



PRECIPITACIÓN LÍMBICA

Cuenta un veterano médico que, en su época de residente, estando de servicio en la UCI, de repente el monitor de un paciente pasó del rítmico bip, bip, bip al alarmante biiiiiiiiip sostenido. El médico cruzó la habitación en un instante y hundió su puño en el pecho del paciente, en una maniobra de reanimación con la intención de reactivar el corazón del paciente y salvarle la vida.

Para su sorpresa, el paciente abrió los ojos y en un tono poco amistoso le espetó: ¿se puede saber por qué diablos me ha hecho eso? En pleno desconcierto, el médico se dio cuenta de que el hombre no había tenido una parada cardíaca, sino que simplemente el cable del monitor se había desconectado del paciente mientras éste dormía. El médico se había precipitado, y, asustado, ni tan siquiera había verificado las constantes del paciente antes de propiciarle el golpe reanimador en el pecho.

La enseñanza es clara: la precipitación juega muy malas pasadas, porque a menudo actuamos desde el cerebro límbico en lugar de hacerlo desde la corteza prefrontal. El cerebro límbico (parte de nuestro cerebro primitivo) se activa en las situaciones en que nos sentimos en peligro, y actúa con extrema velocidad, pero lo hace sin reflexión ni pensamiento. En ocasiones nos puede salvar la vida (por ejemplo, si nos van a atropellar), pero en otras nos puede llevar a actuaciones muy rápidas pero erróneas. En cambio, la corteza prefrontal, (parte de nuestro cerebro más evolucionado), aún siendo más lenta de reacción, nos lleva a acciones que serán mínimamente pensadas, y por tanto con muchas más probabilidades de que sean acertadas.

Si lo extrapolamos a nuestra vida personal, ¿cuántas veces hemos hecho o dicho algo, de forma automática, sin pensar, y al instante ya nos hemos arrepentido de haberlo hecho? ¿Cuántas veces nos hemos precipitado en una reacción entregado el control a nuestro cerebro límbico?

El cerebro límbico se nos dispara por miedo, por percepción de peligro. Y sólo lo podemos controlar con más serenidad. En los momentos más críticos es en los que más

serenidad necesitamos, si queremos poder tomar las decisiones y las acciones correctas. Porque el problema del cerebro límbico, en palabras de mi buen amigo y autor Sergio Cardona, primero dispara y después pregunta.