

Primer Libro de
Neurosicoeducación

El Gran Secreto

"Porque somos como somos"



Carlos A. Logatt Grabner - Marita Castro



El Gran Secreto

"Porque somos como somos"

Primer libro de Neurosicoeducación

Autores: Carlos A. Logatt Grabner – Marita Castro

Diseño de tapa: Pablo Kalhofer

Ilustraciones: Denise Toiw

Diseño: Denise Toiw

Corrección, adaptación y colaboración: Yasmín Logatt Grabner – Beatriz Sala

Alejandro Logatt Grabner – Cristian Logatt Grabner - Emanuel Moreira Merlo

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio, sin su correspondiente permiso.

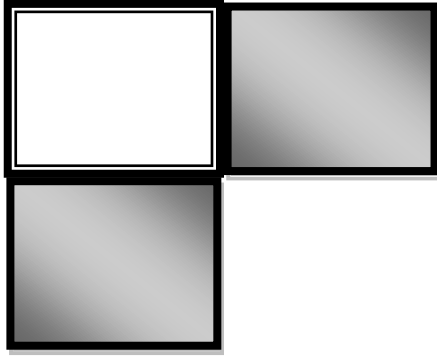
Segunda Edición año 2010

ISBN: 978-987-05-6948-0

Impreso en Argentina







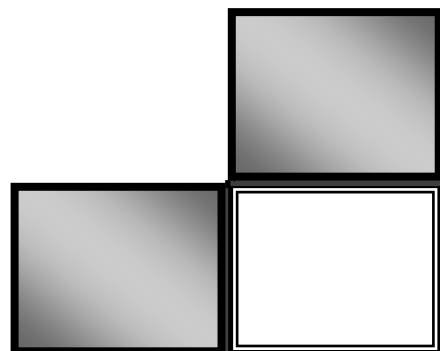
Agradecimientos

A nuestros hijos, Yasmín, Cristian y Alejandro, a nuestro sobrino Pablo, a nuestro sobrino nieto Valentín, a nuestros hijos del corazón, Denise y Emanuel, por el amor que nos han hecho conocer, por ser los impulsores de la búsqueda en contribuir a un mundo mejor y por toda su infinita ayuda en esta tarea.

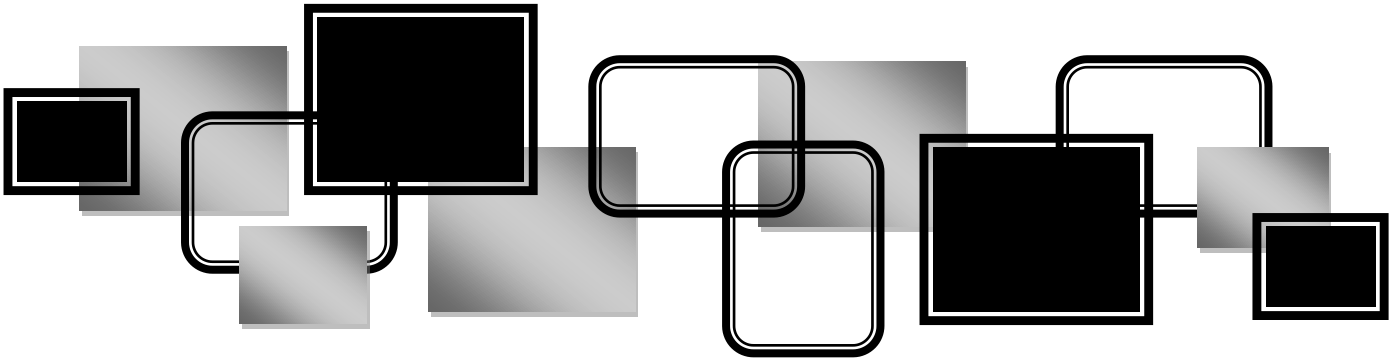
Queremos agradecer a todos los amigos, alumnos y compañeros de ruta, por compartir este sueño, y difundir la Neurosicoeducación.

A todos los científicos que trabajan para descubrir más sobre el cerebro y la mente.

A nosotros dos, por el amor y todo el crecimiento de estos muchos años compartidos, que nos han hecho comprender lo valioso de vivir en pareja y la importancia de dedicarnos día a día a crecer como seres humanos.

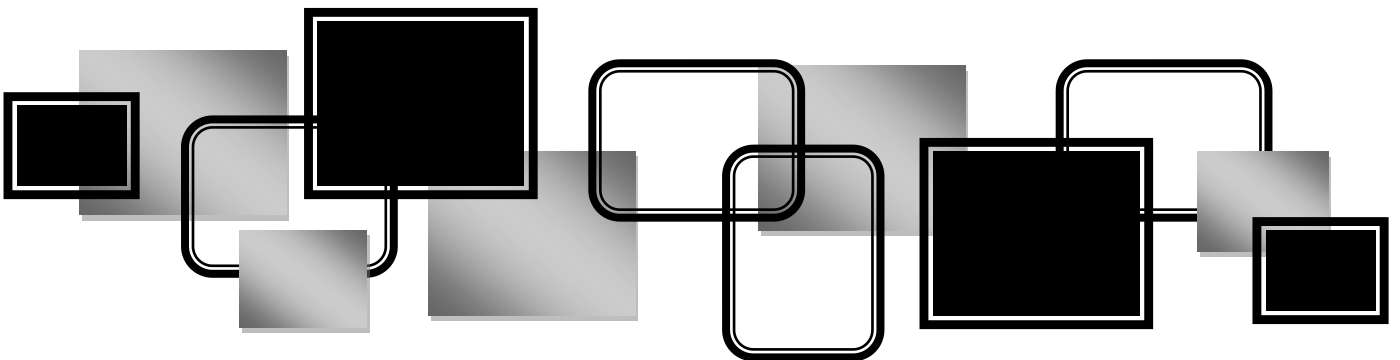






"Los cambios más sensacionales del siglo XXI ocurrirán impulsados no por los avances de la ciencia y la tecnología si no por la expansión del concepto de lo que significa ser humano"

John Naisbit







Prólogo



Prólogo

A los seres humanos nos debe quedar bien claro que todos mostramos resabios de nuestro comportamiento animal, pues en realidad no somos más que una rama en el gran árbol de la evolución.

Pascal, con gran sabiduría, escribió hace muchos años atrás, la siguiente frase:

“Es peligroso mostrarle al ser humano con mucha claridad lo mucho que se parece a los animales, sin mostrar al mismo tiempo su capacidad de grandeza. Pero también es peligro que sólo se enfoque en esta última sin que pueda ver a la par sus propias miserias. Pero aún más peligroso que las dos primeras opciones es el que ignore ambas situaciones, a la vez que es muy beneficioso que tome consciencia de cuál es su verdadera condición”

No sólo somos parte de la naturaleza, sino que, a su vez, estamos fuera de ella; somos capaces de pensar y hacer cosas que ningún otro animal tendría la posibilidad de imitar y hemos creado culturas de gran complejidad.

La cultura, si bien no es más que un producto amplificador de nuestros instintos evolutivos (tanto los pro supervivencia como los pro transcendencia), tiene la capacidad de mutar a altísimas velocidades, a diferencia de lo que puede hacer la biología; en tal sentido, la primera podría compararse con un fórmula 1, en tanto que la segunda seguiría el ritmo de una tortuga.

Así, mientras nuestra evolución cultural a nivel del mundo exterior nos condujo a la actual explosión de la ciencia y la tecnología, en cuanto a nuestra capacidad de evolución a nivel del mundo interior estamos todos en la etapa de la edad de piedra, o sea en un estado de evolución detenida.

Si bien este estado de la evolución mental más primitivo nos fue de suma utilidad para sobrevivir en un mundo hostil y poco cambiante, nos está siendo insuficiente, en la actualidad, para adaptarnos al nuevo mundo artificial creado por la cultura.

Esto es responsable de que en nuestro mundo interior coexistan y se confronten el buen ser humano y la mente de una bestia. Pero en esa lucha, tal como



ocurre entre el doctor Jekyll y mister Hyde, de la novela de Louis Stevenson, el vencedor no es siempre el ser humano.

Frecuentemente, en la convivencia diaria, al enfrentamos con otros seres humanos en situaciones estresantes, cometemos todo tipo de errores. De esta manera caemos en explosiones emocionales, por lo general inadecuadas, maliciosas, e insensatas; reacciones que en vez de solucionar el problema satisfactoriamente, tienden a agravarlo o agregan nuevos motivos de tensión a los antes existentes.

Esta es la razón por la cual, una parte nuestra ama la paz, el placer, lo constructivo, la cooperación, el altruismo y la creatividad, mientras que otra está conectada con lo autodestructivo, el dolor, la competencia, el egoísmo y la discriminación a ultranza.

La cultura dirigida al mundo interior, en la mayoría de nosotros tuvo los siguientes efectos:

- 1) *facilitar la expresión desenfrenada de los instintos evolutivos.*
- 2) *reprimirnos ferozmente.*
- 3) *no hacer mucho para incrementar el desarrollo de los instintos pro trascendencia.*

Pero la realidad es que ninguna de las dos primeras acciones sirvió de mucho, ya que solo permitió y facilitó el desarrollo de personas para quienes el sentimiento de felicidad fue esquivo y el dolor, con sus infinitas formas de expresión, algo familiar.

La nueva opción (en la que creemos nosotros) es utilizar los nuevos conocimientos científicos relacionados con el cerebro (extraídos de las neurociencias y ciencias afines), para que el ser humano pueda cumplir con el viejo anhelo de Pascal, conociendo sus propias capacidades y debilidades, entrenándose, a la vez, para tener un mejor manejo de las mismas.

Para eso trabajamos 15 años, dando forma a la denominada Neurosicoeducación, que consideramos una herramienta realmente idónea para cumplir con ese objetivo.



La idea de este libro es ayudar al lector a dar el primer paso para cambiar su propia historia y a través del mismo, impulsar a que otras personas también puedan darlo.

Conocer el problema con el que nos enfrentamos, es el punto esencial para desarrollar nuestra capacidad de discernimiento y aplicarla al logro de lo que podemos considerar la tarea más difícil que hayamos encarado en nuestra historia:

- 1) *conocernos a nosotros mismos sin mentiras ni engaños.*
- 2) *utilizar este conocimiento para conseguir que la transformación de animal a ser humano, sea una posibilidad al alcance de todos los que quieran recorrer este camino de conocimiento.*

Si logramos convertir en realidad este objetivo, con seguridad podremos crear sociedades más armónicas y justas, donde el respeto por la vida y el medio ambiente, sean los estandartes que guíen nuestro avance hacia el futuro.

Los autores.

"¿Quién dijo que un pequeño grupo de personas comprometidas con un ideal no puedan cambiar el mundo?". Pues de hecho, esto es lo único en la historia, que ha logrado cambiarla"

Margaret Mead





"El porqué de las siglas UCCM"

Como en el libro la usaremos muchas veces es importante que se familiarice con la misma desde el comienzo, esta significa literalmente:

"Unidad Cuerpo Cerebro Mente"

Pues en la Neurosicoeducación consideramos que todos estos elementos no pueden ser estudiados como hasta ahora de forma aislada sino teniendo siempre presente que representan una unidad indivisible, en donde sus diferentes partes se relacionan entre sí en todo momento.

Pero todavía falta incluir un elemento más pues la UCCM no podría vivir ni desarrollarse si no tuviera una relación estrecha con el medio ambiente a partir del cual obtendrá todos los elementos necesarios para desarrollarse y sobrevivir, por lo tanto la sigla debería ser Unidad cuerpo cerebro mente medio ambiente (UCCMMA) pero por razones didácticas decidimos no utilizar el último elemento, que tácitamente estará siempre presente.





Capítulo I

“Introducción”

¿Por qué no podemos salir del problema en que estamos metidos?





"Introducción"

¿Por qué no podemos salir del problema en que estamos metidos?

A lo largo de nuestra extensa historia, la mayoría de los seres humanos hemos soñado con un mundo más armónico y racional, en el que la paz, la equidad y la justicia alcancen a todos los rincones de la tierra.

Hubo individuos que se animaron a ir un poco más lejos e imaginaron la forma de contribuir personalmente con la realización de este sueño, pero luego de un análisis más detenido, o de fracasar en sus primeros intentos, lo abandonaron creyéndolo una utopía.

Y por último, los más optimistas no sólo se ocuparon de pensar una solución, sino que lucharon -aún a costa de su propia vida- por llevar a cabo el ansiado cambio. En este grupo se inscribieron filósofos, políticos, pacifistas, religiosos, ecologistas, militares libertadores y revolucionarios.

Pero es curioso que al mismo tiempo que la mayoría de la humanidad sueña con un mundo ideal, en cada generación, nuestro planeta gane en violencia y se incrementen las desigualdades y las injusticias.

¿A qué se debe que este contrasentido siga aún sin solución? ¿Cuál es la verdad oculta? ¿Qué nos impide revelar las causas? ¿Por qué el mundo empeora día a día?

Pensándolo extensa y profundamente, dos posibles razones saltan a la vista:

- 1) *la mayoría de las personas se plantea el problema erróneamente.*
- 2) *una minoría, en cambio, lo plantea bien, pero no cuenta con la información necesaria para poner en práctica la posible solución, y tener éxito en el intento.*

Respecto al primer punto, podemos tomar como ejemplo el caso de Albert Einstein y la teoría de la relatividad.

Cuando el célebre científico era un joven totalmente desconocido, se interesó en solucionar el viejo dilema de la relatividad, formulado muchos siglos atrás por el



sabio Galileo Galilei. El tema había sido ya abordado por innumerables mentes brillantes, pero en ese entonces, aún no se había arribado a resultado alguno.

Cabe preguntarse qué fue lo que marcó la diferencia entre el trabajo de este joven científico y el de los demás investigadores. Y se puede apreciar claramente que la ventaja la representó el **haberse formulado la pregunta correcta**.

Mientras que los otros físicos teóricos contemporáneos se preguntaban cómo era posible que las fuerzas de la naturaleza actuaran del modo en que lo hacían, si se sabía que no debía suceder así, Einstein se planteó el interrogante correcto: ¿cómo será la naturaleza, si en efecto actúa tal y como observamos que lo hace?

El primer planteo era erróneo, por lo que nunca podría ser respondido con éxito. El de Einstein, en cambio, sí tenía una respuesta posible, que fue la fórmula científica más popular de la historia: "la energía es igual a la masa por el cuadrado de la velocidad":

$$\text{Energía} = \text{Masa} \times \text{Velocidad}^2$$

Einstein encontró esta fórmula y con ella impulsó un gran cambio en la visión que la humanidad tenía del mundo exterior; por lo menos en lo que respecta al macro cosmos o universo.

Pero incluso una mente tan aventajada hubiese fracasado, tal como le ocurrió a sus pares, si se hubiese hecho inicialmente una pregunta incorrecta.

Debemos tener en cuenta, que ante cualquier dilema que se desee solucionar, lo fundamental es plantearlo de manera tal que tenga una solución posible. Sin una buena pregunta, es muy difícil encontrar una solución, aunque ésta sea obvia y se encuentre a nuestro alcance. Lamentablemente, como las nuevas ideas no suelen encajar en nuestra forma habitual de pensar, o están muy próximas a soluciones que ya habíamos descartado como inviables, permanecen generalmente ocultas a nuestros sentidos.

La historia del filósofo griego Arquímedes, podría ser una muestra de ello:

En el siglo tercero antes de Cristo, el rey Herion II le pidió a su primo, el ya mencionado Arquímedes, que averiguara, obviamente, sin fundirla, si la corona real era de oro puro o de una aleación metálica menos valiosa.

El filósofo meditó la cuestión, durante varias semanas, sin resultado. Hasta que un día, visitando los baños públicos, después de sumergirse en el agua, como siempre, cuando la pileta desbordó igual que muchas otras veces, la solución acudió como un rayo a su mente. Se dio cuenta de que si comparaba el volumen de agua que desplazaba la



corona, con el que desplazaba un objeto de oro puro de igual peso, sabría si ésta era auténtica o falsa.

Él había tomado baños de inmersión durante toda su vida y su bañera debió haberse desbordado en más de una ocasión, pero sólo urgido por un problema, este hecho concitó su atención y derivó en un hallazgo digno de mención.

Esto nos permite deducir que la mayoría de los que intentaron cambiar el mundo, equivocaron la pregunta inicial y sólo cosecharon fracasos. Las dificultades a resolver eran tantas y tan variadas, que sólo consiguieron logros dispersos o individuales, sin alcanzar un cambio radical que involucrara a todo el problema en su conjunto.

Diferente fue el caso de otros personajes, entre los que se pueden nombrar a Lao Tse y Buda, que sí se plantearon el enigma en forma correcta:

*"Cómo cambiar el mundo interior de las personas,
o sea sus mentes, que son las que crean el problemático
mundo exterior en que vivimos"*

Como vemos, no intentaban abordar un problema de infinitas variables como lo es el macro mundo, sino que se propusieron operar sobre otro mucho más pequeño y controlable, como lo es la propia mente humana.

En realidad, el macro mundo interior, tal cual lo conocemos, no es más que una recreación del mismo, llevada a cabo por la mente humana, a lo largo de todo el tiempo de la vida de la humanidad

En consecuencia, podemos inferir que si el mundo exterior se encuentra con tantas desigualdades y desequilibrios, se debe a que las ideas emanadas del mundo interior o de las mentes de los seres humanos, principalmente de sus líderes, son también desequilibradas.

Calidad de ideas generadas = Calidad del mundo exterior

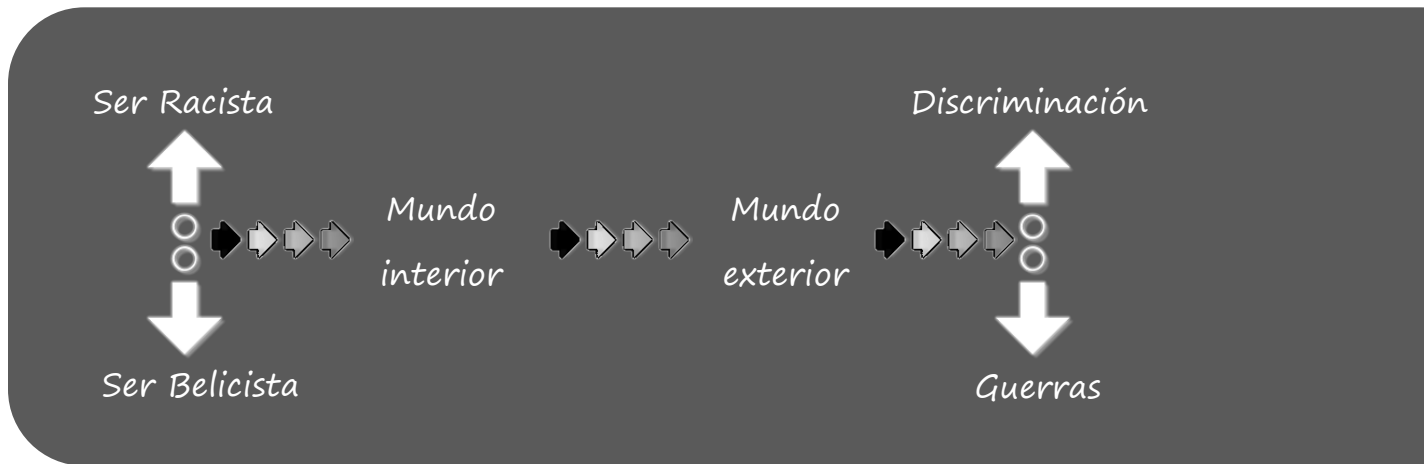
Ideas desequilibradas = Mundo desequilibrado

Ideas equilibradas = Mundo equilibrado



Para demostrar esta hipótesis, podríamos tomar como referencia unos pocos casos de la vida real:

- a) *personas formadas en medios racistas, discriminan a quienes consideran diferentes: los creen inferiores e incluso llegan a perseguirlos.*
- b) *personas que se sienten frecuentemente amenazadas sin tener motivos valederos, crean conflictos donde no los hay y luego responden violentamente a ellos, llegando a alentar ideas belicistas.*



Parece válido, entonces, considerar que el origen de todo conflicto en el mundo exterior se encuentra en un solo lugar posible: "El propio mundo interior"

Lao Tse, hace cinco mil años, ya soñaba con un ideal humano, que plasmó en estos versos:

*Si tienes una mente calma,
Serás una persona bella.
Si eres una persona bella,
Crearás un hogar armonioso.
Si tu hogar está en armonía,
Tu nación se hallará en orden.
Si en tu nación hay orden,
Habrá paz en el mundo.*

Por el contrario, coincidirás con nosotros, en que los seres humanos hemos conseguido invertir cada paso de esta maravillosa fórmula, con resultados que se apartan completamente de aquel ideal:

Si tienes una mente agitada -o estresada-,

Serás una persona desequilibrada.

Si eres una persona desequilibrada,

Crearás un hogar inarmónico.

Si creas un hogar inarmónico,

Tu nación se hallará en desorden.

Si tu nación se halla en desorden,

No habrá paz en el mundo.

Luego siempre, para cambiar o mejorar el mundo en que vivimos, lo primero que tendríamos que encarar, sería un cambio en nuestro propio mundo interior, y la fórmula para alcanzar esa gran aspiración sería:

"Para reconstruir el mundo exterior es necesario reconstruir, en primer término, nuestro propio mundo interior"

Una idea similar sugiere la célebre frase de Tahles de Mileto: "**conócete a tí mismo**", que en nuestros días podría actualizarse de la siguiente manera:

"Conoce tu cerebro y tu mente"

Esta idea tiene hoy plena vigencia, porque es esencial que todos conozcamos el funcionamiento de la unidad que forman el Cerebro y la Mente (UCM), para



comprender nuestra conducta, la de los otros y lograr conducirnos por la vida de un modo más inteligente.

Para que la humanidad comience a construir el ideal soñado, creemos necesario que la mayoría de las personas tengan mentes equilibradas, y eso se lograría con una formación basada en educación y buen trato.

El primer paso hacia un mundo mejor, entonces, se asienta sobre la nada sencilla tarea de **crear mejores personas**.

Muchos otros seres humanos interesados en contribuir a crear un mundo mejor, no tenían a su disposición, los conocimientos necesarios para impulsar tal revolución, y por ello sólo pudieron recurrir al pensamiento mágico y filosófico que, como veremos más adelante, no son suficientes para conseguir un verdadero y definitivo control de un problema, tanto sea este del ámbito del mundo interior como del mundo exterior.

Pero en la actualidad, la humanidad ha avanzado notablemente en el conocimiento de la unidad Cerebro-Mente, y existe la posibilidad de que ese saber se difunda y nos alcance a todos. Nos referimos a los importantes adelantos que han conseguido las diferentes disciplinas neurocientíficas en los últimos veinte años, y a los avances en las comunicaciones, que permitirían transmitirlos por todo el planeta a gran velocidad.

Por consiguiente, podemos afirmar sin ninguna duda, que las presentes generaciones somos muy afortunadas, al tener la posibilidad de llevar adelante una gran transformación que nos acerque a nuestra esencia humana, ya que basándonos en el conocimiento, podríamos impulsar cambios fundamentales como:

- 1) *que todos conozcamos el funcionamiento de la unidad Cerebro-Mente (tanto en lo relativo a sus capacidades, como a sus limitaciones), información esencial para hacer realidad la frase: Conócete a ti mismo y por lo tanto contrólate a ti mismo.*
- 2) *que todos conozcamos los efectos que el maltrato emocional, el déficit nutricional y el déficit educativo (info-pobreza) causan en la unidad Cerebro-Mente, con el fin de que estos tres males puedan ser erradicados lo más rápidamente posible de nuestra sociedad.*
- 3) *que todos los estratos de la sociedad conozcan las acciones necesarias que se deberían emprender, para que cada unidad Cerebro-Mente alcance el máximo*



de sus cualidades emocionales y cognitivo-ejecutivas, creando, contextos enriquecidos que favorezcan la humanización de todos los individuos.

Sólo a partir de tener éxito en estos tres puntos, podremos cambiar el rumbo, sin prisa pero sin pausa, hacia el ideal deseado.

Mayor cantidad de mentes desequilibradas



Más desequilibrio en el mundo exterior

Mayor cantidad de mentes equilibradas



Más equilibrio en el mundo exterior

Frente a las fabulosas cifras que el 'primer' mundo gasta en armas, inmediatamente se comprende que existe un modo de solventar una nueva y rápida educación para toda la humanidad. El punto no es la carencia de recursos, sino que no los destinamos a beneficiar a los seres humanos. Por otra parte, la violencia resultante del descontrol de nuestro mundo interior, es causante de incalculables pérdidas económicas y esto también podría ir mejorando, en la medida que una educación orientada el mundo interior se fuera diseminando por toda la sociedad.

Por lo tanto, sería muy importante que los planes de estudio contemplaran estos nuevos e imprescindibles conocimientos, para que comenzaran a transmitirse en todas las instancias educativas, de modo de crear una fuerte impronta en las mentes de las nuevas generaciones.

En nuestros días, la relación entre la educación impartida para controlar el mundo exterior, versus la educación orientada al mundo interior, es de 19 a 1. Por eso no es de extrañar que el resultado conseguido por la humanidad sea un buen control sobre el mundo exterior (19) y un bajo o nulo control del mundo interior (1). De esta cifra se desprende, que es imprescindible que en el sistema educativo se produzca una reforma, para alcanzar una relación más equilibrada. Debería tenderse a invertir una similar cantidad de tiempo, energía y dinero en los dos ámbitos, para que además de la actual formación orientada al manejo del mundo exterior, cada persona reciba esta nueva información y obtenga:

- 1) *mayor control de su mundo emocional.*
- 2) *mayor desarrollo de sus cualidades cognitivas y ejecutivas al tener menos interferencias emocionales negativas.*
- 3) *comprensión de sus semejantes, lo que mejoraría su capacidad de relacionarse con ellos, superando diferencias de edad, sexo, raza, creencias o poder económico.*
- 4) *comprensión de que la calidad de su propia supervivencia también depende de la calidad de supervivencia de sus semejantes.*

Todos estos cambios son imprescindibles para llevar adelante lo que nosotros llamamos *Revolución Mental*, que debería ahora complementar a las revoluciones anteriores: *la industrial, la atómica, la electrónica y la informática.*

Sería necesario poner definitivamente al ser humano por encima de todo interés económico, terminando con las nefastas consecuencias de la revolución industrial y la globalización.

Su brutalidad produjo enormes crisis económicas que ocasionaron y aún siguen haciéndolo, un gran desequilibrio en el mundo interior de todos los afectados. En ellas la racionalidad deja paso a la locura y las personas se ven empujadas a recurrir a formas pre-rationales del pensamiento; son presa fácil de la superstición y el esoterismo y tienden a creer en figuras mesiánicas que se postulan mágicamente para resolver los problemas que los agobian.

Y por añadidura, el descomunal proceder del neoliberalismo produce tales desigualdades y frustraciones, que favorece el reflote de nacionalismos, fundamentalismos y sectas de todo tipo que amplían aún más el problema de la violencia.

Para cortar este círculo vicioso, que pone a la humanidad en un punto de no retorno, cercano a la auto extinción, es necesario que los líderes de los países más ricos y avanzados, se decidan a impulsar estos cambios de fondo en el conjunto de la sociedad, con el fin de revertir el camino de progresiva deshumanización que estamos recorriendo.

Esto es deseable y aún más, con el nivel de información que actualmente poseemos, desde todo punto de vista, también es posible.

Tal vez lo expuesto en el párrafo anterior parezca imposible, pero así como existe una gran exposición de información que solo estimula los impulsos evolutivos más primitivos, también hay información que nos permite crecer y aprender día a día.

Para reformar a la sociedad:

refórmate a ti mismo

Esta frase fue expresada por Thomas Carlyle. Él consideraba que de ese modo habría un granuja menos en el mundo. No es una tarea sencilla ser una buena persona, un ciudadano honrado, con una familia satisfecha. Si todo el mundo alcanzara estas metas, con seguridad no deberíamos preocuparnos por el futuro del mundo.