

## **Podemos reprogramar nuestro cerebro para cambiar el comportamiento**

( Entrevista a Joe Dispenza )



Hace algo más de veinte años, Joe Dispenza, fue arrollado por un todo terreno cuando participaba en un triatlón. El diagnóstico de los cuatro cirujanos que consultó coincidía, tenía que operarse inmediatamente, debían implantarle barras de Harrington (de 20 a 30 centímetros desde la base del cuello hasta la base de la columna), ya que la tomografía demostraba que la médula estaba lesionada y que podría quedarse paralizado en cualquier momento.

Dispenza, que era quiropráctico, sabía muy bien lo que eso significaba: una discapacidad permanente y, muy probablemente, con un dolor constante. Su decisión fue arriesgada: intentaría ayudar a su cuerpo a que se recuperara de manera natural, conocía bien todo lo concerniente a huesos y músculos e ideó un plan de acción que incluía auto hipnosis, meditación, una dieta que ayudara a sus huesos a regenerarse y ciertos ejercicios en el agua. Se recuperó totalmente en un tiempo récord y decidió ahondar en el tema.

Durante ocho años, estudió las remisiones espontáneas de enfermedades y le sorprendieron tanto los resultados que decidió volver a la universidad para intentar explicar científicamente lo que había descubierto: el poder de nuestro cerebro como director ejecutivo del cuerpo.

Joe Dispenza estudió Bioquímica en la Universidad Rutgers de New Brunswick, en Nueva Jersey; obtuvo el doctorado en Quiropráctica en la Life University de Atlanta, donde se licenció magna cum laude y recibió el premio Clinical Proficiency Citation por la extraordinaria calidad de su relación con los pacientes. Miembro de la International Chiropractic Honor Society, ha cursado estudios de postgrado en neurología, neurofisiología, función cerebral, biología celular, genética, memorización, química cerebral, envejecimiento y longevidad. Desde 1997 ha dado conferencias ante más de diez mil personas en 17 países de los cinco continentes. A finales de mayo hablará en Madrid y Barcelona coincidiendo con la edición española de su libro *Desarrolla tu cerebro*.

**“Podemos cambiar la mentalidad al crear nuevos cableados en el cerebro y fortalecerlos con nuestro pensamiento”**

## **¿Cómo empezó a interesarse por el cerebro?**

He entrevistado a cientos de personas que han sido diagnosticadas con enfermedades -tumores malignos y benignos, enfermedades cardíacas, diabetes, alteraciones respiratorias, hipertensión arterial, colesterol alto, dolores músculo esqueléticos, raras alteraciones genéticas para las que la ciencia médica no tiene solución...-, pero cuyo cuerpo se ha regenerado por sí solo sin la ayuda de una intervención médica convencional, como la cirugía o los fármacos.

## **¿Milagro?**

Observé que una de las causas principales de esas remisiones espontáneas era que habían cambiado su forma de pensar, así que volví a la universidad e hice la carrera de neurociencias para poder explicar qué es lo que ocurría. Cuando afirmo que nuestros pensamientos se convierten literalmente en materia, me baso en la más pura vanguardia científica. Básicamente, esos individuos cambiaron la arquitectura neurológica de su cerebro.

## **Estimulante curiosidad la suya**

Todas esas personas que tenían una remisión espontánea compartían cuatro cualidades específicas. Lo primero es que todas aceptaron, creyeron y entendieron que había una inteligencia superior dentro de ellos, da igual si la calificaban de divina, espiritual o subconsciente. Lo segundo es que todas aceptaron que fueron sus propios pensamientos y sus propias reacciones las que crearon su enfermedad, y puedo hablar y citar estudios sobre cualquiera de estos temas durante media hora. Hay un floreciente campo científico llamado psico-neuroinmunología que demuestra la conexión existente entre la mente y el cuerpo.

## **Le creo, pero avancemos en sus conclusiones**

La tercera característica común es que cada persona decidió reinventarse a sí misma para llegar a ser otro, y los estudios actuales en neurociencias muestran que esto es totalmente posible. Por último, tenían en común que durante el periodo en que intentaban meditar o imaginar en qué querían convertirse, hubo tiempos largos en que perdieron la noción del tiempo y el espacio.

## **¿Y eso qué significa?**

El lóbulo frontal representa un 40% ciento de la totalidad del cerebro, y cuando estamos de verdad concentrados o focalizados, el lóbulo frontal actúa como un control de volumen. Como tiene conexiones con todas las demás partes del cerebro, puedo rebajar el volumen del tiempo y del espacio. En otras palabras, los circuitos que tienen que ver con mover tu cuerpo, sentirlo, percibir lo que hay fuera y percibir el tiempo pasan a un segundo plano, y el pensamiento se convierte en la experiencia en sí, es más real que cualquier otra cosa. De este modo el lóbulo frontal elimina todo lo que no es prioritario para focalizarse en un único pensamiento, y es en ese momento en que el cerebro rehace su cableado.

## **¿En qué se traduce?**

Aquello en lo que pensamos y en lo que concentramos nuestra atención con más frecuencia es lo que nos define a escala neurológica.

## **Un reciente estudio demuestra que las grandes ideas surgen cuando uno está relajado, pensando en otras cosas**

Entre la intención y el rendirse. Antes se creía que la parte derecha del cerebro es la parte emocional o sentimental, el lado creativo, y la izquierda, la racional o lógica. Pero de hecho, el lado derecho del cerebro es el responsable de procesar la novedad cognitiva, las nuevas ideas que, cuando ya están memorizadas, cuando se convierten en familiares, pasan al lado izquierdo del cerebro. Es lo que conocemos como rutina cognitiva.

### **¿Cambiar las marchas del coche?**

Todas esas cosas que hacemos sin pensar, sí. Esa es la razón de que cuando un neófito escucha música la oiga con el lado derecho del cerebro, pero un músico profesional lo haga con el izquierdo. Esto significa que tenemos la oportunidad de aprender cosas nuevas y recordarlas, es la manera que tiene la evolución de hacer conocido lo desconocido. Podemos cambiar nuestra mentalidad. Al crear nuevos cableados y fortalecerlos con nuestro pensamiento, dándoles prioridad, los que no utilizamos tienden a desaparecer.

### **Usted habla de inteligencia espiritual, ¿qué es eso, cómo lo explica desde un punto de vista científico?**

No hay nada místico en ello. Se trata de la misma inteligencia que organiza y regula todas las funciones corporales. Esta fuerza hace que nuestro corazón lata ininterrumpidamente unas cien mil veces cada día sin que nosotros pensemos siquiera en ello, y se encarga de las sesenta y siete funciones del hígado, aunque la mayoría de la gente ni siquiera sabe que ese órgano realiza tantas tareas. Esta inteligencia sabe cómo mantener el orden entre las células, los tejidos, los órganos y los sistemas corporales, porque ha sido ella quien ha creado el cuerpo a partir de dos células individuales.

### **¿El poder que da origen al cuerpo es el poder que lo mantiene y lo sana?**

El cerebro no puede cambiar el cerebro porque es sólo un órgano, y la mente no puede cambiar el cerebro porque es un producto del cerebro. Así que tiene que existir algo que está operando en el cerebro para que cambie la mentalidad.

### **¿Cómo define ese algo?**

Ja, ja, ja, esa es una pregunta muy filosófica, dos botellas de vino y quizá cuatro horas, porque se trata de la búsqueda del ser. Pero por el momento es curiosamente la ciencia la que nos permite explicar que efectivamente tenemos control sobre nuestra mente y nuestro cerebro, es decir, que no somos un efecto de nuestros procesos biológicos sino una causa. Básicamente, más allá de mis estudios sobre las remisiones espontáneas de enfermedades, lo que intento transmitirle es que nuestros pensamientos provocan reacciones químicas que nos llevan a la adicción de comportamientos y sensaciones y que cuando aprendemos cómo se crean esos malos hábitos, no sólo podemos romperlos, sino también reprogramar y desarrollar nuestro cerebro para que aparezcan en nuestra vida comportamientos nuevos.

### **¿Y la predestinación genética?**

La investigación científica de vanguardia está mostrando que la genética tiene la misma plasticidad que el cerebro. Los genes son como interruptores, y es el estado químico en que vivimos el que hace que algunos estén encendidos y otros apagados. Se ha realizado un estudio muy interesante en Japón con enfermos dependientes de la insulina tipo dos que mostraba cómo los enfermos sometidos a programas de comedia normalizaban su nivel de azúcar en sangre sin necesidad de insulina. Veinticuatro genes activados sólo por el hecho de reírse. Los genes son igual de plásticos que nuestro tejido neuronal.

### **¿Cada vez que pensamos fabricamos sustancias químicas?**

Así es, y estas sustancias a su vez son señales que nos permiten sentir exactamente cómo estábamos pensando. Así que si tienes un pensamiento de infelicidad, al cabo de unos segundos te sientes infeliz. El problema es que en el momento en que empezamos a sentir de la manera en que pensamos, empezamos a pensar de la manera en que nos sentimos, y eso produce aún más química.

### **Un círculo vicioso**

Sí, y así se crea lo que llamamos el estado de ser. La repetición de estas señales hace que algunos genes estén activados y otros apagados. Memorizamos este estado como nuestra personalidad, así que la persona dice: “Soy una persona infeliz, negativa, o llena de culpa”, pero en realidad lo único que ha hecho es memorizar su continuidad química y definirse como tal. Nuestro organismo se acostumbra al nivel de sustancias químicas que circulan por nuestro torrente sanguíneo, rodean nuestras células o inundan nuestro cerebro. Cualquier perturbación en la composición química constante, regular y confortable de nuestro cuerpo dará como resultado un malestar.

### **Estamos enganchados a nuestra química interna**

Sí, haremos prácticamente todo lo que esté en nuestra mano, tanto consciente como inconscientemente y a partir de lo que sentimos, para restaurar nuestro equilibrio químico acostumbrado. Es cuando el cuerpo ya manda sobre la mente.

### **¿Propone cambiar la química cerebral con nuestro pensamiento?**

Es una parte de mi trabajo, no se trata sólo de cambiar la química cerebral, también los circuitos cerebrales, el cableado. Si podemos forzar al cerebro a pensar con otros patrones o secuencias, estamos creando una nueva mente. El principio de la neurociencia es que si las células neuronales se activan conjuntamente, se entrelazan creando una conexión más permanente. Una persona ante una situación, por nueva que sea, recurre a esa conexión, es decir, repite el mismo pensamiento una y otra vez y da las mismas respuestas, su cerebro no cambia, vive con la misma mente cada día.

### **¿Cómo interrumpir el ciclo?**

A través del proceso de conocimiento y de la experiencia podemos cambiar el cerebro. Es buena idea examinar constantemente qué podemos cambiar dentro de nosotros. Si cada mañana nos planteáramos cuál es la mejor idea que podemos tener de nosotros mismos, tendríamos otro tipo de mundo.

### **¿Qué preguntas debemos hacernos para sentir de otra manera?**

La mayoría de las personas cree que las emociones son reales. Las emociones y los sentimientos son el producto final, el resultado de nuestras experiencias. Si no hay

experiencias nuevas o vividas de otra manera, vivimos siempre en la actualización de sentimientos pasados. Se trata del mismo proceso químico vez tras vez. Una pregunta que ayudaría a cambiarnos es: ¿qué sentimiento tengo cada día que me sirve de excusa para no cambiar? Si las personas empiezan a decirse: yo puedo eliminar la culpa, la vergüenza, las sensaciones de no merecer, de no valer...; si podemos eliminar esos estados emocionales destructivos, empezamos a liberarnos, porque son estos estados emocionales los que nos impulsan a comportarnos como animales con grandes almacenes de recuerdos. ¿Cuál es el mayor ideal de mí mismo? ¿Qué puedo cambiar de mí mismo para ser mejor persona? ¿A quién en la historia admiro y qué quiero emular?

### **Pero saber quién quieres ser no es suficiente para cambiar tu cableado**

No. El conocimiento es lo que precede a la experiencia. Aprender una información es personalizarla y aplicarla. Debemos modificar nuestro comportamiento para poder tener una nueva experiencia que a su vez crea nuevas emociones. El conocimiento es para la mente; la experiencia, para el cuerpo. Tenemos que enseñar al cuerpo lo que la mente ha entendido intelectualmente. Si seguimos repitiendo esa experiencia, se archiva en un sistema nuevo en el cerebro, y eso permite pasar del pensar al hacer, al ser.

### **El siguiente paso es cambiar hábitos de comportamiento, tiene que haber acción**

El hábito más grande que tenemos que romper es el de ser nosotros mismos, porque la neurociencia y la psicología dicen que la personalidad ya está formada antes de los 35 años, eso significa que tenemos los circuitos hechos para poder enfrentarnos a cualquier situación y, por lo tanto, vamos a pensar, a sentir y actuar de la misma manera el resto de nuestros días. Pero los últimos estudios muestran que es posible cambiar la personalidad en todas las etapas de la vida, para eso hay que convertir el hábito inconsciente en algo consciente, llegar a tener conciencia de esos pensamientos y sentimientos inconscientes.

### **¿Eso son 20 años de psicoanálisis?**

Aunque llegues a entender intelectualmente que tu padre era muy dominante, eso no cambia tu condición. El primer paso siempre es aprender. Mientras vamos aprendiendo nueva información y empezamos a pensarla, la contrastamos con nuestras creencias y la analizamos, estamos cambiando nuestro cableado, construyendo una nueva mente. Una vez esa nueva mente está establecida, tenemos que empezar a pensar cómo mostrarla, y ahí entra el cuerpo. Cualquier proceso de cambio requiere el desaprender y el reaprender.