



## JOE DISPENZA Y LA BIOLOGÍA DEL CAMBIO

Hace unos días tuve la ocasión de asistir en Barcelona a una conferencia del doctor Joe Dispenza, autor de un libro que está teniendo cierto éxito en nuestro país titulado “Desarrolla tu cerebro”, con un subtítulo igualmente explicativo: “La ciencia de cambiar tu mente”. Fue en el marco de un encuentro singular, el Festival Inspira Consciencia, que a lo largo del 2008 está trayendo a España a líderes de opinión que crean, según explican en su propia web (<http://www.alambarsinapsis.es>) una nueva tendencia social cuyos principios son la cooperación, la igualdad y la creatividad.

En realidad, Dispenza (<http://www.drjoedispenza.com>) es más conocido entre nosotros por ser uno de los expertos que participaron en el documental “¿Y tú que sabes?”, donde pronunciaba una frase que ha alcanzado cierta celebridad, algo así como: “Me despierto por la mañana y conscientemente creo mi día tal como quiero que ocurra.” Se trata, no obstante, de un investigador serio y concienzudo. Ha dedicado décadas a estudiar la mente humana: cómo funciona, cómo almacena información y, sobre todo, cómo perpetúa los mismos patrones una y otra vez. Su exhaustiva investigación en neurología, neurofisiología y funcionamiento cerebral se recoge en el mencionado libro, “Desarrolla tu Cerebro”, y fue el contenido básico de su conferencia en Barcelona.

Provisto de uno de esos micrófonos de astronauta que en su momento popularizó Madonna, Dispenza habló durante casi 4 horas (sí, lo han leído bien: ¡4 horas!) sobre el control de nuestra mente. Sin powerpoints ni ningún otro aditamento escénico, consiguió mantener la atención de un auditorio de al menos 500 personas, entre ellas algunos escépticos como yo, que de entrada sólo iba de oyente-consorte. Sin embargo, acabé reconociendo no sólo que el señor Dispenza tiene una habilidad dialéctica a prueba de bomba, sino que además sus explicaciones resultan de lo más reveladoras.

Aunque la base de su discurso puede resultar muy “americana” (“si quieres, puedes”, o dicho de una forma más actual: “el pensamiento genera materia”), sus explicaciones y su bagaje científico acabaron por contrarrestar mis resistencias.

Dispenza explicó cómo nuestros pensamientos actuales parten de emociones instaladas en nuestro cuerpo a partir de experiencias pasadas, algunas de ellas negativas o incluso traumáticas. De este modo, cosas que sucedieron en el pasado y que ahora no tendrían por qué afectarnos en absoluto, condicionan hasta tal punto nuestra forma de ver la vida que nos impiden aspirar a hacer algo ni siquiera parecido a lo que nos gustaría. Dicho de otra forma: detrás de todo pensamiento hay una emoción arraigada en nuestro cuerpo que lo condiciona y nos impide ver la realidad como nos gustaría que fuera. Nos volvemos, de alguna forma, adictos a comportamientos y sensaciones que tienen su base en experiencias pasadas.

Ahora bien, y aquí está la buena nueva, si aprendemos cómo se crean estos malos hábitos seremos capaces de reprogramar y desarrollar nuestro cerebro para que aparezcan en nuestra vida comportamientos nuevos y creativos.

### **Vernos con nuevos ojos**

Por si alguien todavía se resiste a creer que la nuestra realidad está en permanente cambio, Dispenza explicó que nuestro cuerpo pierde 10 millones de células al día (sí, 10 millones...¿adónde irán a parar?), y que cada 5 años renovamos un número equivalente a todas las células que componen nuestro cuerpo. De modo que, si nuestro cuerpo cambia constantemente, ¿por qué no podemos cambiar nuestro cerebro? Como decía un buen amigo mío experto en marketing, si quieres obtener respuestas diferentes, sólo tienes que hacerte preguntas diferentes.

Dispenza habló de curaciones espontáneas conseguidas gracias al poder de la mente, algo que él ha vivido en carne propia, pues tras un accidente se le quedaron hechas trizas unas cuantas vértebras y consiguió recuperarse sin cirugía a base de imaginar día a día cómo sería su nuevo yo.

Más allá de curaciones más o menos milagrosas, creo que hay algo de muy cierto en este discurso: si somos capaces de vernos con nuevos ojos, seremos capaces de crear nuevas realidades. O, tomado desde otro punto de vista, si ante una situación de insatisfacción insistimos en aplicar los mismos mecanismos mentales que hemos aplicado a lo largo de nuestra vida y que

siempre nos han llevado de vuelta hacia una nueva insatisfacción, jamás saldremos del círculo vicioso de la desgracia. Por el contrario, si nos enfocamos hacia nuevos objetivos, ya sea en el ámbito profesional o personal, y lo hacemos con confianza y con deseo auténticos, es muy probable que se materialicen.

Reproduzco una cita del nuevo libro de Dispenza que resume esto muy bien: “Las implicaciones del desarrollo cerebral son extraordinarias: el simple hecho de pensar de una manera nueva y distinta altera nuestro futuro. Saber que nuestros pensamientos controlan el entorno, en lugar de que éste nos lleve una y otra vez a pensar de determinada manera, nos convierte finalmente en la causa y no en el efecto. Ya no vivimos una vida de estrés, ya que no perdemos el control ni nos hundimos en la ansiedad por lo que podría ocurrir en el futuro basándonos en los recuerdos o experiencias pasadas. No hay nada por lo que estresarse cuando sabemos cuál será el resultado final de nuestros pensamientos, cuando conocemos nuestro futuro”.

Todo esto, dicho así, no parece nada nuevo. De hecho, puede sonar a libro facilón de autoayuda. Lo nuevo es que lo explica un señor que es científico, que se basa en los últimos estudios en neurociencia, psiconeuroinmunología y biología, y que ha educado a miles de personas en 16 países sobre el papel y funcionamiento del cerebro humano y sobre cómo reprogramar su pensamiento a través de principios neurofisiológicos científicamente probados. Y todo ello, además, viene soportado – y curiosamente imbricado– con otras investigaciones de vanguardia, en especial los avances en materia de física cuántica. Si en cierta medida podemos “re-programar” nuestro cerebro, desaprendiendo emociones negativas del pasado y experimentando nuevas emociones que generen “reacciones químicas positivas”, ¿se dan cuenta de hasta qué punto esto puede afectar a nuestra economía? No, yo todavía tampoco, pero intuyo que el cambio puede ser de una gran magnitud: empresarios sin temor al fracaso, empleados automotivados, fin de las bajas por depresión...

Bueno, yo de momento voy a ver si me aplico el cuento a mí mismo. Puesto que dicen que el pensamiento crea materia, voy a pensar ahora mismo en una buena hamaca frente a un mar

coralino de tonos turquesa, y para completar la escena voy a materializar un buen libro en una de mis manos y un mojito en la otra. Cuando abra los ojos les cuento...