



Foto: DP.

Jot Down para Ballantines + Ginger Ale

Suena el despertador a las siete de la mañana, llevas a cabo los mismos rituales matutinos; acudes al trabajo recorriendo las mismas calles, interactúas con las mismas personas, regresas a casa a la misma hora y vuelta a empezar. Solo el fin de semana parece romper ese esquema trazado con escuadra y cartabón. E incluso el fin de semana no deja de ser una sucesión de momentos predeterminados que podrían pronosticarse a un año vista sin necesidad de una bola de cristal.

Pero ¿qué pasaría si dejaras de hacer lo mismo todos los días? ¿Qué le pasaría a tu cerebro, tu cuerpo, tu vida?

Tomar las riendas del viaje



Foto: DP.

Centrémonos en el recorrido hacia el trabajo, cada día a la misma hora porque sabes perfectamente lo que tardas. En todos los recorridos que ya hemos asumido, e incluso los que resultan completamente nuevos, nos fiamos del itinerario fijado por las señales de tráfico, por los mapas e incluso por nuestro GPS. Sin embargo, como ya dijo una vez la conservadora cartográfica Lucy Fellowes: «Todo mapa es la forma que alguien tiene de hacer que mires el mundo a su manera».

A través de los mapas y otros sistemas de teleguiado finalmente ponemos el piloto automático, y nos dejamos conducir como ovejas al redil. Por esa razón no es raro que decenas de personas acaben cruzando un puente en obras solo porque su GPS así se lo había indicado. Es lo que



sucedió, por ejemplo, en el año 2006, cuando estaba cortado el puente sobre el río Avon, en Inglaterra, y los vecinos de Luckington tuvieron que sacar del agua una media de dos coches diarios. Es lo que los psicólogos llaman complacencia automatizada o sesgo por la automatización.

Algunos poblados inuit, célebres por su extraordinario sentido de la orientación, ahora están sufriendo accidentes mortales a causa de su confianza en los dispositivos GPS.

La espontaneidad, la frescura y el tratar de que cada día (o al menos cada semana) puedan ser diferentes no solo nos evita adormecernos ante el camino prefijado y así tropezar con algún imprevisto. Los imprevistos deben ser parte de nuestra vida para mantenernos alerta. Un estudio señala que los conductores de taxi de Londres tienen el hipocampo más desarrollado a resultas de tener que memorizar el inextricable dédalo de calles que constituye la ciudad. Como explica Nicholas Carr, de la Universidad de Harvard, en su libro *Superficiales*: «Además, cuanto más tiempo llevara un taxista en ese trabajo, mayor tendía a ser su hipocampo posterior».

Desde que los taxistas confían en su GPS, esas diferencias neurológicas ya no se perciben y los taxistas han dejado de ser algo así como X-Men de la conducción.

Valerse por uno mismo, pues, no solo te anticipa a los imprevistos y te permite sortearlos mejor, sino que optimiza tu mente y te vuelve autosuficiente mientras los demás siguen el mismo camino una y otra vez.

Insólitamente afortunado



Foto: DP.

Además de afectar a nuestra orientación y nuestro destino, hacer cada día lo mismo en un entorno social y laboral también afecta negativamente a los acontecimientos que propician nuestra suerte: al ser sometidos a menos hechos aleatoriamente insólitos, también hay menor probabilidad de que



cambie la rutina. Y los golpes de suerte solo nacen en contextos donde no hay rutina. Es lo que sostiene Richard Wiseman, que ocupa la única cátedra que existe en el Reino Unido de Entendimiento Público de la Psicología, en la Universidad de Hertfordshire.

Tras dedicarse a estudiar durante años a sujetos que se consideraban afortunados, llegó a la conclusión de que fundamentalmente hay cuatro razones para explicar por qué las cosas buenas siempre pasan a las mismas personas, que fueron desarrolladas en su célebre libro *Nadie nace con suerte*.

La primera razón: las personas con más suerte son las que hacen caso a su intuición y no se arrepienten de la decisión tomada, aunque acarree consecuencias negativas, pues de todo se aprende e incluso de las consecuencias negativas pueden sacarse algún beneficio inesperado.

La segunda razón: los fracasos no arredran a las personas afortunadas, y continúan adelante pensando que ya pasarán cosas buenas que compensen a las malas.

La tercera razón: cualquier cambio imprevisto no se interpreta, por parte de los afortunados, como algo negativo, sino como una posibilidad de abrir senda hacia nuevas experiencias. También son capaces de tener en cuenta que las cosas podrían ser peores, y que hay que aprovechar esa ventaja.

La cuarta razón: los afortunados se relacionan con muchas personas diferentes, y por eso tienen mayor probabilidad de conectar con otros afortunados o con personas que les ofrezcan nuevas oportunidades para incrementar sus momentos de buena fortuna. Aproximadamente, una persona normal conoce a trescientas personas, lo que, según Wiseman, equivale a que noventa mil personas (amigos de amigos de amigos, por ejemplo), pudieran traernos oportunidades afortunadas a nuestra vida. Si invitáramos a cincuenta personas a cenar estaríamos solo a dos grados de separación de 4,5 millones de golpes de suerte.

Relaciónate con lo inesperado





Imagen: Paramount Pictures.

En consecuencia, uno de los mayores consejos para la vida reside en relacionarse con los demás, aunque en principio no nos apetezca, y aceptar vivir nuevas experiencias, aunque en principio no nos resulten interesantes. Alguien que trató de llevar esta idea a la práctica, con todas sus consecuencias, fue el periodista Danny Wallace.

Tras un fracaso sentimental, Wallace decidió llevar a cabo un experimento para cambiar el rumbo de su vida y olvidar el dolor de la ruptura: diría que sí a todo y aceptaría todas las sugerencias, peticiones e invitaciones que le salieran al paso, tanto las interesantes como las aburridas, tanto las positivas como las negativas. Su premisa era que si vivía más acontecimientos su vida mejoraría, viviría más intensamente, aprendería más cosas, descubriría aspectos del mundo que de ninguna otra manera hubiera descubierto. Durante un año, Wallace adoptó esta filosofía a su vida y, según él mismo afirma, adquirió un coche solo porque le preguntaron si estaba interesado en él. Se apuntó a clases de guitarra. Voló a Singapur en un fin de semana.

Toda su experiencia la recogió en un libro titulado *Yes Man*, que posteriormente fue adaptado a la pantalla grande en una película protagonizada por el histriónico Jim Carrey: *Di que sí*.

Esta forma de afrontar la vida, como esas decisiones inesperadas que lleva a cabo también Jim Carrey en otra película, *El show de Truman*, y que le permiten abandonar su mundo de mentira para salir al mundo real, requiere, pues, no hacer lo que siempre debemos hacer, romper reglas, hacerlas nuevas, adaptarse a los nuevos tiempos.

Una serie de nuevos modales, nuevos hábitos, nuevos horizontes. Como el ritual asociado a tomar un whisky escocés Ballantine's Finest mezclado con Ginger Ale, tanto para los amantes del buen whisky como para los que nunca se habían atrevido con ello. Y como es una nueva bebida que también implica nuevos modales, y porque los nuevos modales implican una nueva bebida para esos momentos de relax, el combinado se sirve en una copa de tallo alto y de boca ancha, aderezado con una rodaja de lima con hojas de menta. Nuevos modales que implican no abrir la puerta a desconocidos, sino conocerlos a todos, porque no hablar con extraños de te convierte a ti



en uno de ellos. Porque comportarse en público es la manera más aburrida de comportarse. Nuevos modales que implican dejar un buen trabajo para hacer siempre lo que has querido y salir entre semana. Porque viajar solo es menos peligroso que no hacerlo nunca.