

LUIS CASTELLANOS

Diana Yoldi y José Luis Hidalgo

LA CIENCIA DEL LENGUAJE POSITIVO

Cómo nos cambian las palabras que elegimos



ilusión

superación

fuerza

sonrisa

alegría

creatividad

libertad

agradecimiento

amor

PAIDÓS CONTEXTOS

LUIS CASTELLANOS
DIANA YOLDI
JOSÉ LUIS HIDALGO

LA CIENCIA DEL LENGUAJE POSITIVO

Cómo nos cambian las palabras que elegimos

Diseño de la cubierta: Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial del Grupo Planeta
Fotografía de la cubierta © Gary S. Chapman - Getty Images

1ª edición, marzo 2016

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Luis Castellanos c/o Thinking Heads 2016

© 2016 de todas las ediciones en castellano,

Espasa Libros, S. L. U.,

Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España

Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-3195-4

Fotocomposición: Víctor Igual, S. A.

Depósito legal: B. 2.757-2016

Impresión y encuadernación: Cayfosa (Impresia Ibérica)

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico

Impreso en España – *Printed in Spain*

Sumario

Prólogos	
El <i>pick and roll</i> de las palabras. Pablo Laso	13
¿El poder del lenguaje es ilimitado? Manuel Martín-Loeches	17
Introducción	
Cada palabra cuenta, una a una. Cada persona cuenta, una a una	25

Primera parte LA CIENCIA DE LAS PALABRAS

1. El punto de partida: ¿Quieres saber cuántos años vas a vivir?	35
2. El origen: 678, 180 y 88. Números para la ciencia de las palabras.	37
3. El poder de las palabras en el cuerpo y en el alma	49
4. Las emociones detrás del lenguaje positivo y la inteligencia emocional	67
5. Sobre emociones y motivación.	75
6. El poder oscuro de las palabras (el Darth Vader que todos llevamos dentro)	89
7. Una sociedad por construir	97

Segunda parte PLAN DE VUELO: UN PROYECTO PERSONAL PARA DESARROLLAR LA VALENTÍA POSITIVA

8. Construyendo una emoción positiva	103
9. Primera etapa. Toma conciencia de tu lenguaje	115

10. Segunda etapa. Regulación del lenguaje mediante el entrenamiento	143
11. Tercera etapa. Disfruta de los beneficios de mantener el lenguaje positivo en tu vida	187
Conclusiones	
Imagina la conclusión, imagina el principio	215
Anexos	223
Notas.	235
Agradecimientos.	241
Biografías	249

CAPÍTULO 1

El punto de partida: ¿Quieres saber cuántos años vas a vivir?

Ante nosotros tenemos alumnos que son grandes profesionales en su campo, directivos de empresas, ingenieros, deportistas, etc., personas de diferentes mundos profesionales y empresariales a las que nada más entrar en el aula, después de los primeros saludos de cortesía, les preguntamos: «¿Quieres saber cuántos años vas a vivir?». La expresión de sus caras va desde la sorpresa hasta el escepticismo pasando por la incredulidad. También hay alguna cara de entusiasmo, que responde con un «sí» rotundo.

A ti, lector, también te hago la misma pregunta antes de comenzar a leer nuestro libro: ¿Quieres saber cuántos años vas a vivir?

Todos sabemos que no vamos a dar una respuesta concreta, que no diremos: «Tú vas a vivir 82 años, tú vivirás 86...». ¿Qué es entonces?, ¿un juego?, ¿una forma de romper el hielo? Es, sin duda, una apertura al diálogo a través de la curiosidad, pero también hay «algo más» detrás de esta pregunta. Hay oculto un trocito de verdadera ciencia que nos proponemos desentrañar contigo.

La curiosidad, la atención y la energía van de la mano. Así que también te proponemos que respondas a las siguientes preguntas: ¿Te gustaría conocer la calidad de vida con la que probablemente vas a vivir los próximos años? ¿Quieres saber cómo vivir más tiempo? ¿Te gustaría saber cómo va a ser tu salud emocional o con cuánta felicidad vas a vivir? En definitiva, ¿te gustaría saber cómo puedes tener una vida más larga y saludable?

A nuestros alumnos les explicamos que lo que entendemos por saludable es la capacidad de tener más reserva cognitiva, más reserva emocional y más reserva física para potenciar la longevidad y afrontar el paso de los años, pero, sobre todo, para afrontar el día a día. Longevi-

dad saludable para llevar una buena vida de principio a fin y hacer posible el bienestar y las razones por las que uno desea estar vivo.

Una pequeña autobiografía

¿Tienes dudas? Te propongo una acción, un desafío. Coge un papel, un bolígrafo y escribe a mano en la parte superior, como título: «Una pequeña autobiografía para la ocasión». Y como subtítulo añade: «Un día maravilloso en mi vida».

Luego pon tu nombre, la fecha de hoy, la fecha de tu nacimiento y los años que tienes. Y ahora rememora, cuenta, describe, narra un acontecimiento feliz de tu vida.

Aquí comienza para ti el silencio de la escritura, ese espacio mental que se necesita para transformar en palabras un pensamiento, una sensación, una emoción, el proceso de elegir con qué palabras materializar un recuerdo, en este caso un recuerdo positivo. ¿Lo tienes?

Antes de proseguir, te explicaré que existe una razón científica por la que te propongo que escribas a mano: estimula la actividad cerebral y es verdaderamente importante tanto para el desarrollo de la personalidad como para el desarrollo cognitivo y motriz. Al escribir a mano, en el cerebro se estimulan principalmente tres áreas (el giro fusiforme, el giro frontal inferior y la corteza parietal posterior) y se activan de tal manera que manos y cerebro crean una valiosa relación que nos permite memorizar mejor, porque cuando escribimos a mano intensificamos nuestra capacidad de concentración. Escribir, dibujar, relacionar, hacer esquemas, etc. son técnicas de trabajo efectivas porque potencian nuestra atención y nuestra memoria. Desarrollan nuestra creatividad, nuestra inteligencia creativa.

Es un primer ejemplo de cómo los avances científicos en psicología cognitiva y social estarán presentes en este libro para argumentarte nuestras propuestas y, desde la ciencia, ofrecerte respuestas a las preguntas que te lanzamos. Y no lo olvidamos, la «pista científica» la tenemos en la pequeña autobiografía para la ocasión que acabas de escribir. Pero te lo contaremos más adelante, porque nos gusta, como también le gusta al cerebro, fomentar la curiosidad.

CAPÍTULO 2

El origen: 678, 180 y 88. Números para la ciencia de las palabras

678

Lo primero que sorprendió al doctor David A. Snowdon cuando visitaba a las religiosas de Notre Dame que vivían en Mankato, Minnesota, fue que le recibían con una «sonrisa maravillosa y siempre preparada». El doctor Snowdon es autor de «El estudio de las monjas» («Nun Study»), publicado en el año 2001.¹ Se trata de un estudio longitudinal sobre qué factores en diferentes etapas de la vida aumentan el riesgo de padecer la enfermedad de Alzheimer y otras enfermedades del cerebro como, por ejemplo, infartos. Pero durante la investigación surgieron otras nuevas observaciones e hipótesis y decidió investigar también la calidad de vida que tenían algunas de las monjas de más edad. El estudio, que duró quince años, comenzó en 1986 con monjas que tenían entre 75 y 103 años de edad y en él participaron un total de 678 religiosas. Más allá de la primera finalidad del estudio, el doctor Snowdon y su equipo obtuvieron resultados maravillosos. 678, éste es el número.

Cada una de estas 678 hermanas aceptó donar su cerebro a la Universidad de Kentucky tras su muerte. 678 cerebros donados para la ciencia. Un gran acto de generosidad vital y todo un tesoro científico, puesto que el estudio neuropatológico de esos cerebros permitía un diagnóstico definitivo de la enfermedad de Alzheimer a través de sus lesiones, placas seniles y marañas neurofibrilares.

El Alzheimer es una enfermedad que produce graves trastornos en la memoria, en el área de la cognición, en el lenguaje y en la capacidad visoespacial. Los trastornos y deterioros que se producen limitan gravemente la posibilidad de llevar una vida en sociedad, en familia. Es la

pérdida absoluta de la persona, de la historia vital personal y social, lo que convierte al alzhéimer en una de las enfermedades más «dolorosas» que afecta irremediablemente al paciente, y a sus familiares y amigos.

Durante la investigación del doctor Snowdon se observó que no todas las monjas que tenían cerebralmente la enfermedad de Alzheimer presentaban síntomas en su día a día. Y ese descubrimiento generó una nueva cuestión: ¿es posible que algunas personas tengan una protección contra las enfermedades del cerebro y el paso del tiempo? Y en el caso de que así sea, ¿cuál es esa protección?

Las 678 participantes en «El estudio de las monjas» accedieron a ser valoradas anualmente de manera exhaustiva: funciones cognoscitivas, reconocimientos físicos, exámenes médicos y muestras de sangre para estudios genéticos y nutricionales. Las monjas sabían que su participación ayudaría a otras personas en el mundo; otra de las características que llamó la atención al doctor Snowdon fue su altruismo.

Para la ciencia, la muestra científica de estas 678 monjas era muy interesante por ser muy homogénea en ciertos rasgos: tenían el mismo trabajo, su alimentación y hábitos de ejercicio eran semejantes, no fumaban, habían vivido en condiciones similares y, por tanto, los factores de riesgo eran muy parecidos. Sin embargo, las actitudes ante la vida eran muy diferentes.

Las hermanas también permitieron al doctor Snowdon y a su equipo el acceso completo al convento y a sus archivos. Y allí encontraron un material escrito de incalculable valor.

180

En 1932, antes de ingresar en la Congregación de Notre Dame se les pidió a las hermanas que escribieran una pequeña autobiografía y que explicasen sus motivos personales para tomar los hábitos. Y escribieron desde la razón y desde el sentimiento. Aquellos escritos, bien conservados, llegaron muchos años después a manos de los investigadores y ofrecieron una de las informaciones más valiosas para la psicología del siglo XXI.

Un equipo multidisciplinar de expertos se encargó de examinar esos escritos, sus contenidos verbales, la densidad de sus ideas, el número de expresiones emocionales utilizadas y su intensidad, y descubrieron que la cantidad de expresiones emociones positivas y la intensidad de las mismas que habían empleado en sus textos estaba directamente relacio-

nada, después de más de cincuenta años, con los años de vida que esas personas habían vivido.

«El estudio de las monjas» demuestra que las emociones positivas manifestadas y sentidas se asocian a datos de longevidad, lo que había permitido a las monjas llevar vidas más largas y saludables. Se ponía de manifiesto una correlación entre la cantidad de sentimiento expresado en aquellas autobiografías y los años de vida que las monjas finalmente vivían.

Las palabras extienden los momentos de felicidad día a día, son energía. Como el mismo doctor Snowdon explica al referirse a una de las monjas que acababa de cumplir 104 años: «¡Está llena de energía! Posee mucha vitalidad, un cierto nivel de energía que, en parte, es lo que la ayuda a vivir más tiempo». Los datos lo indicaban: las monjas que expresaban más emociones positivas y más intensas vivieron una media de siete años más que las monjas que expresaban una emocionalidad positiva menor. Estos resultados los han divulgado científicos y escritores como Martin Seligman, psicólogo y escritor, expresidente de la Asociación Estadounidense de Psicología; el economista Richard Layard, y Carmelo Vázquez, catedrático de Psicopatología de la Universidad Complutense de Madrid.

El verdadero potencial, y esto sí que es fascinante, es que en las autobiografías lo que se contaban eran palabras y la intensidad de las mismas, se contaban palabras una a una, y era la cantidad de palabras que expresaban emociones positivas lo que se correlacionaba con la longevidad. Porque contar es la clave. Cuantas más palabras positivas expresemos y con más intensidad, más longevos podemos llegar a ser. Aquí no hay ambición pequeña, no hay sueños irrealizables. Podemos luchar contra el envejecimiento contando.

Parece que el cerebro capitaliza esta propensión a experimentar y expresar emociones positivas para construir más momentos positivos y crear diferentes recursos en nuestra percepción del mundo, las personas y los hechos, que aumentan nuestro bienestar.

En estos momentos es cuando nos preguntamos: ¿cómo influyen nuestras palabras en nuestro comportamiento?, ¿cómo influye mi lenguaje en el comportamiento de otras personas?, ¿cómo nuestras palabras y nuestro lenguaje condicionan nuestra manera de percibir el mundo y nuestras relaciones con los demás?, ¿cómo el lenguaje determina nuestra manera de recordar el pasado?, ¿cómo la historia de nuestro lenguaje, las palabras a las que somos fieles, impulsan las decisiones que tomamos sobre el futuro?

Los momentos de alegría, de felicidad, se van sumando y construyen una vida más larga y saludable. Esos momentos, esas palabras que expresan emociones positivas, se han convertido en huellas que podemos ver en nuestro cuerpo, huellas detectables que llamamos longevidad saludable. Y en la clave que nos permite llevar vidas más largas y saludables, «porque es la vida más que la muerte la que no tiene límites» como dice Gabriel García Márquez en su libro *El amor en los tiempos del cólera*.

Esa clave se puede entrenar si contamos nuestras palabras positivas y sumamos a nuestro lenguaje poco a poco nuevas palabras positivas que encierran la posibilidad de alargar nuestra vida y la vida de los demás. Palabras positivas son palabras que dejan huella física, cognitiva y emocional.

«No somos monjas.» Ésa es la frase que más escuchamos al contar esta investigación. Y la mayoría de las veces es cierto. Pero del estilo de vida de las 678 monjas sí podemos extraer aquellos aspectos estudiados que se correlacionan con beneficios para una vida saludable. Aspectos, además, que se han observado en otros estudios de envejecimiento con poblaciones tan diferentes como pueden ser los habitantes de Sicilia o Japón.

UNA PRESENCIA INOLVIDABLE

Te proponemos una primera toma de conciencia. A continuación verás algunas de las casi cien características personales de las 678 monjas extraídas de la investigación, de sus propias palabras y de su estilo emocional vivido.

El doctor David Snowdon afirmaba que algunas de las religiosas tenían una «presencia inolvidable». Y eso es precisamente una de las cosas que más impacta de algunas personas: su presencia memorable, digna de ser recordada. Lo que traen es lo que son.

Para comprender esta lista piensa si tu presencia, al igual que la de las monjas, podría decir cuán inolvidable es tu forma de vida. Anota tus respuestas, mide el porcentaje y, si lo deseas, ahí tienes un camino para empezar a mejorar.

Algunas características personales:

1. Tienes una sonrisa maravillosa y siempre preparada.
2. Miras a los ojos mientras hablas.
3. Tiendes la mano como un hecho físico. Das abrazos.

4. Das ánimos.
5. Tienes pasión e impulso por ayudar a otras personas. Eres una persona generosa y amable.
6. Tratas con cariño y respeto. Con educación y afabilidad. Con sencillez.
7. Generas confianza. Eres digno de confianza.
8. Eres paciente e inteligente (no es opcional).
9. Tienes capacidad de asombro no agotada.
10. Eres alegre y agradecido. Entusiasmado con el día a día, con todas las horas.
11. Eres independiente. La clave es el entusiasmo y seguir avanzando.
12. Te muestras abierto a nuevas ideas y posibilidades. Nunca es demasiado tarde para empezar.
13. Buscas conocer bien a las personas.
14. Tienes sentido del humor. Reírse de uno mismo aleja la mente de los impactos negativos.
15. Eres una persona que tiene atención, que sabe concentrarse, que tiene autoconciencia y autocontrol.
16. Sabes agradecer. Sabes por qué debes estar agradecido. Ayudas a que la gente viva más y mejor.
17. Buscas tener una vida lo más plena posible. Creas objetivos e intenciones de cumplirlos. Tomas decisiones.
18. Realizas ejercicio con regularidad (prácticas y disfrutas con un deporte o te gusta caminar).
19. Te coges un tiempo para reflexionar, meditar o estar en silencio contigo mismo.
20. Vives las emociones y los desafíos de la vida.
21. Conmemoras y celebras acontecimientos, alegrías, recuerdos...
22. Te encanta saber cómo se sienten los que te rodean.
23. Permaneces abierto a los hechos, incluso cuando ponen en entredicho todo cuanto crees saber.
24. Tienes deseo de vivir.
25. Comes saludablemente y en buena compañía. La comida, además del cuerpo, alimenta también el corazón, la mente y el alma. Por eso es importante no sólo lo que comemos, sino también dónde y con quién comemos.
26. Tienes una pasión que mueve tu vida.
27. Tienes un tiempo satisfecho. Un corazón alegre. Riqueza emocional expresada, sea positiva o negativa.

28. Eres una persona receptiva. No decaes en tu voluntad receptora. No decaes ante el cansancio, no te resignas ante las exigencias de cada nuevo día.
29. Tienes una ventana abierta al desarrollo.
30. Tienes calor emocional en la memoria. Un proyecto de vida consciente.

El economista británico Richard Layard² afirma que la felicidad es buena para la salud: «Midamos como midamos la felicidad parece un hecho que conduce a la salud física», refiriéndose al estudio de las monjas.

La cantidad de sentimiento positivo mostrado por una monja de veintitantos años resultaba un excelente pronóstico para saber cuánto tiempo viviría. Las monjas viven su estilo emocional desde el corazón al cerebro y desde el cerebro al corazón, viven sus emociones, sus palabras y su lenguaje en su verdad más profunda, y es a eso a lo que nos referimos cuando hablamos de «habitar» el lenguaje.

Revisa tu autobiografía

Es hora de que revises tu pequeña autobiografía para la ocasión y cuentes una por una todas las palabras de tu texto. Ahora, tan sólo retén ese número en tu cabeza.

433.000 HORAS DE VIDA CONSCIENTE

Nadie vivirá nuestra vida, dirá nuestras palabras o morirá nuestra muerte. La responsabilidad es exclusivamente nuestra. Una persona de 74 o 75 años vivirá aproximadamente un total de 650.000 horas, 433.000 de las cuales serán de vida consciente. Nosotros decidimos si queremos dejar pasar esas horas o hacer que cuenten en el recuento de nuestra vida. Son horas para hacer que nuestra vida deje huella en la vida de los otros, y de alguna forma perviva en nuestros hijos, en nuestro trabajo y también en las personas de nuestro entorno. Son horas que merecen vivirse y hacerse conscientes, en las que las palabras elegidas se materializan proporcionándonos salud, tal y como hicieran con aquellas monjas audaces.