benéfica valdría 30 millones de dólares. Pero aunque lo hubiera sabido, no habría cambiado de opinión. En aquel momento me sentí libre de seguir la brújula de mi corazón y eso no tenía precio. El mono aferrado a mi espalda que me había hecho creer falsamente que el dinero me haría feliz y que me permitiría tenerlo todo bajo control, me soltó de golpe. Aprendí que el dinero solo te hace feliz de una manera: dándolo. Ahora era libre.

El cerebro tiene sus misterios, pero el corazón encierra secretos que me proponía descubrir. La búsqueda emprendida en la tienda de magia me había llevado a un viaje interior, pero no había llegado a su fin. Sabía que ahora me esperaba un viaje exterior. La mente quiere dividir y separarnos. Nos enseña a compararnos, a diferenciarnos, a conseguir lo que nos corresponde. El corazón, en cambio, quiere conectarnos y compartir. Quiere mostrarnos que no hay diferencias y que en esencia todos somos lo mismo. El corazón tiene su propia inteligencia y, si aprendemos de ella, veremos que solo podemos conservar lo que tenemos dándolo. Si queremos ser felices, tenemos que hacer felices a los demás. Si queremos ser amados, tenemos que amar. Si queremos estar alegres, tenemos que dar alegría. Si queremos que nos perdonen, tenemos que perdonar. Si queremos paz, tenemos que crearla a nuestro alrededor.

Si queremos que nuestras heridas se curen, tenemos que curar las de los demás.

Había llegado el momento de centrarme de nuevo en ser médico.

Lo que Ruth llamaba «la brújula del corazón» es realmente una forma de comunicación que se da entre el cerebro y el corazón por medio del nervio vago. Lo que las investigaciones han revelado es que el corazón envía muchas más señales al cerebro de las que el cerebro envía al corazón, y aunque tanto el sistema cognitivo como el sistema emocional del cuerpo sean inteligentes, hay muchísimas más conexiones neurales que van del

corazón al cerebro que a la inversa. Tanto nuestros pensamientos como nuestros sentimientos tienen un gran poder, pero una emoción fuerte puede silenciar un pensamiento, en cambio es muy inusual sacarnos de la cabeza una emoción fuerte. De hecho, las emociones más fuertes hacen que nos pongamos a cavilar o a pensar sin parar. Separamos la mente, entendiéndola como una entidad racional, del corazón que es la entidad relacional, pero en esencia la mente y el corazón forman parte de una inteligencia unificada. La red neural que rodea al corazón es una parte esencial de nuestros pensamientos y razonamientos. Nuestra felicidad individual y nuestro bienestar colectivos dependen de la integración y la colaboración de ambos, de la mente y el corazón. La formación que recibí de Ruth me ayudaría a integrar ambos cerebros en mi cuerpo, el de la mente y el del corazón, pero durante décadas había estado ignorando la inteligencia de mi corazón. Creí poder usar mi cerebro para salir de la pobreza, llevarme al éxito y convertirme en una persona valiosa, pero en el fondo fue mi corazón el que me dio la auténtica riqueza.

El cerebro sabe muchas cosas, pero la simple verdad es que sabe muchas más cuando actúa con el corazón.

El *mindfulness* y la visualización, los nombres actuales que recibe lo que Ruth me enseñó, son técnicas maravillosas para calmar la mente, eliminar las distracciones y mirar en nuestro interior. Aumentan la concentración y nos ayudan a tomar decisiones con más rapidez, pero sin la sabiduría y la percepción interior (abrir el corazón) estas técnicas pueden llevarnos a la autoabsorción, al narcisismo y al aislamiento. Nuestro viaje no está hecho para ser solo un viaje interior, sino también un viaje exterior de conexión. Cuando vamos a nuestro interior y abrimos el corazón, conectamos con él y entonces el corazón nos empuja a ir al exterior y conectar con los demás. Nuestro viaje es un viaje trascendente y no un viaje de estar reflexionando de manera interminable en uno mismo. Los corredores de Bolsa usan técnicas de meditación porque además de aumentar su concentración, los ayuda por desgracia en algunos casos a ser más despiadados. Eso es de lo

que Ruth quiso advertirme antes de enseñarme a visualizar. Sí, podemos materializar cualquier cosa que deseemos, pero la inteligencia del corazón es la única que nos puede decir lo que vale la pena crear.

En el mundo hay una epidemia de soledad, ansiedad y depresión, sobre todo en Occidente. Un empobrecimiento del espíritu y de la conexión que mantenemos unos con otros. Los estudios revelan que el 25 % de los estadounidenses no tienen a nadie con quien se sientan lo bastante unidos como para compartir un problema. Significa que una de cada cuatro personas con las que hoy te cruzarás no tiene a nadie con quien hablar y esta falta de conexión repercute en la salud. Estamos hechos para relacionarnos —hemos evolucionado para colaborar y conectar con los demás— y cuando no lo hacemos, enfermamos. Las investigaciones demuestran que cuanto más conectados estemos socialmente, más años viviremos y más deprisa nos recuperaremos de una enfermedad. A decir verdad, el aislamiento y la soledad constituyen un factor de riesgo de enfermedades y muerte prematura más importante que el del tabaquismo. La verdadera conexión social tiene un profundo impacto en tu salud mental, incluso es más importante para tu salud física que el ejercicio y el peso ideal. Te hace sentir bien. Estar conectado con los demás activa los mismos centros de recompensa en el cerebro que se activan cuando la gente se droga, toma alcohol o come chocolate. Es decir, cuando nos sentimos solos, enfermamos, y cuando estamos junto a otras personas nos recuperamos.

Al donar todo el dinero que me quedaba aprendí la lección que no había captado por ser demasiado joven cuando Ruth me la enseñó. La gran escena final de la magia aprendida de Ruth me enseñó a ver que la única forma de cambiar y transformar realmente mi propia vida para mejor era transformando y cambiando la vida de los demás.

Ruth me enseñó una serie de técnicas y prácticas, pero al hacerse un hueco en su vida para ello, al ofrecerme su tiempo y su atención, me enseñó la magia más maravillosa y real de todas: lo poderosa que es la compasión no solo para curar las heridas de nuestro corazón, sino las de los corazones

de aquellos que nos rodean.

Es el mayor regalo y la magia más extraordinaria que existe.

## 11.

## El alfabeto del corazón

#### Misisipi, 2003

Visto en retrospectiva, todo es bonito. Después de dedicarme a la medicina de nuevo, pude recordar la vida que llevaba en Newport Beach y ver la belleza de cada error, de cada mal paso y de cada idea falsa sobre lo más importante en la vida. Lo primero que le dije a Ruth que quería en 1968 fue ser médico, y tras contemplar cómo se esfumaba todo mi dinero y la mayoría de mis amigos, supe que ser médico era la magia más poderosa de todas.

No sabía exactamente qué haría después de la caída de las puntocom, ni si quería seguir ejerciendo de profesor clínico de neurocirugía en la Facultad de Medicina de Stanford. En aquella época habían dejado de interesarme las actividades empresariales. En el pasado había trabajado como consultor en hospitales con problemas para ofrecer servicios de neurocirugía o que estaban interesados en promover centros de neurociencia de primera calidad. Quería que hubiera allí los mejores cuidados neuroquirúrgicos posibles, sobre todo en las áreas donde la mayoría de la población vivía en la pobreza.

Un día me pidieron que asesorara un hospital público del sur de Misisipi. Como solo quedaba a una hora de Nueva Orleans, una ciudad que me apasionaba y donde se encontraba la facultad de medicina en la que había estudiado, y además me pagaban el viaje, acepté la oferta. Era el principal hospital que se encargaba de atender a los indigentes de la zona, y como

suele ocurrir en esos casos muchos médicos no querían ocuparse de ello por los bajos sueldos que ofrecían. Además, un hospital privado dirigido por una gran cadena de hospitales estaba animando con incentivos económicos a muchos de los especialistas a ir a trabajar en él, empeorando más si cabe la situación. El problema no era solo una falta de cobertura neuroquirúrgica adecuada, sino también una falta de cobertura en las áreas de cuidados neurológicos, ortopédicos y de accidentes cerebrovasculares. Evalué la situación y le expliqué a la administración del hospital que había un problema en cómo les estaban haciendo las ofertas a los posibles médicos. Tenían que explicarles que tendrían la oportunidad de formar parte de la creación de un centro regional excelente no solo para alimentar sus egos, sino también aquella parte suya que estaba presente cuando se convirtieron en médicos... la capacidad de dejar huella.

La creación de aquel centro regional requeriría una gran suma de dinero. Después de la presentación, la junta votó por unanimidad la financiación del proyecto para crear un centro de neurociencia regional de referencia si yo accedía a ser el director del programa. Era una oportunidad para liderar un esfuerzo que tendría un impacto importante en un lugar que lo necesitaba con urgencia. Sondeé a mis colegas y amigos y ninguno entendió por qué quería dejar voluntariamente el clima del norte de California y la vibrante comunidad intelectual de una importante facultad de medicina. Pero después de visitar Misisipi en numerosas ocasiones, de conocer a personas maravillosas y de ver una necesidad real, decidí dar el paso. En un espacio de tiempo relativamente corto logré reclutar una serie extraordinaria de colegas que se implicaron con entusiasmo en la creación del centro.

En Estados Unidos muchas personas no ven que en lo relativo a casi todos los aspectos de la calidad o la eficacia de la asistencia médica, su país ocupa el último lugar y además es la más cara de todos los países industrializados (primer mundo) y donde los pacientes están menos satisfechos. Tampoco son conscientes de que el resto de países industrializados ofrecen asistencia médica universal a todos sus ciudadanos

con resultados mejores y costes más bajos.

Se ha demostrado que la pobreza infantil tiene un profundo efecto en la salud de las personas y a la larga en el futuro. Yo ya lo sabía de primera mano, pero cuando me mudé a Misisipi tomé conciencia de nuevo de esta realidad. Recuerdo que un día que me llamaron para que fuera a urgencias, me encontré con un niño inconsciente que había tenido convulsiones, por lo que le habían insertado un tubo en la tráquea para que pudiera respirar. El TAC cerebral de urgencia revelaba una gran masa en el lóbulo temporal derecho que comprimía las estructuras normales del cerebro y del tallo encefálico. Hablé con los padres y me dijeron que su hijo había tenido una infección de oído durante un tiempo. Como carecían de seguro médico, lo había atendido una enfermera en una clínica gratuita. Había estado volviendo a la clínica en repetidas ocasiones porque los antibióticos que le habían recetado no le hacían ningún efecto y seguía quejándose de que el oído le dolía cada vez más, y al final fue presa de unos dolores de cabeza tremendos. No tenían dinero para llevarlo al médico. El día anterior había empezado a sentirse confundido y desorientado y sus padres lo achacaron a la fiebre. Cuando empezó a sufrir convulsiones fueron a urgencias. Se habían visto obligados a pedirle a un vecino que los llevara porque no tenían coche.

Al entrar en la sala de exploración vi a aquel precioso niño conectado con un tubo a un respirador. Sus asustados padres estaban junto a su cama. Me presenté y examiné rápidamente al chiquillo. Vi que tenía la pupila del ojo derecho muy dilatada y la del ojo izquierdo ligeramente dilatada. Estaba inconsciente y mostraba todos los síntomas de una muerte cerebral inminente. Informé a los padres de que debía actuar de inmediato para salvarle la vida a su hijo y les pedí que salieran de la habitación. El TAC del cerebro revelaba una masa que se extendía de la región de la mastoides derecha, la parte del cráneo que contiene el conducto auditivo, hasta el lóbulo temporal. En el historial del niño era evidente que, al no curarle la otitis, una infección de oído que se trata fácilmente, había desarrollado una

infección del hueso mastoideo que se le extendió al cerebro, lo cual le había provocado un absceso cerebral. Esta clase de abscesos apenas se ven en la actualidad y a esa edad. Lo preparé a toda prisa para la operación y lo cubrí con la tela quirúrgica. Acto seguido le corté el cabello de la región temporal, le anestesié la piel, le hice una incisión en el cráneo y se lo horadé con un trépano en la parte del absceso. Luego inserté una aguja y, al aspirar, la jeringuilla se llenó de pus. Tenía tanto pus que tuve que cambiar la jeringuilla tres veces.

Lo llevé a la sala de operaciones, pero era demasiado tarde. Había sufrido muerte cerebral. Salí del quirófano para dirigirme a la sala de espera. Los padres se levantaron. Vi por su expresión que estaban acostumbrados a las decepciones. Les comuniqué que había hecho todo lo que estaba en mis manos para salvarle la vida a su hijo sin que, por desgracia, funcionara y que se encontraba en un estado de muerte cerebral. Ahora era una máquina la que mantenía su cuerpo con vida. Después de los llantos y el desconsuelo, me dieron las gracias por intentarlo y el corazón se me rompió por todas las veces en la vida de aquel niño en las que alguien no se había preocupado lo suficiente como para intentarlo.

Una infección de oído o la falta de seguro médico nunca deberían ser la causa de la muerte de un niño.

Casi dos años más tarde ocurrió el desastre del huracán Katrina. Para muchas personas con los medios para irse del lugar, fue una decisión fácil. Pero muchas otras se vieron obligadas a quedarse, atrapadas en una región totalmente devastada que llevaría años, por no decir décadas, reconstruir. En cuanto cesó la tormenta, me debatí intentando decidir si irme o quedarme. Había acudido a ayudar a la comunidad y me gustaba atender a pacientes que realmente necesitaban ayuda. Estábamos construyendo un nuevo hospital para la comunidad que perduraría en el futuro.

En aquella época me había vuelto a casar con una mujer maravillosa que conocí al poco tiempo de donar mis acciones de Accuray. Tuvimos un niño varón y a mi esposa se le hacía difícil vivir en Misisipi a causa de mis largas

jornadas laborales y las imágenes diarias que le recordaban los destrozos del huracán Katrina. Al final decidimos que lo mejor era que ella se mudara con nuestro hijo a California permanentemente. Yo me quedaría en Misisipi, pero iría a verlos cada mes y medio o cada dos meses.

Muchos colegas y amigos no entendieron por qué no me había ido con mi mujer. Aunque esa alternativa hubiera sido más fácil, la realidad era que no habría podido mirar a la cara a las personas del lugar; muchos eran ahora íntimos amigos míos y creían en el proyecto que yo les había ofrecido de que el hospital se convertiría en un centro regional de referencia. Me quedé dos años más y luego, durante varios años, seguí participando a fondo en ese centro. Y acabó siendo el excelente hospital que me había imaginado muchos años atrás. Al final me fui habiendo creado en realidad algo más importante que yo. Después de perder la fortuna que había amasado, me comprometí a ayudar a los demás; y aquel hospital, que se ocupa de las necesidades de los pobres, me pareció la mejor forma de enmendar todos aquellos años en los que había estado persiguiendo dinero y poder.

Mientras contemplaba la idea de regresar a California, vi que estaba deseando volver a Stanford. También me había estado preguntando qué era lo que me atraía tanto de las enseñanzas de Ruth y descubrí que en realidad se basaban en abrir el corazón. En ser bondadoso y compasivo movido por una buena intención. Una de las cosas que más me fascinaba era entender cómo el cerebro y el corazón funcionaban e interactuaban. ¿Podían la compasión, la bondad y la solidaridad dejar huellas en el cerebro?

Cuando volví al departamento de neurocirugía de Stanford empecé a reunirme con colegas expertos en psicología y neurociencia para hablar de la labor que se estaba realizando en estos campos. Al parecer había una pequeña cantidad de investigadores que estaban llevando a cabo estudios innovadores sobre cómo ser compasivo, altruista y bondadoso afectaba los centros de recompensa del cerebro y también influía de manera positiva en su fisiología periférica. Parecía ser que, la compasión y la bondad eran buenas para la salud. Estas investigaciones se convirtieron en mi mayor

prioridad y me comprometí de nuevo a practicar las habilidades que Ruth me había enseñado, pero desarrollándolas para reflejar mejor las lecciones aprendidas. Mi libreta había quedado destruida al inundarse mi casa con el huracán Katrina, pero décadas más tarde seguía recordando continuamente en mi cabeza las conversaciones mantenidas con Ruth, esperando ver bajo una nueva luz lo que ella me había enseñado. Me enfrasqué en las investigaciones que ahora estaban demostrando científicamente los beneficios de todo aquello que Ruth me había enseñado. Quería estudiar lo que significaba abrir el corazón para entender por qué ella me había recalcado que era lo más importante. Volví a escribir otra lista con diez objetivos, como había hecho muchos años atrás. La lista de las diez cualidades que abren el corazón.

La leí una y otra vez y de pronto la vi como una técnica mnemotécnica, ABCDEGHIJP. Era una forma de recordar cada aspecto de lo que había aprendido. *El alfabeto del corazón*. Mientras seguía con los componentes de la práctica de meditación que Ruth me enseñó en la trastienda de su local de magia muchos años atrás, empecé a hacer cada mañana la nueva práctica de recitar este nuevo alfabeto. Después de relajar el cuerpo y aquietar la mente, lo recitaba y elegía una cualidad de la lista de diez virtudes como mi propósito para el día. La repetía en mi cabeza una y otra vez. Descubrí que esta práctica me ayudaba a centrarme no solo como médico, sino también como ser humano. Me permitía empezar el día con una poderosa intención.

#### EL ALFABETO DEL CORAZÓN

**A:** el Amor ofrecido libremente lo cambia todo y a todos. El amor contiene todas las virtudes. Cura todas las heridas. Al fin y al cabo, lo que cura no son la tecnología ni la medicina, sino el amor. El amor es lo que nos hace humanos.

B: la Bondad consiste en preocuparse por los demás y se considera un

componente activo de la compasión. Es el deseo de ver que todos los seres gozan de bienestar sin esperar ningún beneficio personal ni reconocimiento a cambio. Lo más extraordinario es que las investigaciones están ahora revelando que tus actos de bondad no solo benefician a aquellos que los reciben, sino también a ti. Tus actos de bondad se propagan y hacen que tus amigos y las personas de tu alrededor sean más bondadosos. Es una virtud contagiosa que cura a nuestra sociedad. Y al final tu bondad vuelve a ti por la buena sensación que te deja y por cómo los demás te tratan... con bondad.

**C:** la Compasión es reconocer el sufrimiento ajeno y desear aliviarlo. Pero para ser compasivo con otro ser tienes que ser compasivo contigo mismo. Muchas personas se machacan criticándose excesivamente a sí mismas sin tratarse con la misma bondad con la que tratan a los demás. Pero hasta que no seas bueno contigo mismo, lo más probable es que no puedas ser bueno ni bondadoso con los demás.

**D:** la Dignidad es algo innato en cada persona. Merece ser reconocida y aceptada. Solemos juzgar a la gente por su aspecto, sus palabras o sus obras. Y muchas veces esta clase de valoraciones son negativas y engañosas. Cuando observamos a otra persona debemos pensar: «Es como yo, desea lo que yo deseo: ser feliz». Cuando observas a alguien y te ves a ti mismo, quieres conectar con esa persona y ayudarla.

**E:** la Ecuanimidad es mantener serenidad de ánimo incluso en las situaciones difíciles. Tanto en los buenos momentos como en los malos, de lo contrario nos aferraremos a los buenos intentando conservar la sensación de euforia a toda costa. Apegarnos a los buenos momentos nos impide vivir el presente, al igual que intentar huir de los malos. Aferrarnos a la sensación de euforia no es realista: es imposible mantenerla para siempre y hacerlo solo nos llevará a la decepción. Todos estos altibajos son pasajeros. La ecuanimidad nos permite tener la cabeza despejada y no perder de vista

nuestra intención.

**G:** la Gratitud es reconocer las cosas buenas de la vida, aunque también esté llena de dolor y sufrimiento. Es fácil ver que mucha gente está sufriendo y que el mundo está plagado de dolor. Que hay personas que seguramente no podrán llevar una vida mejor dadas sus circunstancias. Con demasiada frecuencia, sobre todo en la sociedad occidental, envidiamos o deseamos el bien ajeno. Dedicar unos momentos a sentirte agradecido tiene un gran impacto en tu actitud mental... De pronto, ves lo afortunado que eres.

**H:** la Humildad es un atributo que nos cuesta aplicar en nuestra propia vida. Nos sentimos orgullosos de quiénes somos y de nuestros logros. Queremos contar y mostrar a los demás lo importante que somos. Proclamar a los cuatro vientos que somos mucho mejores que otros. Pero lo cierto es que esta clase de sentimientos reflejan nuestras inseguridades. Buscamos que los demás reconozcan nuestra valía. Y esta actitud nos separa de la gente. Es como estar incomunicado, un estado muy solitario en el que vivir. Solo podremos conectar con la verdad al reconocer que todos tenemos cualidades y defectos. La humanidad que compartimos es lo que nos permite abrir nuestro corazón y preocuparnos por los demás incondicionalmente. Vernos a todos como iguales.

**I:** la Integridad requiere tener un propósito. Te obliga a definir aquellos valores que son más importantes para ti. Significa aplicarlos a todas horas en tus interacciones con los demás. Podemos ir en contra de nuestra conciencia fácilmente y al principio nos puede ocurrir sin darnos cuenta. Si dejamos de ser fieles a nuestros valores una vez, es mucho más fácil que volvamos a hacerlo. Son pocas las personas que al principio renuncian a sus valores a sabiendas. No bajes la guardia y sé diligente.

J: la Justicia es reconocer que dentro de cada uno hay el deseo de ver que

se aplique este derecho. Cuando gozamos de recursos y privilegios es más fácil ser justos. Sin embargo, es necesario proteger la aplicación de la justicia a los débiles y los vulnerables. Somos responsables de vigilar que las personas vulnerables sean tratadas con justicia, de preocuparnos por las más débiles, de apoyar a las que viven en la pobreza. Eso es lo que define nuestra sociedad y nuestra humanidad y lo que le da sentido a nuestra vida.

**P:** el Perdón es uno de los mayores regalos que podemos ofrecer a los demás. Y también a nosotros mismos. Se dice que guardarle rencor o inquina a alguien que te ha ofendido es como beber veneno esperando que se muera el otro. No funciona. El que se acaba muriendo emponzoñado eres tú. Esta actitud envenena tus interacciones con los demás. Envenena tu visión del mundo. En el fondo, te encierra en una mazmorra de la que solo tú tienes la llave para salir. Al fin y al cabo, todos hemos ofendido a alguien en nuestra vida. Somos frágiles, seres débiles que en distintos momentos de nuestra vida no hemos estado a la altura de nuestro ideal y hemos ofendido o hecho daño a otro.

Esta técnica mnemotécnica me conecta a mi corazón y hace que lo abra. Me permite comenzar cada día con una intención y un propósito. Y a lo largo de la jornada, cuando me siento estresado o vulnerable, me centra, me conduce al estado en el que deseo vivir. Es el lenguaje de mi intención. El lenguaje del corazón.

Si Ruth estuviera aquí creo que descubriría que por fin he aprendido a abrir mi corazón. Y que eso lo ha cambiado todo.

El corazón late 100.000 veces al día, bombea unos 7.500 litros de sangre por una compleja red de vasos sanguíneos que, si se midiera de un extremo a otro, equivaldría a 96.000 kilómetros, más del doble de la circunferencia de la Tierra. Los egipcios de la antigüedad creían que el corazón —el *ib* — sobrevivía a la muerte y que en la vida del más allá transmitía sus juicios al

humano que pertenecía. «Felicidad» en la lengua egipcia antigua era *awt-ib* , que significaba «corazón espacioso». La palabra «Infelicidad» equivalía a *ab-ib* , que significaba «corazón truncado o alienado». En muchas culturas, tanto antiguas como modernas, el corazón se considera la sede del alma y el lugar secreto donde reside el espíritu. Cuando leemos la historia de un niño perdido, el corazón nos duele. Cuando el amor se acaba, nos sentimos como si el corazón se nos fuera a partir, y a veces se nos parte a pedazos. Cuando nos sentimos rechazados, avergonzados u olvidados, notamos una opresión o tensión en el corazón, como si se hubiera encerrado en sí mismo y encogido. Pero cuando vivimos momentos estresantes a causa de un amor o un sufrimiento infinito, a veces se nos parte el corazón y ya nunca más vuelve a ser el mismo. Esto sucede no solo en sentido figurado, sino también literal. A decir verdad, hay una enfermedad llamada *síndrome del corazón roto*.

El corazón no se me partió por haberme arruinado —cuando se esfumó la fortuna con la que había estado soñando durante tanto tiempo en realidad me sentí liberado—, sino por la presión de haber estado tan cerrado durante un montón de años. Ruth me había dicho: «Lo que crees desear no siempre es lo mejor para ti». Había estado persiguiendo unas metas equivocadas y un corazón que es ignorado durante demasiado tiempo siempre acaba haciéndose oír.

También recordé la promesa que le hice a Ruth. Algún día enseñaría esta magia a los demás. No sabía cómo lo cumpliría exactamente, pero cada noche era el objeto de mi práctica de visualización. Algunas veces me veía con mi bata blanca abrazando a un paciente o a un familiar sufriendo, otras en un estrado, y otras hablando con grandes filósofos y líderes espirituales. Aunque fuera ateo y lo siga siendo, pensaba a menudo en mi experiencia con Ruth y en la que viví después del accidente de tráfico y descubrí que podía tener una mente abierta, libre de dogmas, y creer al mismo tiempo que en esta vida había cosas inexplicables. En muchos sentidos fue también otro regalo de Ruth. Aceptar que no necesitaba una respuesta absoluta.

Siento que todos estamos conectados; cuando veo a los demás me veo a mí mismo. Veo mis debilidades, mis fracasos y mi fragilidad. Veo el poder del espíritu humano y el poder del universo. En lo más recóndito de mí sé que el amor es el pegamento que nos une a todos. El Dalái Lama dijo en una ocasión: «Mi religión es la bondad», y también se ha convertido en la mía.

Siempre me ha importado la gente y como médico me preocupo mucho por mis pacientes. Pero la práctica de abrir el corazón con intención puede ser dolorosa. A veces provoca un dolor tan tremendo que es insoportable. En algunos casos el dolor no me permitía estar allí o estar presente al cien por cien como deseaba. Pero cuando abría realmente el corazón como Ruth me enseñó, respondía de otra manera al sufrimiento. Ya no sentía la necesidad imperiosa de evadirme de él, sino que lo observaba sin más. Y esta actitud me permitía conectar conmigo mismo y con los demás. Ahora mis relaciones con los pacientes han cambiado. Me reservo más tiempo para escucharles e intento con ahínco abrirle mi corazón a cada uno. Escucho sus síntomas y luego escucho su corazón, aunque no lo hago con un estetoscopio, sino con mi propio corazón.

El estetoscopio se inventó porque en 1816 un médico francés se sintió cohibido al pegar la oreja al pecho de una mujer para escucharle el corazón o los pulmones (como se hacía en aquella época); prefirió usar un cono hecho con veinticuatro hojas de papel enrolladas para guardar una cierta distancia con sus pacientes femeninas. Creo que esta distancia entre médico y paciente no ha hecho sino aumentar con el paso del tiempo. He aprendido que por el mero hecho de escuchar a mis pacientes, de darles mi tiempo, mi atención y mi concentración ya se sienten mejor. Dejo que cada uno me cuente su historia y luego reconozco sus dificultades, sus logros y su sufrimiento. Y muchas veces esto alivia su dolor más que cualquier medicamento e incluso en algunos casos más que cualquier cirugía que les pueda ofrecer. Incluso hoy en día les digo a mis alumnos y a los residentes a

los que enseño que, aunque la neurocirugía requiera una cantidad inmensa de tecnología y un equipo muy sofisticado, mi mayor éxito como neurocirujano viene de preocuparme por mis pacientes con el corazón abierto y de estar presente cuando me encuentro con ellos.

Otro cambio asombroso fue que dondequiera que fuera veía a gente como yo. El dependiente del supermercado. El conserje que limpiaba el hospital a altas horas de la noche. La mujer plantada junto al semáforo con un cartel en la mano pidiendo dinero. El tipo que conducía su Ferrari como un loco. Y cada uno tenía una historia, al igual que yo. Cada uno seguía un camino. Cada uno tenía problemas y sufría a veces. Todos, desde el más rico hasta el más pobre, eran como yo.

Había empezado a dejar atrás la historia que definía mi vida. Me había identificado con mi pobreza y, mientras lo hiciera, seguiría viviendo siempre en la pobreza por más dinero que amasara. En mi práctica diaria le abrí mi corazón a mi madre y a mi padre, y los perdoné. Le abrí mi corazón al chico que fui en el pasado y me compadecí de él. Le abrí mi corazón a todos los errores que había cometido y a todas las formas con las que había intentado demostrar vanamente mi valía en el mundo, y encontré la humildad. Y entonces supe que no era el único que había pasado hambre. No era el único que había estado asustado. No era el único que se había sentido solo o aislado y diferente. Abrí mi corazón y descubrí que en él había la capacidad de conectar con cualquier otro corazón con el que me cruzara.

Fue agotador, hermoso y extraño.

Todo ello al mismo tiempo.

### 12.

# Manifestar compasión

Siempre me ha gustado mucho la ópera, aunque no sé a ciencia cierta por qué. A pesar de no entender una sola palabra de estas obras musicales, suelen hacerme llorar. Tal vez sea por las emociones que transmiten, por el valiente despliegue de sentimientos apasionados inefables. La ópera no se puede intelectualizar ni analizar con la mente, solamente puede sentirse con el corazón. La mayoría de los cirujanos ponen música en el quirófano para tranquilizar y relajar al paciente o ayudar al equipo quirúrgico a concentrarse y cargarse de energía. Los estudios han revelado que cuando los pacientes escuchan música antes de someterse a una operación quirúrgica se muestran menos nerviosos y requieren una menor medicación para el dolor y sedación. Al igual que las técnicas meditativas, la música reduce el ritmo cardíaco, el estrés y la presión arterial. Pero no solo el paciente se beneficia de los efectos relajantes de la música, sino también el cirujano.

Cuando escucho música en el quirófano bajo el volumen de la melodía y durante las fases críticas de la intervención escucho música clásica o relajante. Poco antes de terminar, subo el volumen y pongo clásicos de rock. Pero la ópera es un tipo de música que nunca uso en estos casos. Cuando realizo una intervención soy como una máquina. Mis pacientes quieren empatía y conexión emocional antes de la operación, pero durante la cirugía lo que desean es mi destreza, mi habilidad técnica y la toma de decisiones críticas. No quieren que esté llorando a lágrima viva sobre ellos en la mesa

de operaciones. Quieren que me ocupe de su salud, pero sin que mi estado de ánimo se interponga en el modo de salvarles la vida.

June fue una de mis primeras pacientes en mi nuevo consultorio médico después haber dejado el cargo de neurocirujano en el ejército. Vivía para la ópera. Cuando acudió por primera vez a mi consulta emanaba un torrente de vibrante energía y de calidez. Le gustaba lucir zapatos de tacón y en cuanto entró me dijo que tanto le daba lo extraordinario que fuera yo como médico, porque no estaba dispuesta a dejar sus dos mayores pasiones, el canto y la pasta, aunque yo le sugiriera que hacerlo le salvaría la vida.

June era una soprano que estaba viajando con una compañía operística, la ópera era su vocación y al mismo tiempo el amor de su vida. En cada visita médica pasábamos un rato charlando animadamente de sus obras musicales favoritas: *Aida*, las operetas de Strauss y *Carmen*. Nuestras citas médicas duraban más de lo habitual porque me encantaba escuchar las historias de sus interpretaciones operísticas por todas partes del país. Le fascinaba emocionar al público.

—Sé que parece una locura, pero me encanta ver a la gente llorar cuando canto. Entonces sé que les he tocado la fibra sensible. Que he conectado con los espectadores.

June tenía unas migrañas fortísimas y, aunque el neurólogo se las hubiera tratado con medicamentos, no pudo eliminarle el gran aneurisma que tenía al lado de la ínsula izquierda y de la parte del cerebro responsable del movimiento de la zona de la cara en su hemisferio predominante. Lo había descubierto mientras intentaba averiguar de dónde le venían los dolores de cabeza y, aunque el aneurisma no fuera lo que los causaba, podía arrebatarle lo que ella más amaba e incluso también la vida.

—Sea cual sea mi problema, no quiero hacer nada que pueda dañarme la voz o mi capacidad para cantar. Es lo más importante que tengo —afirmó.

Tuve que comunicarle la noticia.

El aneurisma medía más de un centímetro de diámetro, por lo que era necesario extirparlo cuanto antes, y se lo fui explicando a lo largo de varias citas médicas. Era una intervención de urgencia, pero sabía que June necesitaba que le explicara paulatinamente una y otra vez el delicado procedimiento quirúrgico. La animé a que lo consultara también con otros neurocirujanos, entre los cuales había colegas míos con mucha más experiencia, aunque yo hubiera realizado esta clase de operaciones en numerosas ocasiones. Por desgracia, algunos neurocirujanos, aun tratándose de trastornos de máxima gravedad, le describen al paciente como si tal cosa el tratamiento y los riesgos que comporta sin ver que, aunque sea una rutina para nosotros, este tratamiento suele ser el episodio más importante en la vida del paciente y de su familia. Los otros dos neurocirujanos a los que June visitó para pedirles una segunda opinión tenían esta forma de proceder. Vino a verme de lo más asustada, sintiéndose como si no fuera una persona, sino un diagnóstico.

June necesitaba un tiempo para asimilar la noticia, incluso un espacio más largo que la mayoría de los pacientes, e intenté darle todo el que su enfermedad le permitía. Incluso en mis inicios como médico ya sabía que pasar un tiempo con el paciente formaba parte del arte de la medicina. Al fin y al cabo los pacientes son personas de carne y hueso con problemas y miedos reales. No son una máquina con algunas piezas estropeadas ni los cirujanos mecánicos.

Cuanto más hablaba con June, más se iba tranquilizando. Necesitaba contarme su historia y también saber que yo la escuchaba y la conocía como persona. Acabamos entablando amistad. Al final me dijo que yo era el único profesional en quien confiaba para que la operara. Es maravilloso que un paciente confíe en ti hasta ese extremo, pero cuando es tu amigo, la cosa cambia. El día antes de la intervención me dio un cedé interpretado por ella de sus arias preferidas. Aquella noche me senté en el estudio de mi casa con los ojos cerrados y la escuché cantándolas.

Por la mañana, decidí empezar la operación escuchando música rock clásica de mi infancia. Mientras la llevaban en la camilla al quirófano, June me sonrió cálidamente al oír las palabras «Lo único que necesitas es amor»

sonando por los altavoces. Fueron las últimas que oyó mientras la anestesia le hacía efecto. En cuanto estuvo inconsciente, la levantamos de la camilla para colocarla en la mesa de operaciones y le inmovilicé la cabeza con el armazón craneal equipado con fuertes tornillos. Noté los tornillos penetrando en el cuero cabelludo de June, sujetándole el cráneo. Le giré la cabeza a la derecha y se la eché ligeramente hacia atrás. Como sabía que para ella su aspecto era muy importante, le corté la menor cantidad de cabello posible. Consulté el angiograma cerebral donde aparecía la gran burbuja en la arteria que irrigaba gran parte del lado izquierdo del cerebro. El aneurisma nacía de la bifurcación de la arteria cerebral media. Hice una incisión en el cuero cabelludo y lo doblé para dejar el cráneo al descubierto. Normalmente, el cuero cabelludo nos protege, pero en este caso ya no era así. Le abrí el cráneo practicándole una craneotomía, le extraje una parte del hueso craneal y lo deposité con cuidado sobre una toalla esterilizada. Vi la duramadre, el tejido fibroso que recubre el cerebro, y sabía que justo debajo estaba el aneurisma, palpitando al ritmo de los latidos de su corazón.

Si se rompía, June sufriría un derrame cerebral y podría perder la voz o morir.

Abrí lentamente la duramadre y de pronto apareció la cúpula del aneurisma alzándose entre el lóbulo frontal y el temporal en la fisura silviana. Empecé la parte esencial de la intervención colocando el microscopio en la posición adecuada, para diseccionar con un microbisturí la delicada membrana de la superficie del cerebro con el fin de dejar al descubierto la fisura silviana y poder acceder al cuello del aneurisma, donde aplicaría el pinzamiento. Tenía que separar el aneurisma de la pared de la aorta. Al dejarlo a la vista, vi que las paredes del aneurisma eran finísimas. A través de la luz de alta intensidad del microscopio vi la sangre circulando por las palpitantes paredes en forma de baya. Podía romperse espontáneamente en cualquier momento. Y parte de la pared y del tallo del aneurisma estaban pegados al cerebro circundante, por lo que era mucho más difícil separarlo sin que estallara. Poco a poco, con suma lentitud, seguí

realizando la disección y conseguí abrir un pequeño espacio entre el tejido cicatricial adherido y el tallo del aneurisma para pinzarlo. No tenía siquiera un milímetro de espacio extra. Si fallaba, el saco del aneurisma se rompería. Mi error podía arrebatarle a June lo que más quería en esta vida: su voz. Me volví para examinar las distintas pinzas, elegí una para el clipaje y me centré de nuevo en el palpitante aneurisma que podía arrebatarle la vida. De súbito vi la cara de June en mi mente y pensé en su canto. Oí su voz melodiosa. Y entonces me la imaginé paralizada, incapaz de hablar o de cantar. La mano con la que sujetaba las pinzas empezó a temblarme. No era un temblor ligero, sino muy intenso. No podía seguir.

June era mi amiga. La mujer que me había contado que su voz era lo más importante de su vida. Le había prometido que no le pasaría nada. Le había prometido que todo iría bien.

Para un cirujano, conectar con la humanidad de un paciente durante una cirugía es fatal. Tiene que ser un trabajo técnico. Debes objetivar a la persona. Si piensas en lo que le puede ocurrir a ese ser humano, no puedes realizar la intervención. Es una relación demasiado estrecha. Me sentí asustado. Era la primera vez que me pasaba.

Las manos me temblaban tanto que tuve que detenerme un momento y sentarme. Cerré los ojos y me concentré en la respiración —inhalando y exhalando lentamente— hasta que pude crear el suficiente espacio en mis pensamientos para que el miedo no tuviera donde agarrarse. Había un momento para abrir el corazón y un momento para depender de mi destreza y capacidad como cirujano. Mi capacidad como técnico era incuestionable. Este era el procedimiento que había seguido muchas veces. Uno que se me daba muy bien. El miedo se disipó y volví a recuperar aquel estado sereno de certeza sobre mi intención. Vi en mi mente cómo pinzaba el cuello y extirpaba el aneurisma. Contemplé el cráneo abierto de June y enfoqué el microscopio hacia el aneurisma de nuevo, metí las pinzas lentamente por entre aquel diminuto espacio que había creado y, una vez en él, las cerré lentamente. Luego clavé la aguja de la jeringuilla en el saco del aneurisma y

succioné la sangre remanente. No se volvió a expandir. La bestia estaba por fin muerta y ya no constituía un peligro. June volvería a cantar. Cerré la duramadre de forma pausada, volví a colocar la parte del cráneo que había extraído y extendí el cuero cabelludo. Mientras le vendaba la cabeza descubrí que por los altavoces sonaba la misma canción del principio. «Lo único que necesitas es amor, lo único que necesitas es amor.»

Le quitaron los tubos y se la llevaron a la sala de recuperación. Me senté exhausto y cerré los ojos unos minutos antes de ponerme a redactar el informe médico. Pensé en June y en mi mano temblorosa. De súbito oí la voz de June.

—¿Dónde está el doctor Doty? Necesito hablar con él. Tengo que hablar con él ahora mismo.

Me acerqué a ella.

—Hola, June, ¿cómo te encuentras? —le pregunté tomándole la mano.

Ella me miró intensamente a los ojos y vio lo que necesitaba ver.

—Muy bien, muy bien. Gracias —repuso alargando las manos para abrazarme, y al ver que todo había salido bien, rompió a llorar.

Unas horas más tarde, tras salir del hospital y mientras conducía puse el cedé que June me había dado el día anterior. Al oír las primeras notas musicales, aceleré para tomar la autopista que me llevaría a casa.

La voz de June cantando el aria de *Carmen*, la habanera «El amor es un pájaro rebelde», llenó de pronto el interior del coche. Subí el volumen, bajé las ventanillas y dejé que el viento me diera en la cara. June tenía un don. La gente se emocionaba con sus canciones. La voz de la cantante les llegaba al corazón, incluso era capaz de conectar con el público a través de un cedé.

Todos tenemos el don de conectar con los demás y la capacidad para ello. Tanto si es a través de la música, el arte, la poesía o escuchando simplemente a alguien. Nuestro corazón se comunica en un millón de pequeñas formas y este era el modo de June de hablarle al mío.

La música me conmovió. ¡Qué voz tan hermosa! Me pregunté qué le

habría ocurrido a June si la cirugía no hubiera ido bien y se me empañaron los ojos. Agradecí con toda mi alma que pudiera seguir compartiendo su don con el mundo y se me saltaron las lágrimas de pura felicidad. Yo no era cantante de ópera, pero aun así sabía lo importante que era para ella. En aquel momento deseé estar en casa. Deseé abrazar a mis seres queridos. Y di las gracias. Di las gracias por haber sido capaz de ayudar a June. Por ser médico.

A veces es doloroso vivir con el corazón abierto, pero todavía lo es mucho más ir por la vida con el corazón cerrado. Seguí intentando conciliar aquella parte mía, la de neurocirujano desapegado, con la de conectar con los demás tal como había prometido que haría.

Me descubrí pensando a menudo en Ruth y deseando poder preguntarle lo mismo que le había preguntado de niño: ¿Por qué? ¿Por qué se había preocupado por mí cuando lo más habitual era que nadie lo hiciera? Ruth no era rica y encima tenía sus propios problemas, pero vivía con el corazón abierto, vio a alguien que necesitaba recibir ayuda en cierto sentido y decidió no quedarse de brazos cruzados. Hizo que me preguntara cómo es posible que los que son tan ricos hagan tan poco para ayudar a los que están intentando salir adelante como sea, y aquellos a los que no les sobra nada ofrezcan a veces todo cuanto poseen a otros menos afortunados. ¿Por qué algunas personas, como Ruth, hacían todo lo posible por ayudar a los demás y otras, en cambio, les daban la espalda a los que sufrían?

No se trataba de unas reflexiones filosóficas ociosas. Decidí llevar a cabo una rigurosa investigación científica y colaborar con otros profesionales que estaban estudiando ámbitos similares. Había explorado los misterios del cerebro y era hora de aplicar también mi rigor académico y mi bagaje de conocimientos científicos para explorar los secretos del corazón.

Lo que he aprendido desde entonces es que la compasión es un instinto, quizás el más innato de todos. Las últimas investigaciones revelan que incluso un animal puede hacer un esfuerzo enorme para ayudar a otro de su

especie —o incluso de una especie distinta— que esté sufriendo, pese a pagar un alto precio por ello a veces. Los monos se cuidan entre sí cuando están heridos; los polluelos de búho alimentan a sus hermanos menos afortunados con una parte de su propia comida; y un delfín ayudó a una ballena jorobada varada a regresar mar adentro. Los humanos somos más compasivos si cabe por naturaleza, nuestro cerebro está diseñado para desear ayudar a los demás. Este deseo se aprecia en los niños desde una edad temprana.

La sustancia gris central o periacueductal del cerebro y las conexiones que mantiene con la corteza orbitofrontal son responsables en gran parte de esta conducta. Cuando vemos a los demás pasándolo mal o sufriendo se activa esta parte del cerebro, estamos hechos para sustentar y ayudar a los que lo necesitan. Asimismo, cuando damos algo a otras personas se activan los centros del placer y la recompensa en el cerebro incluso más que cuando alguien nos da algo. Y ver a un individuo siendo bondadoso con otro o echándole una mano también nos incita a ser más compasivos.

Muchas personas malinterpretan a Darwin y concluyen que la ley del más fuerte significa que sobrevive el más fuerte y cruel, cuando en realidad sobrevive el más bondadoso y cooperador al asegurar la supervivencia de una especie a la larga. Hemos evolucionado para cooperar, alimentar y criar a nuestros desvalidos retoños y progresar juntos en beneficio de todos.

Aquel día lloré por June al igual que he llorado por otros pacientes, aunque fue la única vez que tuve que interrumpir una intervención quirúrgica por ese tipo de emociones. No hay nada vergonzoso en preocuparte por el dolor ajeno o en sentirlo. Al contrario, es algo muy hermoso y creo que es la razón por la que todos los seres compartimos este mundo.

Mientras escribía este libro me enteré de que Ruth había muerto en 1979 de cáncer de mama, y aunque ya nunca pudiera saberlo con certeza, creo que habría estado orgullosa de mi búsqueda para abrir mi propio corazón y el de

los demás. Que habría entendido mi deseo de demostrar científicamente lo que ella intuía. Cuando el cerebro y el corazón van al unísono, somos más felices, estamos más sanos y expresamos de manera espontánea amor, bondad e interés por los demás. Yo ya lo intuía, pero necesitaba validarlo científicamente. Eso fue lo que me motivó a investigar sobre la compasión y el altruismo. Quería entender la evolución no solo de por qué hemos desarrollado esta clase de conducta, sino también cómo le afecta al cerebro y en el fondo a nuestra salud. Sin duda, existían pruebas preliminares que revelaban efectos positivos importantes. Mi objetivo era unirme a un pequeño grupo de investigadores que ya había estado trabajando en este campo. Desde el punto de vista personal ya conocía los efectos, pero me preguntaba si era posible mejorar la vida de la gente con esos conocimientos. ¿Podía contribuir yo con algo?

Ya había iniciado algunas investigaciones preliminares con colegas en el ámbito de la neurociencia y la psicología. Los resultados fueron muy alentadores. Empezamos a reunirnos cada varias semanas para hablar de las últimas investigaciones y también de posibles proyectos de investigación. Esta iniciativa informal la llamamos Proyecto Compasión. Al principio yo financiaba esta investigación. Durante uno de nuestros encuentros salió a relucir el nombre del Dalái Lama, ya que había animado a uno de los principales centros que llevaba a cabo estos estudios a investigar los efectos de la meditación y la compasión en el cerebro. A los pocos días, mientras cruzaba el campus de Stanford, tuve de pronto una visión del Dalái Lama. Me dije que sería estupendo invitarlo a Stanford para que mis colegas y yo nos reuniéramos con él y hablásemos de la compasión. Es curioso, porque yo no era budista ni sabía gran cosa del Dalái Lama, salvo que había visitado Stanford en 2005 y hablado sobre las adicciones, los deseos imperiosos y el sufrimiento. Sin embargo, no podía dejar de pensar en la idea de que nos volviera a visitar. Me enteré de que la visita de 2005 había estado en parte motivada por la esposa del rector de la facultad de medicina, una admiradora del Dalái Lama. Ella me contó que uno de los profesores de Iniciativa de Estudios Tibetanos de Stanford fue quien se encargó de hacer las presentaciones pertinentes. Me puse en contacto con él y me animó vivamente a que lo organizara todo. Me habló de Thupten Jinpa, el traductor inglés del Dalái Lama, un antiguo monje que por aquel entonces había estado trabajando con Su Santidad durante casi un cuarto de siglo. Lo llamé por teléfono y fijamos un encuentro con el Dalái Lama durante su visita a Seattle en 2008.

Y así, sin más, el Dalái Lama se había manifestado en mi vida.

En mi viaje a Seattle me acompañaron varios representantes de Stanford: un miembro de la facultad de medicina, el decano de Vida Religiosa, el director del Instituto de Neurociencia de Stanford, el catedrático de estudios tibetanos que había concertado el primer contacto con el Dalái Lama y un posible benefactor. Era un buen séquito con el que yo no contaba cuando se me ocurrió la idea de invitar al Dalái Lama a dar una charla.

Nos reunimos en la habitación del hotel en el que se alojaba y, después de hacer las presentaciones de rigor, le expliqué a Su Santidad mi interés por la compasión, mi formación como médico y neurocirujano, las investigaciones preliminares que habíamos empezado sobre la compasión y mi deseo de invitarlo a dar una charla en la Universidad de Stanford. El Dalái Lama me hizo varias preguntas sutiles sobre las investigaciones que estaba realizando y la ciencia de la compasión. Se las respondí.

—Claro que iré —repuso sonriéndome.

Estar en presencia del Dalái Lama es una experiencia de lo más extraordinaria. Emana un amor tan puro e incondicional que te sientes como si tomaras una bocanada de aire fresco después de haber estado aguantando la respiración durante mucho tiempo. No tienes que ser más que tú mismo y él te acepta por completo. Es una sensación muy profunda que no se puede explicar con palabras. Un monje sacó al cabo de poco una voluminosa agenda para encontrar un hueco y programar la visita. Acordamos una fecha. De pronto el Dalái Lama entabló una intensa y animada discusión en tibetano con su traductor. Duró bastante y mientras tanto todos los de la

comitiva de Stanford permanecimos sentados en silencio. ¿Se había disgustado el Dalái Lama por algo que había hecho? ¿Le había irritado yo sin darme cuenta? ¿De qué estaban hablando?

Empecé a sudar y a ponerme nervioso.

La conversación se terminó de golpe.

—Jim, Su Santidad está tan impresionado por tu motivación y tus investigaciones preliminares que quiere hacer una contribución personal a tu labor —me aclaró Jinpa, su traductor.

Me comunicó la suma de dinero y me quedé de piedra. Era un hecho extraordinario e insólito. El Dalái Lama dispone de fondos discrecionales procedentes de la venta de sus libros que dona a causas o iniciativas tibetanas. En el pasado también había aportado pequeñas cantidades a diversas causas, pero esta donación era, por lo visto, la mayor cantidad de dinero que daba a una causa no tibetana. Al terminar la reunión todos nos sentíamos como si flotáramos en una nube. Su Santidad no solo había accedido a impartir una charla en Stanford, sino que ahora era además nuestro benefactor. ¡Qué increíble! Más tarde, uno de los asistentes me contó que al ver la reacción del Dalái Lama él también se había sentido obligado a hacer una donación para mi labor. Al cabo de una semana un ingeniero de Google que estaba interesado en mis investigaciones, y con el que me había reunido en una ocasión, me llamó para decirme que había oído hablar del encuentro y que se había quedado tan impresionado con la donación de Su Santidad que él también quería contribuir con una aportación económica. Al final, los tres donaron una suma increíble de dinero. Lo que había empezado como un proyecto informal contaba ahora con el respaldo del decano de la facultad de medicina, y con el apoyo del director del Instituto de Neurociencia y el jefe de mi departamento, así como del Center for Compassion and Altruism Research and Education (Centro para la Investigación y Educación en la Compasión y el Altruismo. Y aunque parezca mentira, Jinpa, que además de ser un antiguo monje tenía un doctorado otorgado por la Universidad de Cambridge, acabó siendo

íntimo amigo mío y durante los tres años siguientes cada mes dedicó una semana a ayudarme a crear lo que en la actualidad es el Center for Compassion and Altruism Resesarch and Education (CCARE). Al mismo tiempo, me ayudó, junto con varios colegas míos psicólogos, a crear un programa de formación para cultivar la compasión que ahora se está enseñando a miles de personas mientras seguimos investigando los efectos que produce. También disponemos de instructores formados por el centro que han llevado el poder de este programa a muchas partes del mundo y que, sin duda, lo seguirán llevando a muchas otras durante los próximos años.

Desde que se fundó el CCARE ha sido reconocido como un centro pionero y líder en el campo de las investigaciones sobre la compasión y el altruismo y ha promovido los profundos efectos que esta clase de conductas producen en nuestra vida personal, la educación, el mundo empresarial, la sanidad, la justicia social y la administración municipal. Esperamos que sirva como la luz de un faro, y que demuestre el poder que tiene un individuo para influir en las vidas de los demás y mostrar, además y empíricamente, lo importantes que son estas conductas para la salud, el bienestar y la longevidad.

Yo viví de primera mano el poder que tiene una persona para influir en la vida de otra. Espero que el CCARE inspire a la gente a conocer esta misma clase de poder. El CCARE es una forma de hacer lo que Ruth me pidió: enseñar su magia a los demás. Guiar a otros médicos es otro modo de llevarlo a cabo.

# 13.

#### El rostro de Dios

Lace más de 2.500 años Hipócrates, considerado en la cultura occidental el «padre de la medicina», pedía a todos sus alumnos que hicieran el juramento de practicar la medicina regidos por los valores morales más elevados. Muchos recuerdan la frase latina *Primum non nocere*, «Lo primero es no hacer daño», como el principio fundamental de la medicina, que se atribuye a Hipócrates, aunque tal vez estemos en un error. Se cree que la frase procede de Thomas Sydenham, un médico inglés del siglo xvII , autor de un manual de medicina que se empleó durante doscientos años, por lo que recibía el nombre de «el Hipócrates inglés».

Durante las dos últimas décadas, en Estados Unidos y en muchas otras partes del mundo, los estudiantes de la tradición médica han estado haciendo el juramento hipocrático justo antes de empezar las clases de medicina en un acto conocido como «Ceremonia de la Bata Blanca», en el que reciben una bata blanca y recitan el juramento. A continuación, alguien que personifica los ideales más elevados de la medicina da un discurso inspiracional y da la bienvenida a estos futuros médicos.

Treinta años después de licenciarme por la Facultad de Medicina de Tulane en Nueva Orleans, el decano de la facultad que me aceptó sin la titulación requerida y con la nota promedio más baja de cualquier estudiante de medicina me llamó para pedirme que diera una charla. No pueden imaginarse lo emocionado que me sentí al oír sus palabras. ¿Me estaba pidiendo a mí, a Jim Doty, a quien le habían dicho al solicitar el ingreso en

la facultad de medicina que era «una pérdida de tiempo para todos», que diera el discurso de la Ceremonia de la Bata Blanca, que me presentara como un modelo de conducta ante una clase entera de estudiantes que aspiraban a ser médicos?

A menudo me sorprendo de las situaciones a las que me ha llevado la vida.

En retrospectiva es fácil unir los puntos de la vida, pero cuando estás viviendo una temporada muy amarga resulta mucho más difícil confiar en que los puntos se unirán y formarán una imagen maravillosa. Nunca llegué a imaginarme ni los éxitos ni los fracasos que viviría, pero todos ellos me han convertido en un mejor marido, un mejor padre, un mejor médico y una mejor persona.

Me he tomado mi papel de sanador muy en serio. Las lecciones que Ruth me dio me permitieron abrir el corazón y suavizar aquella seriedad con la bondad y la compasión. Su magia no solo me permitió creer que podría ir a la universidad y a la facultad de medicina, sino que además me dio las herramientas para terminar con éxito mi formación como neurocirujano, una de las residencias médicas más difíciles y duras de todas, y ser profesor en una de las facultades de medicina más prestigiosas del país.

La magia también me dio el valor para arriesgarme y la confianza en que todo me iría bien pese a los resultados. El valor para hacerme cargo de una compañía fabricante de instrumentación médica al borde de la quiebra y conseguir sacarla a flote al creer en la importante tecnología que querían comercializar para salvar vidas. El valor para renunciar a aquello que más creía desear —dinero—, pensando que me haría feliz y me permitiría tenerlo todo bajo control. La magia de Ruth me hizo ver que estaba bien ser yo mismo, con dinero o sin él, y que en realidad nadie puede controlar del todo lo que nos ocurrirá en la vida. Había estado persiguiendo una quimera y dejar de hacerlo me dio los regalos más valiosos que existen: claridad, propósito y libertad.

Al igual que el Dalái Lama, mi religión es la bondad. Es una religión que

no requiere un dios que nos juzga ni extensos volúmenes de textos dogmáticos. También es una religión que no permite que nadie se sienta superior a otro y que nos exige que aceptemos a todas las personas como iguales. Esta religión me inspiró a investigar de qué modo la compasión y la bondad son fundamentales para la salud física y mental y la longevidad.

Mientras preparaba el discurso, pensé en todas estas cosas y en otras. ¿Qué podía ofrecer a esos estudiantes que estaban a punto de iniciar el arduo viaje de ser médicos? ¿Qué podía darles que pudieran llevar en su corazón a lo largo de su profesión? Pensé en Ruth y en sus lecciones diarias. Pensé en la técnica mnemotécnica que había demostrado ser tan poderosa para mí y que recitaba cada mañana en cuanto me despertaba y a menudo varias veces a lo largo del día. Pensé en los pacientes que me habían enseñado a cuidar de otros seres y a amar. Y pensé en la muerte y en lo corta que es la vida.

Había aprendido a relajar el cuerpo, a aquietar la mente, a abrir el corazón y a visualizar lo que deseaba manifestar. Aprendí que lo que quería manifestar era, sobre todo, un mundo donde no solo no nos hiciéramos daño los unos a los otros, sino donde también nos ayudáramos. Había aprendido a guiarme por la vida con la brújula de mi corazón y a confiar en que donde fuera que me llevara era donde necesitaba estar. Aprendí que, en lo fundamental, todos tenemos el mismo cerebro, el mismo corazón y la misma capacidad para cambiarlos, transformarlos y usarlos en beneficio de todos. Aprendí a no definir a los demás basándome en su lugar de nacimiento, en su profesión o en su dinero. Y aprendí a no definirme a mí mismo por el mismo rasero. En una ocasión creí ser un perdedor por la naturaleza de mis circunstancias. Creí que si no era rico no valía nada. Pero vi que yo no era responsable de las circunstancias de mi origen humilde y que definirme basándome en ellas era un error. Cualquier persona es importante y valiosa, y merece ser tratada con dignidad y respeto. Todas se merecen ser amadas. Y todos nos merecemos una oportunidad en la vida, y luego una segunda oportunidad.

Cada cual tiene una historia y en cada historia hay partes tristes y dolorosas. En cualquier momento podemos decidir ver a las personas que tenemos ante nosotros por quienes son y por quienes pueden llegar a ser. Ruth vio a un niño asustado y solitario, pero también vio que mi corazón había sufrido mucho. Todos tenemos heridas. Y todos somos capaces de curarlas. Ella me enseñó a sanarlas. Y tú también puedes conseguirlo. Dar amor siempre es posible. Cada sonrisa ofrecida a un desconocido es un regalo. Cada momento en el que no juzgas a otro ser humano es un regalo. Cada acto de compasión, cada intención de ayudar al prójimo es un regalo que le haces a este mundo y también a ti.

Estamos viviendo el inicio de la era de la compasión. La gente anhela entender el lugar que ocupa en el mundo y encontrar la forma de sentirse satisfecha y feliz, y está buscando un método de transformación. Ruth me enseñó un método que a mí me funcionó y quizá fueran su visión interior y su habilidad lo que me permitieron manifestarlo tal como lo hice. Otras personas han descubierto sus propios métodos para aquietar su mente y abrir su corazón. En este momento se está dando una oleada de concienciación humana avivada por la compasión, pero es una oleada que puede convertirse en un tsunami.

Hemos emprendido un viaje de conexión. Es el viaje de abrirle el corazón a todos los seres de este planeta y de reconocer que son nuestros hermanos y hermanas. De reconocer que un acto de compasión lleva a otro acto de compasión, hasta propagarse por el mundo entero. Al final, lo bien que nos amemos y cuidemos unos a otros es lo que determinará la supervivencia de nuestro planeta y de nuestra especie. Su Santidad el Dalái Lama afirma: «El amor y la compasión son esenciales; sin ambos, la humanidad no puede sobrevivir». Vi que esto era cierto no solo en medicina, sino también en la vida. ¿Cómo podía compartir estos valores con este grupo de jóvenes universitarios que estaban a punto de iniciar la carrera de ayudar a la gente?

Subí los peldaños de la tribuna del auditorio de la Universidad de Tulane

y observé a los mil doscientos estudiantes, a los profesores y a sus familias. Observé los rostros expectantes de los alumnos. Recordé aquel día de muchos años atrás en el que yo estaba sentado en el auditorio, asistiendo a mi propia versión de la Ceremonia de la Bata Blanca, pero por desgracia no recordaba al orador ni lo que había dicho. A decir verdad, lo único que recordaba era haber recibido una bata blanca y pronunciar el juramento.

De pronto me embargó una gran emoción y empecé a hablar. Compartí con el público mi viaje y les conté mi relato sobre el médico que me animó a dedicarme a la medicina cuando iba a cuarto curso y sobre Ruth, la mujer que había creído en mí. Les dije que todos los que me estaban escuchando tenían el poder de cambiar la vida de los demás para mejor, no solo la de sus pacientes, sino también la de las personas de su alrededor. A veces bastaba con una sonrisa o una palabra amable. Les dije que, aunque la medicina hubiera cambiado, seguía siendo una profesión noble. Luego les hablé del alfabeto del corazón y les describí el significado de cada palabra. Al terminar con la *pe* de *perdón* la voz se me quebró y sentí que se me humedecían los ojos.

—Cuando nacemos no nos espera una vida perfecta ni nos escaparemos de la terrible realidad del sufrimiento. Tampoco nos libraremos de la maravillosa sincronización del corazón.

Hice una pausa por un momento, preparándome para terminar el discurso. Un joven del público me recordó de pronto a mí mismo muchos años atrás.

—Hoy habéis decidido vuestro camino con un juramento. Este camino os llevará al valle más profundo y oscuro de la vida, donde veréis cómo los traumatismos y las enfermedades destruyen vidas, y donde presenciaréis por desgracia lo que un ser humano es capaz de hacerle a otro, y lo que es más triste aún, lo que es capaz de hacerse a sí mismo. Pero al mismo tiempo os llevará a las cumbres más altas de la vida, donde veréis a personas apocadas manifestando una fuerza inaudita, recuperaciones inexplicables y el poder de la compasión y la bondad para curar los males humanos. Y al hacerlo veréis el rostro de Dios.

Descubrí que había estado tan concentrado en estas últimas palabras que no me había fijado en el público. Mientras terminaba de hablar vi que muchos de los asistentes estaban llorando. Eché un vistazo a mis colegas que se encontraban en el escenario; también lloraban. Y noté que las lágrimas surcaban mis mejillas. El público se levantó y estalló en aplausos. No me estaban aplaudiendo solo a mí o mi viaje, sino también aplaudían nuestro viaje colectivo hacia una mayor compasión y una humanidad incluso mayor si cabe.

Un montón de gente me estaba esperando al lado del escenario, dándome las gracias, llorando y diciéndome que mi discurso les había abierto el corazón de par en par.

Pensé en mi vida y en Ruth, y advertí de nuevo el poder de sus palabras y de su magia. Es un poder que reside en cada uno de nosotros y que está aguardando a que lo liberemos. Es el regalo que podemos ofrecernos unos a otros.

Salí del auditorio y sentí la calidez del sol en mi cara. Me detuve y cerré los ojos viviendo simplemente el instante.

Todo iba bien.

Todo iba bien.

Había emprendido mi búsqueda para descubrir los misterios del cerebro y los secretos del corazón en una tienda de magia, pero la verdad es que para descubrirlos no hace falta entrar en una tienda de magia. Basta con mirar en nuestra mente y en nuestro corazón.

De ti depende ahora hacer tu propia magia. Y enseñarla a los demás. El cerebro y el corazón, actuando al unísono, pueden hacer la magia más extraordinaria de todas. No tiene nada que ver con el ilusionismo o los juegos de manos.

Esta magia es real.

Es la magia más maravillosa que Ruth podía ofrecerme y también la más maravillosa que yo puedo ofrecerte a ti.

## Agradecimientos

En mi calidad de fundador y director del Center for Compassion and Altruism Research and Education (CCARE) de la Facultad de Medicina de la Universidad de Stanford, he compartido en muchas ocasiones la historia de mi niñez y lo que me motivó a dedicar gran parte de mi tiempo y energía a la investigación de la compasión y de su poder para cambiar la vida de la gente. Al parecer, muchas personas se identificaban con las historias que compartía y me preguntaban cuándo escribiría un libro. Por muchas razones he estado evitando semejante petición en parte porque, al exigirme un considerable tiempo y esfuerzo, me obligaba a hacerme un hueco en mi apretada agenda y además sabía por experiencia propia que contar las historias de mi infancia me llevaba a unas épocas de mi vida difíciles y dolorosas.

Pero cambié de opinión cuando, mientras asistía al ochenta cumpleaños de Desmond Tutu en Ciudad del Cabo, tuve el privilegio de conocer a Doug Abrams de la editorial Idea Architects. En aquel tiempo no sabía que era el agente literario del arzobispo Tutu. Ni que Doug había asistido a muchos actos del CCARE. Me comentó lo inspiradoras que eran mis historias y que publicar un libro sobre ellas podría motivar a muchas personas. Y añadió que a su padre le habían parecido muy estimulantes. A decir verdad, me confesó que aunque su objetivo como agente literario fuera llevar al mundo historias inspiradoras, lo que sobre todo deseaba era ofrecerle estos relatos en forma de libro a su padre. ¿Cómo negarme?

Hay muchas cosas en la vida que no se realizan por sí solas o por obra de un solo individuo. Y esta es una de ellas. No solo Doug fue primordial para ayudarme a crear una propuesta, sino que además, gracias a sus contactos y al respeto del que goza en el mundo editorial, consiguió que también participara en la publicación del libro la extraordinaria Caroline Sutton de Avery, una editorial del grupo Penguin Random House. Su apoyo, aliento y consejos hicieron que mi historia cobrara vida en forma de libro.

Nada más firmar el contrato, me di cuenta de súbito de la carga que había aceptado y de la fecha de entrega que conllevaba. Por suerte, Idea Architects vino en mi rescate al compartir este esfuerzo con Lara Love, la directora de la editorial. No podría haber pedido, en cada una de las etapas, una persona más amable, diligente y considerada que ella para guiarme por el proceso de escribir y editar un libro. Además, su capacidad para darle un giro a una frase, su talento para dar vida a una historia escogiendo los detalles más importantes y su afectuosa insistencia en que reviviera episodios del pasado que me resultaban molestos y dolorosos, fueron esenciales para el éxito que este libro pueda alcanzar. Durante casi dos años, Lara y yo estuvimos reuniéndonos dos veces a la semana antes del amanecer y fue a lo largo de ese tiempo cuando se convirtió a la vez en una amiga muy cercana, y esta amistad es lo que más agradezco de todo.

También me gustaría dar las gracias a mi extraordinaria esposa y compañera, Masha, cuyo apoyo intento valorar como es debido. Estar casada con un neurocirujano significa aceptar que me perdería muchos acontecimientos y que tendría que irme con frecuencia en mitad de la noche y volver a casa agotado. Y no solo eso, sino que además me ha apoyado en mi empeño de fomentar el poder de la compasión para cambiarle la vida a la gente. Por esto le estaré eternamente agradecido.

Quiero darle también las gracias a muchas otras personas que me han ayudado en la vida a lo largo de mi viaje y me han mostrado a menudo el camino.



Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.



z-library.se singlelogin.re go-to-zlibrary.se single-login.ru



Official Telegram channel



**Z-Access** 



https://wikipedia.org/wiki/Z-Library