

«Un logro verdaderamente notable... toda una vida de alegría condensada en un conciso manuscrito. Lo he leído dos veces y he disfrutado de cada minuto. Quedará para siempre entre mis lecturas favoritas».

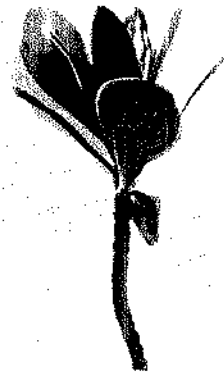
WAYNE W. DYER

Una explicación brillante y coherente sobre cómo nos enamoramos... y cómo perdemos el amor una vez que pasa *el efecto luna de miel*. Por suerte, Lipton nos proporciona una explicación igualmente clara de cómo podemos modificar nuestra programación subconsciente transformar nuestros patrones más básicos a fin de conseguir el efecto luna de miel en todas nuestras relaciones durante el resto de nuestra vida. Lipton recurre a la biología celular, el estudio de los gases nobles y la paternidad consciente (entre otras cosas) para fundamentar sus puntos de vista, pero lo hace con una despreocupada sencillez que resulta a un tiempo alegre y profunda en sus implicaciones. Como ocurre con todos los trabajos de Lipton, ¡este libro transmite!».

NICKI SCULLY

«Bruce Lipton ha escrito el mejor libro sobre el amor que he leído en mi vida. ¡Y he leído muchísimos! Conozco a Bruce y a su adorada Margaret personalmente. Su relación es alegre, alentadora, creativa y contagiosa. Viven el Paraíso en la Tierra, y tú también puedes hacerlo. Bruce utiliza los principios de la nueva ciencia que abandera para enseñar, explicar y animarnos a todos a ser los protagonistas del amor que siempre hemos deseado».

JOAN Z. BORYSENKO



PVP 9,90 €

19,90 €

El efecto luna de miel



592400 F 04/02/2014

ALIBR Librería, S.L.

DR. BRUCE H. LIPTON

EL EFECTO LUNA DE MIEL

Dr. Bruce H. Lipton

Autor de *La biología de la creencia*

EL EFECTO LUNA DE MIEL

El arte de crear el Paraíso en la Tierra

Primera edición: febrero de 2014



ÍNDICE

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Título original: *The Honeymoon Effect*, publicado por Hay House, Inc. USA en 2013

© Mountain of Love Productions, 2013

© Bruce H. Lipton, 2013

© De la traducción: Concepción Rodríguez González, 2014

© Del prefacio: Pedro Espadas, 2014

© La Esfera de los Libros, S. L., 2014

Avenida de Alfonso XIII, 1, bajos

28002 Madrid

Tel.: 91 296 02 00 • Fax: 91 296 02 06

www.esferalibros.com

ISBN: 978-84-9060-019-0

Depósito legal: M. 34.357-2014

Fotocomposición: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impresión: Huertas

Encuadernación: Huertas

Impreso en España-Printed in Spain

<i>Prefacio del editor</i>	13
<i>Introducción</i>	15
Capítulo 1. Nuestro instinto de asociación.....	27
Capítulo 2. Buenas vibraciones.....	41
Capítulo 3. Pociones de amor.....	77
Capítulo 4. Cuatro mentes que no piensan igual..	109
Capítulo 5. Gases nobles: extendiendo la paz, el amor y el té de tulsi	153
<i>Epílogo</i>	185
<i>Apéndice A. La lista para el efecto luna de miel</i>	209
<i>Apéndice B. Comedias para cineterapia</i>	211
<i>Recursos</i>	213
<i>Notas</i>	221
<i>Agradecimientos</i>	235
<i>Índice temático</i>	239



*Para conseguir
el Paraíso en la Tierra
a través
del amor por nosotros mismos,
del amor por los demás,
del amor por nuestro planeta.*





*El efecto luna de miel:
un estado de bendición, pasión, energía y salud
que resulta de un enorme amor.
Tu vida es tan hermosa
que estás impaciente por levantarte
y empezar un nuevo día,
por agradecerle al universo el hecho de estar vivo.*





PREFACIO DEL EDITOR

En cada libro, Lipton nos sorprende con un nuevo enfoque de las conexiones entre nuestro ser biológico, nuestro ser psicológico y nuestro ser espiritual.

En *La biología de la creencia* nos deslumbró demostrando la prevalencia de lo inmaterial sobre lo material, estableciendo cómo nuestras creencias determinan la información genética que se activa o desactiva en nosotros.

En *La biología de la transformación* exploró el mismo paradigma, revelándonos la influencia de las creencias grupales en el desarrollo de las sociedades.

En ambos casos, nos enseña cómo las creencias pueden llevar a los individuos al desequilibrio y la enfermedad y a las sociedades a la decadencia y la extinción, y nos ofrece pautas para ayudarnos a crecer en la dirección contraria.

Ahora, Lipton profundiza en nuestras relaciones de pareja, y cómo estas también están a merced de nuestras

creencias si no hacemos un esfuerzo por aflorar lo inconsciente al consciente y trabajar con ellas.

Como en sus obras anteriores, la investigación es profunda y diversa, e incluye enfoques de física, biología, medicina, psicología..., además de sus inestimables experiencias personales llenas de ironía y sentido del humor.

Con *El efecto luna de miel*, Lipton nos empuja una vez más a evolucionar en la dirección de nuestro mayor potencial.

¿Te atreves a vivir un amor que de verdad sea para toda la vida?

PEDRO ESPADAS



INTRODUCCIÓN

Toda una vida sin amor no cuenta.

El amor es el agua de la vida.

¡Bébelo con el corazón y con el alma!

RUMI

Si alguien me hubiera asegurado cuando era joven que llegaría a escribir un libro sobre relaciones, le habría dicho que había perdido la cabeza. Por entonces consideraba el amor como un mito soñado por los poetas y los productores de Hollywood, algo que hacía que la gente se sintiera mal por un sueño que nunca podrían alcanzar. ¿Amor eterno? ¿Felices para siempre jamás? Ni hablar.

Como todo el mundo, estaba programado de una cierta manera que permitía que algunas partes de mi vida surgieran de manera natural. Mi programación enfatizaba la importancia de la educación. Para mis padres, el valor de la educación suponía la diferencia entre la vida del peón que solo consigue lo justo para salir adelante y la de un brillante ejecutivo con las manos suaves y una existencia fácil. Estaban firmemente convencidos de que «No se puede llegar a nada en este mundo sin educación».

Dadas sus creencias, no es de extrañar que mis padres hicieran todo cuanto estaba en su mano para expandir mis horizontes educativos. Recuerdo a la perfección la emoción que me embargaba al llegar a casa tras la clase de secundaria de la señora Novak, después de haber visto por primera vez el extraordinario mundo microscópico de las amebas y las hermosas algas unicelulares, como la fascinante especie conocida como *spirogyra*. Entré en casa como una exhalación y le supliqué a mi madre un microscopio. Sin vacilar, ella me llevó a la tienda en coche y me compró mi primer microscopio. ¡Te aseguro que su reacción no fue la misma cuando me entró una pataleta porque deseaba un sombrero vaquero de Roy Rogers, una pistola y una cartuchera!

Pese a mi fase Roy Rogers, fue Albert Einstein quien se convirtió en el ídolo de mi juventud: fue mi Mickey Mantle, mi Cary Grant y mi Elvis Presley, englobados en una descomunal personalidad. Siempre me ha encantado esa foto en la que aparece sacando la lengua, con la cabeza cubierta de una explosiva mata de cabello blanco. También me encantaba ver a Einstein en la diminuta pantalla de la televisión (recién inventada) de nuestro salón, donde aparecía como un abuelo sabio, cariñoso y juguetón.

Me enorgullecía sobre todo el hecho de que Einstein, un judío inmigrante como mi padre, hubiera superado los prejuicios gracias a su brillantez científica. En ocasiones, mientras crecía en el condado de Westchester, Nueva

York, me sentía como un marginado; había padres en nuestra ciudad que se negaban a dejarme jugar con sus hijos para evitar que les contagiara mi «bolchevismo». Me sentí orgulloso y seguro al saber que Einstein, lejos de ser un marginado, era un hombre judío respetado y venerado en todo el mundo.

Los buenos profesores, la idea de que «la educación lo es todo» de mi familia, y mi pasión por pasar horas frente al microscopio me llevaron a una licenciatura en biología celular y a un puesto fijo en la Facultad de Medicina y Salud Pública de la Universidad de Wisconsin. Por irónico que parezca, fue solo cuando abandoné mi trabajo allí para explorar la «nueva ciencia», en la que se incluían estudios de mecánica cuántica, cuando empecé a comprender la profunda naturaleza de las contribuciones que el héroe de mi infancia, Einstein, había dejado en nuestro mundo.

Si bien florecía a nivel académico, en otras áreas era la disfunción personificada, en especial en el reino de las relaciones. Me casé a los veintitantos, cuando todavía era demasiado joven e inmaduro emocionalmente para mantener una relación importante. Cuando después de diez años de matrimonio le dije a mi padre que iba a divorciarme, él se negó en rotundo y me dijo: «El matrimonio es un negocio».

Al volver la vista atrás, me doy cuenta de que la respuesta de mi padre era lógica para alguien que había emigrado en 1919 desde una Rusia envuelta en la hambruna,

las matanzas y la revolución; la vida de mi padre y su familia fue de una dureza inimaginable, una existencia en la que la supervivencia siempre era un interrogante. En consecuencia, para mi padre, la definición de una relación era la de una relación laboral en la que el matrimonio no era más que un medio de supervivencia, similar al reclutamiento de novias por correo que hicieron los pobres pioneros que se establecieron en el Salvaje Oeste en el siglo XIX.

El matrimonio de mis progenitores reflejaba su actitud de «el negocio es lo primero», si bien mi madre, que había nacido en Estados Unidos, no compartía la filosofía de mi padre. Ambos trabajaban juntos seis días a la semana en un exitoso negocio familiar, pero ninguno de sus hijos recuerda haberles visto compartir un beso o un momento romántico. A principios de mi adolescencia, la disolución de su matrimonio se hizo evidente cuando la furia de mi madre por una relación sin amor exacerbó la tendencia a la bebida de mi padre. Mis hermanos pequeños y yo nos escondíamos en nuestros armarios cuando las agresivas peleas verbales, cada vez más frecuentes, rompían la antigua tranquilidad de nuestro hogar. Cuando nuestros padres decidieron por fin hacer vida en dormitorios separados, se estableció una difícil tregua.

Tal y como muchos padres convencionales infelices hacían en la década de los cincuenta, los míos permanecieron juntos por el bien de sus hijos, y se divorciaron solo cuando el más pequeño de mis hermanos se marchó

a la universidad. Ojalá yo hubiese sabido entonces que ese modelo disfuncional de relación era mucho más dañino para los niños de lo que podría haberlo sido la separación.

En aquella época, culpaba a mi padre por nuestra vida familiar disfuncional. Sin embargo, al madurar llegué a darme cuenta de que ambos, tanto mi madre como él, eran igual de responsables del desastre que había saboteado su relación y la armonía de nuestra familia. Y, más importante aún, empecé a ver que su comportamiento, programado en mi mente subconsciente, minaba e interfería en todos mis esfuerzos por crear relaciones afectuosas con las mujeres que formaban parte de mi vida.

Entretanto, sufrí años de dolor. La disolución de mi matrimonio fue devastadora a nivel emocional, sobre todo porque mis dos maravillosas hijas, que ahora son mujeres cariñosas y de éxito, no era más que unas niñas. Fue tan doloroso que juré no volver a casarme nunca. Convencido de que el amor era un mito (al menos para mí), me repetí ese mantra cada día mientras me afeitaba durante diecisiete años: «No me casaré de nuevo. No me casaré de nuevo».

No es necesario decir que no estaba preparado para relaciones de compromiso. Sin embargo, a pesar de mi ritual matutino, no podía ignorar el imperativo biológico de todos los organismos vivos, desde las células individuales a los cuerpos formados por cincuenta mil billones de células: el impulso de conectar con otros organismos.

El primer gran amor que sentí fue todo un cliché: un hombre mayor con un caso grave de subdesarrollo emocional se enamora de una mujer joven y vive un romance intenso y cargado de hormonas al estilo adolescente. Durante un año, floté felizmente a la deriva con un subidón de «pociones de amor», las hormonas y sustancias neuroquímicas que recorrían mi torrente sanguíneo y sobre las que leerás en el capítulo 3. Cuando, inevitablemente, mi amor adolescente se estrelló y quedó reducido a cenizas (ella dijo que necesitaba «espacio», pero se arrojó de inmediato a los brazos de un cirujano cardiovascular), pasé un año en mi enorme y vacía casa aullando de dolor y llorando a la mujer que me había dejado. Dejarlo de pronto es horrible, no solo para los adictos a la heroína, sino también para aquellos cuya bioquímica vuelve a las hormonas y sustancias químicas rutinarias tras un fracaso amoroso.

Un gélido día de invierno en Wisconsin estaba sentado a solas (como de costumbre), recordando a la mujer que me había dejado. De repente pensé: «¡Déjame en paz, maldita sea!». Una voz muy sabia que aparece de vez en cuando en los momentos más cruciales de mi vida respondió: «Bruce, ¿no es eso justamente lo que ha hecho esa mujer?». Me eché a reír, y eso rompió el hechizo. A partir de ese momento, siempre que empezaba a obsesionarme me echaba a reír. Al final, acabé con el aislamiento a través de la risa, aunque ¡todavía me quedaba un largo camino para recomponerme!

Lo largo que era ese camino quedó claro cuando me trasladé al Caribe para dar clases en una facultad de medicina extranjera. Vivía en el lugar más hermoso del mundo, en una villa junto al océano llena de flores maravillosas y fragantes. Una villa que incluso tenía jardinero y cocinero. Deseaba compartir mi nueva vida con alguien (aunque, por supuesto, no quería casarme; todavía seguía atascado en mi mantra matutino). Quería algo más que una compañera sexual. Quería a alguien con quien compartir mi nueva vida en el lugar más bonito del planeta. Sin embargo, cuanto más buscaba, menos encontraba, a pesar de que, a mi parecer, me presentaba con la frase más sensata del mundo: «Si no estás haciendo nada, ¿por qué no te vienes a vivir conmigo a mi villa caribeña?».

Una noche le solté la que debería haber sido mi frase infalible a una mujer que acababa de llegar a Grenada, la isla de postal que yo había llegado a amar. Fuimos al bar del club náutico y charlamos. Me pareció una mujer interesante, así que le pedí que se quedara conmigo un tiempo en lugar de volver a trabajar en uno de los yates. Ella me miró y me dijo: «No, nunca podría estar contigo. Estás demasiado necesitado.». El disparo dio en el blanco: me quedé muerto en mi silla, en silencio. Después de un largo y desconcertado minuto, recuperé el habla y conseguí responder: «Gracias. Necesitaba oír eso». No solo sabía que ella tenía razón; sabía que necesitaba recomponer mi vida antes de tener la relación de amor auténtica que tan desesperadamente deseaba.

Y entonces ocurrió una cosa de lo más curiosa: en cuanto abandoné mi búsqueda desesperada de una relación, las mujeres que deseaban mantener una relación conmigo empezaron a aparecer en mi vida. Al final mi adorada Margaret, la verdadera inspiración de este libro, entró en mi vida y comenzamos a vivir como los protagonistas de esas comedias románticas que en su día yo tachaba de fantasías.

Sin embargo, me estoy adelantando a la historia. Primero tuve que aprender que no estaba «destinado» a estar solo, que no estaba «destinado» a una concatenación de relaciones fallidas. Tuve que aprender no solo que yo mismo había creado todas las relaciones fracasadas de mi vida, sino también que podía crear la relación maravillosa que deseaba.

El primer paso comenzó en el Caribe, cuando experimenté la epifanía científica que describí en mi primer libro, *La biología de la creencia*. Mientras reflexionaba sobre mi investigación celular, me di cuenta de que las células no están controladas por los genes, y de que nosotros tampoco lo estamos. Ese momento «eureka» fue el comienzo de mi transición, como relaté en ese libro, de científico agnóstico a científico seguidor de Rumi, convencido de que todos tenemos la capacidad de crear nuestro propio Paraíso en la Tierra, y de que la vida eterna va más allá del cuerpo.

Ese instante también supuso el comienzo de mi transición de escéptico con fobia al matrimonio a un adulto

que por fin se responsabilizó de todas las relaciones fallidas de su vida y se dio cuenta de que podía crear la relación de sus sueños. En este libro, relataré esa transición utilizando parte de los conceptos científicos que resalté en *La biología de la creencia*, y algunos más. Explicaré por qué no son tus hormonas, tus agentes neuroquímicos, tus genes ni tu educación (lejos de ser la ideal) los que te impiden conseguir la relación que dices que quieres. Son tus creencias las que evitan que experimentes esas elusivas relaciones de amor. Si cambias tus creencias, cambias tus relaciones.

Por supuesto, la cosa es algo más complicada que eso, ya que en las relaciones entre dos personas hay en realidad cuatro mentes implicadas. A menos que entiendas que esas cuatro mentes son capaces de trabajar contra sí mismas, estarás «buscando el amor en los lugares equivocados». Esa es la razón por la que los libros de autoayuda y los textos terapéuticos a menudo ofrecen conocimientos sin fomentar ningún cambio real: ¡solo se enfrentan con dos de las cuatro mentes que participan en las relaciones!

Piensa en el romance más espectacular de tu vida, ese tan especial que puso tu mundo patas arriba. Hacías el amor a todas horas, no necesitabas comida, no necesitabas apenas agua, y sin embargo estabas lleno de una energía inagotable: estabas inmerso en el efecto luna de miel, y creías que iba a durar para siempre. No obstante, muy a menudo el efecto luna de miel se transforma en peleas

diarias, quizá incluso en divorcio, o puede que solo en tolerancia. La buena noticia es que no tiene por qué acabar de esa manera.

Es posible que pienses que tu gran amor fue, en el mejor de los casos, una casualidad; o, en el peor, una simple ilusión. Que su fracaso fue cuestión de mala suerte. Sin embargo, en este libro te explicaré cómo creaste el efecto luna de miel en tu vida, y también cómo ocasionaste su final. Una vez que sepas cómo se crea y se destruye, podrás, al igual que yo, dejar de quejarte de tu mal karma en las relaciones y crear uno de esos finales de «felices para siempre» con el que disfrutaría cualquier productor de Hollywood.

¡Eso fue lo que conseguí crear después de décadas de fracaso! Y puesto que hay tanta gente que nos ha preguntado cómo lo conseguimos, Margaret y yo explicaremos en el epílogo cómo logramos nuestro efecto luna de miel «felices para siempre», que dura ya diecisiete años... y lo que le queda. Queremos compartir nuestra historia porque el amor es el factor de crecimiento más potente para los seres humanos y, además, ¡es contagioso! Como descubrirás cuando crees el efecto luna de miel en tu propia vida, atraerás a gente igualmente cariñosa... y cuanta más, mejor. Sigamos el viejo consejo que nos dejó Rumi en el siglo xviii y disfrutemos del amor por los demás para que este planeta pueda por fin evolucionar y convertirse en un lugar mejor en el que todos los organismos puedan vivir su propio Paraíso en la Tierra. Mi es-

peranza es que este libro te conduzca a un viaje (como me ocurrió a mí en aquel instante en el Caribe) que te haga vivir la creación del efecto luna de miel durante todos y cada uno de los días de tu vida.

*Sección de 31 años para Lince
24-3-14 - 7 años*



Capítulo 1

NUESTRO INSTINTO DE ASOCIACIÓN

*Va más allá de la capacidad de nuestra imaginación
concebir una forma de vida que sea capaz de existir sola
e independiente, aislada de otras formas.*

LEWIS THOMAS

Si eres un superviviente de múltiples relaciones fallidas, es posible que te preguntes por qué sigues intentándolo. Puedo asegurarte que no insistes para disfrutar de los buenos momentos (que a veces duran muy poco). Y no insistes porque los anuncios de televisión no dejen de mostrar a parejas enamoradas en islas tropicales. Insistes porque, a pesar de tu historial y de las descorazonadoras tasas de divorcios, estás diseñado para asociarte. Los seres humanos no han sido creados para vivir solos.

Existe un imperativo biológico que nos impulsa, tanto a los seres humanos como a todos los demás seres de este planeta, a formar una comunidad, a relacionarnos con otros organismos. Tanto si eres consciente de ello como si no, tu biología te presiona para que te relaciones. De hecho, la unión de los individuos en comunidades (que siempre empiezan con dos), es una fuerza básica que con-

duce a la evolución biológica, un fenómeno que yo he llamado *evolución espontánea* y que comenté en profundidad en el libro *La biología de la transformación*.¹

Hay, por supuesto, otros imperativos biológicos diseñados para asegurar la supervivencia del individuo y de la especie: la necesidad de comida, de sexo, de crecimiento, de protección y la feroz e inexplicable necesidad de luchar por la vida. No sabemos dónde ni cómo esa voluntad de vivir se ha programado en nuestras células, pero es un hecho que ningún organismo renuncia fácilmente a la vida. Intenta matar al más primitivo de los organismos y esa bacteria no te dirá: «Vale, esperaré a que me mates». En cambio, pondrá en marcha todas las maniobras evasivas que tiene en su poder para asegurar su supervivencia.

Cuando nuestros instintos biológicos no son satisfechos, cuando nuestra supervivencia se ve amenazada, tenemos una sensación rara en el estómago que nos dice que algo va mal antes incluso de que nuestra mente consciente se dé cuenta del peligro. Esa sensación visceral se siente hoy día a nivel global: muchos de nosotros notamos un malestar interior cuando pensamos en la supervivencia de nuestro dañado planeta y en los seres humanos que lo han dañado. La mayor parte de este libro se concentra en la forma en que los individuos pueden crear o reavivar relaciones maravillosas, pero en el capítulo final explicaré cómo la energía generada por las relaciones «Paraíso en la Tierra» puede sanar el planeta y salvar nuestra especie.

Se trata de un objetivo difícil, lo sé, pero tenemos a nuestra disposición un modelo extremadamente satisfactorio para crear las relaciones sanadoras que al final conducirán a la curación de nuestro planeta. Como dicen los antiguos místicos: «La respuesta se encuentra en el interior». La naturaleza y el poder de las relaciones armoniosas pueden observarse en la comunidad constituida por los billones de células que forman a todos los seres humanos. Puede que esto te parezca raro en un principio, porque, como es lógico, cuando te miras en el espejo das por sentado que eres una entidad única. Sin embargo, ¡eso es un enorme error de percepción! En realidad, cualquier ser humano está formado por una comunidad compuesta por unos cincuenta billones de células dentro de una placa de Petri recubierta de piel, una idea sorprendente que explicaré más a fondo en el capítulo 3.

Como biólogo celular, he pasado muchas horas felices estudiando el comportamiento y el destino de las células madre en placas de cultivo plásticas. Los billones de células que contiene nuestro cuerpo humano recubierto de piel viven mucho más armoniosamente que las parejas reñidas o las comunidades humanas, arrasadas por las luchas. Esta es una razón excelente para aprender de ellas: cincuenta billones de células sensibles, cincuenta billones de ciudadanos que viven juntos en paz dentro de una comunidad de enorme complejidad. Todas las células tienen su trabajo. Todas las células disponen de cuidados sanitarios, protección y una economía viable (basada en el in-

tercambio de moléculas de ATP, las unidades de energía biológicas a las que los biólogos se refieren a menudo como «las monedas del reino»). En comparación, el trabajo de la humanidad (descubrir la forma en la que un insignificante número de siete mil millones de seres humanos puedan vivir en armonía), parece fácil. Y en comparación con la comunidad cooperativa de cincuenta billones de células que forman nuestro cuerpo, el esfuerzo de una simple pareja (descubrir cómo dos seres humanos pueden comunicarse y vivir en armonía), parece pan comido... aunque sé que a veces puede resultar el mayor desafío al que nos enfrentamos en el mundo.

Te garantizo que los organismos unicelulares, que fueron las primeras formas de vida en este planeta, pasaron un montón de tiempo —casi tres mil millones de años— intentando descubrir cómo asociarse entre ellos. ¡Ni siquiera yo tardé tanto! Y cuando empezaron a unirse para formar seres pluricelulares, al principio se organizaron en comunidades libres, o colonias, compuestas por organismos unicelulares. Sin embargo, la ventaja evolutiva de vivir en una comunidad (más consciente del entorno y con el trabajo repartido entre todos) pronto derivó en organismos altamente estructurados compuestos por millones, miles de millones y después billones de células únicas que interactúan socialmente.

Estas comunidades pluricelulares varían en tamaño desde las microscópicas a aquellas que pueden observarse a simple vista: una bacteria, una ameba, una hormiga, un

perro, un ser humano, etc. Sí, ni siquiera las bacterias viven solas; forman comunidades dispersas que mantienen una comunicación constante mediante señales químicas y virus.

Una vez que las células encontraron un modo de unirse para crear organismos de todas las formas y tamaños, estos nuevos seres pluricelulares recién evolucionados empezaron a unirse también en comunidades. Por ejemplo, a nivel macroscópico, los álamos temblones (*Populus tremuloides*) forman un superorganismo compuesto por enormes extensiones de árboles genéticamente idénticos (tallos, técnicamente) conectados por un único sistema radicular subterráneo. La mayor alameda conectada conocida es una extensión de 430.000 metros cuadrados situada en Utah y apodada Pando; según algunos científicos, es el mayor organismo del mundo.

La naturaleza social de las asociaciones multiorgánicas armoniosas puede proporcionarnos importantes conocimientos aplicables a la civilización humana. Un gran ejemplo es la hormiga, que, al igual que un ser humano, es un organismo social pluricelular. Si apartas a una hormiga de su comunidad, morirá. De hecho, una hormiga es en realidad un suborganismo; el verdadero organismo es la colonia de hormigas. Lewis Thomas describió a las hormigas de la siguiente manera: «Las hormigas se parecen tanto a los seres humanos que resulta embarazoso. Cultivan hongos, crían pulgones como ganado, envían ejércitos a la guerra, utilizan aerosoles químicos para

alerter y confundir a sus enemigos, capturan esclavos. ... se sirven de la explotación infantil. ... intercambian información incesantemente. Lo hacen todo salvo ver la televisión».²

El impulso natural de formar comunidades también es fácil de observar en las especies mamíferas, como los caballos. Los rebeldes potros corretean alrededor de sus padres y los molestan, al igual que hacen los niños humanos. Para meter en vereda a los potros, los padres les muerden a modo de refuerzo negativo. Si esos pequeños mordiscos no funcionan, los padres utilizarán el castigo más efectivo de todos: obligan a los potrillos que se comportan mal a apartarse del grupo y no les permiten regresar a la comunidad. Este resulta ser el castigo definitivo hasta para los potros más salvajes y descontrolados, que harán todo lo que sea necesario para poder volver a la comunidad.

En las comunidades humanas, podemos arreglárnoslas solos como individuos durante mucho más tiempo que una simple hormiga, pero es probable que nos volvamos locos en el proceso. Recuerdo la película *Náufrago*, en la que Tom Hanks interpreta a un hombre que queda varado en una isla del sur del Pacífico. Utiliza la sangre de su mano para dibujar una cara en un balón de voleibol de la marca Wilson Sporting Goods al que llama «Wilson» para poder tener a alguien con quien hablar. Al final, después de cuatro años, da un arriesgado paso y se aleja de la isla en una balsa que él mismo ha fabricado en un intento por encontrar a alguien con quien comunicarse y no te-

ner que estar solo en la isla, a pesar de que ha descubierto cómo asegurarse la comida y el agua, es decir, cómo sobrevivir.

La mayoría de la gente piensa que el impulso de propagación es el imperativo biológico más básico de los humanos, y no hay duda de que la reproducción del individuo es fundamental para la supervivencia de la especie. Esa es la razón por la que la mayoría de nosotros encontramos el sexo tan placentero: la naturaleza quería asegurarse de que los humanos sintieran el deseo de procrear y mantener la especie. Sin embargo, Hanks no se aleja de la isla para propagarse; se aleja de la isla para poder comunicarse con alguien que no sea una pelota de voleibol.

Para los humanos, unirse en parejas (lo que los biólogos llaman «formación de pares») es algo más que simple sexo encaminado a la propagación de la especie. En una conferencia titulada «La particularidad de los humanos», el neurobiólogo y primatólogo Robert M. Sapolsky explica lo únicos que son los seres humanos a este respecto:

En ocasiones, no obstante, el desafío consiste en que nos enfrentamos a algo en lo que somos absolutamente únicos: no existen precedentes en el mundo animal. Dejen que les ponga un ejemplo. Uno sorprendente. Bien. Piensen en una pareja. Sus componentes llegan a casa al final del día. Hablan. Se toman la cena. Hablan. Se van a la cama. Tienen relaciones sexuales. Hablan un poco más. Duermen. Al día

siguiente hacen exactamente lo mismo. Llegan a casa del trabajo. Hablan. Cenar. Hablan. Se van a la cama. Mantienen relaciones sexuales. Hablan. Se quedan dormidos. Hacen esto cada día durante un mes entero. Una jirafa se sentiría asqueada ante algo así. En el reino animal de ahí fuera no hay prácticamente nadie que mantenga relaciones sexuales sin ánimos reproductivos día tras día, y nadie habla de ello después.³

Para los humanos, el sexo con fines reproductivos es crucial hasta que una población se estabiliza. Cuando las poblaciones humanas alcanzan un estado de equilibrio y seguridad, el sexo reproductivo disminuye. En Estados Unidos, donde la mayoría de los padres esperan que sus hijos sobrevivan y desean no acabar en la calle pidiendo limosna cuando sean ancianos, la media de descendientes por familia es inferior a dos. Sin embargo, cualquier población amenazada iniciará el período reproductivo antes y se reproducirá más; de manera inconsciente, saben que parte de sus hijos no sobrevivirán y que necesitarán más de dos hijos para que alguno pueda ayudarlos cuando sean ancianos. En la India, por ejemplo, pese a que la tasa de fertilidad se ha reducido un 19 por ciento en una década hasta situarse en el 2,2, en las zonas más pobres, donde las familias se enfrentan a tremendos desafíos para sobrevivir, la tasa puede llegar a ser hasta tres veces mayor.

Sin embargo, incluso en las sociedades donde el impulso reproductivo se ve reducido, existe un incentivo

para el emparejamiento, ya que el instinto de asociarse supe-
ra al de procrear. Las parejas que no tienen niños pueden crear relaciones maravillosas, y hay muchas que no los tienen por decisión propia. En *Two Is Enough: A Couple's Guide to Living Childless by Choice (Dos es suficiente: guía de pareja para vivir sin niños por elección)*, la autora, Laura S. Scott, explora los motivos por los que algunos renuncian a esa experiencia. Scott comienza el libro con una conversación que mantuvo con un amigo de su marido, que en aquel momento acababa de ser padre:

«Entonces, ¿por qué te casaste si no querías tener hijos?».
¿Cómo? Pues por amor... por compañía, respondí. Su pregunta me desconcertó y me dejó sin palabras, algo poco habitual en mí. Él inclinó la cabeza hacia un lado y esperó a que añadiera algo más, con verdadera curiosidad. En aquel momento me di cuenta de lo extraña que debía de parecerle. Era una persona que no podía imaginarse la vida sin hijos intentando comprender a una persona que no podía imaginarse la vida con hijos.⁴

Scott empezó a investigar el tema y descubrió que, según un sondeo de población del año 2000, había treinta millones de parejas casadas en Estados Unidos que no tenían hijos, y también que la Oficina del Censo de Estados Unidos preveía que las parejas casadas con hijos serían tan solo el veinte por ciento en 2010.⁵ Scott realizó también su propio sondeo con las parejas que no tenían hijos por

elección y descubrió que un motivo importante para no hacerlo era lo mucho que valoraban sus relaciones. Uno de los maridos encuestados dijo: «Mantenemos una relación feliz, amorosa y plena tal y como estamos. Resulta reconfortante saber que la dinámica de la relación con mi esposa no cambiará».⁶

Quizá si más gente se diera cuenta de que el emparejamiento en los organismos superiores se debe sobre todo al vínculo y no al instinto de reproducción, habría menos prejuicios contra la homosexualidad. De hecho, la homosexualidad es natural y común en el reino animal. En una revisión de la literatura científica realizada en 2009, los biólogos de la Universidad de California en Riverside, Nathan W. Bailey y Marlene Zuk, que abogaban por más estudios sobre el impulso evolutivo del comportamiento homosexual, declararon: «La variedad y ubicuidad de las relaciones animales entre el mismo sexo son impresionantes; se han observado miles de ejemplos de cortejos, emparejamientos y copulación entre seres del mismo sexo de muchas especies, entre las que se incluyen mamíferos, aves, reptiles, anfibios, insectos, moluscos y nematodos».⁷ Un buen ejemplo son las gaviotas plateadas; el 21 por ciento de las hembras de gaviota plateada se emparejan con otra hembra al menos una vez en su vida, y un 10 por ciento son exclusivamente lesbianas.

Puesto que nuestro instinto es formar vínculos, tanto si estos son homosexuales como si son heterosexuales, necesitamos entender cómo pretende asociarnos la natu-

raleza, y este es el objetivo de este libro. Si no aprendemos bien a emparejarnos, ¿cómo vamos a seguir el ejemplo de las células para crear comunidades cooperativas mayores? Hasta que aprendamos a emparejarnos bien, la siguiente etapa de nuestra evolución, en la que los humanos se unirán para formar un superorganismo gigante llamado humanidad, quedará estancada. Si las hormigas pueden hacerlo, ¡los seres humanos también podemos!

La buena noticia es que la historia de la evolución no es solo una historia sobre la supervivencia de las comunidades cooperativas, sino también una historia sobre patrones repetitivos que pueden medirse gracias a la geometría, las matemáticas que sirven para dar estructura al espacio. Los seres humanos no crearon la geometría: la dedujeron a partir del estudio de la estructura del universo, porque este proporciona un modo de comprender la organización de la naturaleza. Como escribió Platón: «La geometría existía antes de la creación».

Los patrones repetitivos de la nueva geometría, la geometría fractal, revelan un emocionante descubrimiento sobre la naturaleza de la estructura del universo. Aunque algo en nuestro interior nos dice que nos encontramos en un punto crítico, la geometría fractal deja muy claro (como explicaré más tarde) que el planeta ya ha estado con la soga al cuello en otras ocasiones. Y en cada una de ellas, aunque ha habido víctimas en el camino (los dinosaurios son las más famosas), siempre emergió algo mejor de la crisis.

Los cálculos matemáticos implicados en la geometría fractal son en realidad bastante sencillos: las ecuaciones solo utilizan sumas, restas y multiplicaciones. Cuando una de esas ecuaciones se resuelve, la solución se reinserta en la ecuación original y se resuelve de nuevo. Este patrón «recurrente» puede repetirse indefinidamente. Cuando las ecuaciones fractales se resuelven de manera repetida más de un millón de veces (unos cálculos posibles gracias a la aparición de potentes ordenadores), aparecen patrones visuales geométricos. Resulta que una de las características inherentes a la geometría fractal es la creación de patrones reiterativos, patrones «autosimilares», encerrados unos dentro de otros. La muñeca tradicional rusa, la matrioska, proporciona un buen ejemplo para comprender los patrones fractales. Como símbolo de la maternidad y la fertilidad, la muñeca es en realidad un conjunto de muñecas de madera de tamaño decreciente situadas unas dentro de otras. Cada muñeca es una miniatura, aunque no necesariamente una réplica exacta de las de mayor tamaño.

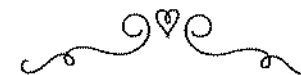
Del mismo modo que las muñecas rusas, los patrones repetitivos de la naturaleza dejan clara su organización fractal. Por ejemplo, el patrón de las ramitas de una rama se parece al patrón de las ramas principales que salen del tronco. El patrón de un río importante es similar al de los afluentes más pequeños. En el pulmón humano, el patrón de ramificación de los bronquios se repite en los bronquiolos, más pequeños. Por más complejos que sean los organismos, siempre muestran patrones repetitivos.

Estos patrones reiterativos hacen que resulte más fácil comprender el mundo natural. A pesar de la evolución de creciente complejidad en la estructura de las comunidades cooperativas pluricelulares, lo asombroso es que en la fisiología de los seres humanos (los que presumiblemente se encuentran en la cima de la cadena evolutiva) no existen nuevas funciones que no estén ya presentes en las más sencillas células que ocupan el eslabón más bajo. Los sistemas digestivo, excretor, cardiovascular, nervioso e incluso el sistema inmune, están presentes en casi todas las células que componen nuestro cuerpo. Dime una función del cuerpo humano y yo te mostraré dónde se originó en un principio dentro de una única célula. Estos patrones fractales repetitivos implican que todo lo que sabemos sobre los organismos más sencillos de la naturaleza puede aplicarse también a los más complejos, como los seres humanos. De modo que si quieres comprender la naturaleza del universo, no hace falta que lo abarques por entero: puedes estudiar sus componentes como hice yo cuando era biólogo celular. Los patrones repetitivos de la geometría fractal proporcionan un marco científico para el principio que la mística denomina «Como es arriba, es abajo». Está claro que somos una parte del universo y no una reconsideración tardía cuyo trabajo es «conquistar» la naturaleza.

Una biosfera construida a base de patrones fractales repetitivos también ofrece la oportunidad de predecir el futuro de la evolución repasando nuestra historia pasada. En

cambio, la teoría darwiniana convencional sostiene que la evolución se inicia mediante mutaciones aleatorias, «accidentes» genéticos, lo que implica que no podemos predecir el futuro. Sin embargo, si seguimos los pasos de las células, nuestro futuro debería ser cada vez más cooperativo y armonioso, de modo que los seres humanos (empezando por la formación de parejas), puedan aprender a cooperar para formar un organismo comunal evolucionado llamado humanidad.

En lugar de maldecir nuestra mala suerte en las relaciones, debemos reconocer que nuestros esfuerzos por asociarnos son un instinto fundamental de la naturaleza, y que esas asociaciones pueden ser armoniosas y cooperativas. Debemos seguir el sabio consejo de Rumi: «Ayer era inteligente, así que quería cambiar el mundo. Hoy soy sabio, así que me estoy cambiando a mí mismo». Cuando empezamos a vivir en armonía con la naturaleza (y con nosotros mismos), podemos avanzar hacia la creación del efecto luna de miel en nuestras vidas, donde las relaciones se basan en el amor, la cooperación y la comunicación. En el capítulo siguiente exploraremos la forma más básica de comunicación entre los organismos: las vibraciones de energía.



Capítulo 2

BUENAS VIBRACIONES

Creo que existe un magnetismo sutil en la naturaleza y que, si nos aferramos inconscientemente a él, avanzaremos en la dirección correcta.

HENRY DAVID THOREAU

Vivía en el paraíso, lejos de las batallas legales y financieras que habían arrasado mi vida, cuando cometí un error que ningún mamífero que se respete a sí mismo habría cometido. ¿Acaso una gacela duda cuando percibe la presencia de una leona? ¿Acaso la gacela se vuelve hacia ella y le pregunta: «¿Eres mi amiga?». Por supuesto que no. Tan pronto como la gacela percibe la presencia de la leona, sale disparada a una velocidad sorprendente (de hasta 80 kilómetros por hora) para evitar convertirse en la cena.

Sin embargo, cuando un depredador humano que me ponía la piel de gallina se mudó a una casa situada a dos puertas de la mía, ¿qué hice? ¿Me tomé el tinte verde oliváceo de su piel como advertencia? ¿Acepté como una señal el latido desbocado de mi corazón, que parecía decirme «oh, oh, parece que no hay escape de este callejón oscuro»? ¿Tomé la imagen del demonio que invariable-

mente se me venía a la cabeza cuando lo veía como una señal de que debía mantenerme alejado?

No. En lugar de eso, me esforcé cada día para librarme de la aversión visceral que me generaba. Después de todo, estaba en medio de una transición desde profesor agnóstico a científico espiritual iluminado. Me concentraba en el pensamiento positivo, lo que significa que no quería reconocer la realidad de los depredadores humanos. También intentaba concentrarme en el perdón. Además de su aspecto diabólico, la apariencia física de ese hombre era muy similar a la del tipo que me había arrastrado hasta una batalla en los tribunales, alguien que en aquel momento pensé que podría cambiar si me concentraba en perdonarlo. (Una historia breve. En este caso todavía no ha funcionado). Me esforcé por superar mi aversión charlando sobre bobadas con él; intenté ser verbalmente civilizado y lo conseguí. Mi mente racionalizaba la angustia que sentía cada vez que lo veía, y la consideraba una forma de penitencia de la Nueva Era.

Alrededor de un año después de conocer a mi vecino depredador, los de la mudanza aparecieron para empaquetar las cosas para mi traslado de Barbados a Grenada. Cuando la facultad de medicina en la que trabajaba me trasladó, pensé que mi benevolencia había sido recompensada en dos sentidos. En primer lugar y más importante, me emocionaba saber que no volvería a ver al hombre que me ponía la piel de gallina. En segundo, pensé que mis instintos debían de haberse equivocado, porque

se presentó para ayudarme a cargar en el camión todas mis posesiones (menos el maletín que utilizaba para los viajes rápidos a Estados Unidos), incluyendo mi apreciado equipo de fotografía de última generación. «No era tan mal tipo, después de todo», me decía mi mente racional. No obstante, ¡no hubo ni un solo momento en el que mi desbocado corazón quisiera dejar de escapar!

La verdad cayó como una losa sobre mí cuando volé de vuelta al Caribe y descubrí (después de fastidiar a los de la mudanza durante varios días), que mis cosas no llegarían jamás. Mi vecino depredador se había acercado a la oficina de la compañía de entregas el día después de que yo me marchara de Barbados, había cancelado el envío, se había quedado con la devolución de mi dinero, había robado todas mis cosas y se había desvanecido de Barbados. Lo que se suponía iba a ser una lección de perdón y pensamiento positivo acabó en una lección sobre cómo aprender a superar la pérdida de todo lo que tenía. Otra vez. Era la cuarta vez que me ocurría y, con suerte, la última vez que perdía todas mis cosas. Sí, ¡he tenido una vida muy accidentada!

Lo más importante para este capítulo es que la pérdida de todas mis pertenencias fue una dolorosa lección para mí sobre la importancia de confiar en las «buenas» y las «malas» vibraciones. Todos los organismos de este planeta utilizan las vibraciones (también conocidas como energía) como un medio fundamental de comunicación. Yo aprendí por las malas que ignorar este sistema básico de

comunicación es un error descomunal, uno que los seres humanos cometemos a cada momento. En esencia, nos dan gato por liebre a pesar de que en el fondo sabemos que nos están engañando. Descartamos nuestros sentimientos cuando la mente racional se concentra en las palabras, sobre todo cuando son pronunciadas por embaucadores con lengua de plata (o amantes).

El problema con las palabras, por más que me gusten, es que pueden ocultar un tipo de comunicación energética mucho más fiable. Una vez escuché una frase del diálogo de una película a las tres de la madrugada, justo cuando empezaba a dormirme; una frase lo bastante memorable para hacer que me alegrara de haber permanecido en vela la mayor parte de la noche: «El lenguaje fue diseñado para esconder los sentimientos». Nada de lo que el depredador de mi vecino había dicho me había dado pista alguna de su calidad de estafador. Nada de lo que yo dije podría haberle insinuado que sabía lo que tramaba. Sin embargo, a pesar de lo mucho que me esforcé para intentar quitármelo de la cabeza, de algún modo lo sabía porque podía percibir su energía, sus malas vibraciones.

Para crear el efecto luna de miel en tu vida tendrás que sacarle partido a tu maravilloso don innato: la habilidad de sentir las buenas y las malas vibraciones. Y para hacerlo, es muy probable que tengas que superar la programación que recibiste durante tu juventud, aunque no es la única programación de la que tendrás que deshacerte, como explicaré en el capítulo 4.

Muchos de nosotros aprendemos a muy temprana edad a ignorar los mensajes energéticos que recibimos: «No hagas caso de los sentimientos. Escucha las palabras». Así pues, descartamos todo aquello que sabemos a nivel visceral/energético. Pasamos por alto las señales de advertencia, como por ejemplo: «Él miente cuando dice que me ama». Nos sentimos culpables (como me ocurrió a mí con la fuerte aversión que me creaba mi vecino), así que racionalizamos y nos decimos: «Debo de estar equivocada, porque en realidad no ha dicho nada malo y, después de todo, yo lo amo y el amor lo conquista todo». O ignoramos las buenas vibraciones. «Es una mujer genial, pero jamás funcionaría, porque no es mi tipo».

Puede que «leer» los mensajes que se transmiten a nivel energético te parezca uno de esos «rollitos raros» de la Nueva Era, pero no lo es. En realidad, está relacionado con la física cuántica (y sí, ¡por fin hemos llegado al tema principal de este capítulo!). En cierta época, a mí también me habría parecido un rollito raro eso de que alguien percibiera la energía de otro. Al igual que la mayoría de los biólogos de mi generación, aceptaba los principios de la física newtoniana que con tanta brillantez medía y describía el funcionamiento del universo material. Cuando Newton demostró que era capaz de predecir los movimientos del sistema solar utilizando tan solo datos físicos, dejando a Dios fuera de la ecuación, se abrió un abismo entre la ciencia y la religión. Cuando yo estudiaba ciencia, ese abismo se había hecho enorme. Hasta hace

poco, los científicos se concentraban por lo general en estudiar el reino físico, y dejaban el reino invisible para los religiosos, entre los que no me contaba.

Si miro hacia atrás me doy cuenta de que tanto los otros científicos como yo éramos increíblemente ingenuos al pensar que las matemáticas del universo podían ser explicadas solo mediante la física tradicional e hiperracional newtoniana. Por más precisos que sean los principios de Newton para el mundo material, no bastan para explicar este mundo que incluye las buenas y las malas vibraciones, las milagrosas remisiones espontáneas de algunas enfermedades, la comunicación psíquica y el efecto luna de miel.

Como a la mayor parte de los biólogos, me costó adaptarme al mundo posnewtoniano. Cuando por fin estudié la física cuántica, me di cuenta de que Max Planck, Werner Heisenberg, mi héroe de la infancia Albert Einstein y otros pensadores pioneros nos han otorgado una nueva física que nos ofrece una ventana hacia fuerzas que no podemos ver, pero que son la verdadera materia de la vida.

Lo que nos enseña la física cuántica es que todo lo que pensábamos que era físico en realidad no lo es. Todo en este universo está compuesto por energía inmaterial, y todo irradia energía. Es un hecho comprobado científicamente que los átomos y las moléculas irradian y absorben luz (energía).¹ Dado que todos los organismos están compuestos por átomos y moléculas, tú, yo y todos los seres vivos irradiamos energía («vibraciones»). Eso incluye a mi

vecino depredador, ¡que irradiaba el tipo de energía que debería haber evitado!

Pero podrías argumentar que el hecho de que me encuentre a menudo sobre un estrado dando conferencias sobre el efecto luna de miel sin caerme a través de él demostraría que soy un ser físico y que el estrado es una sustancia material.

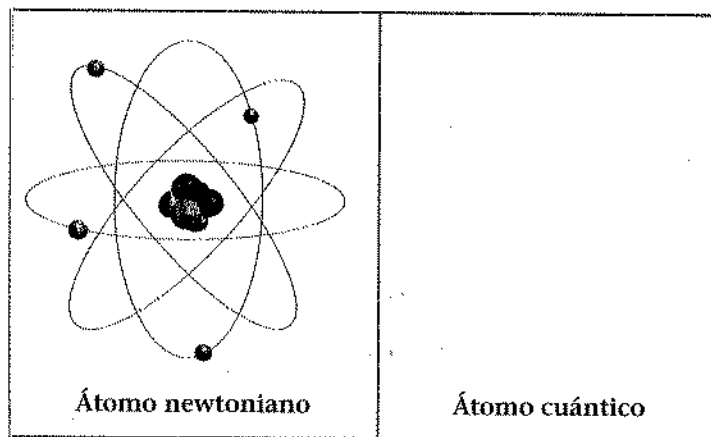
Pues no. En el escenario, me encuentro sobre un vertiginoso vórtice de energía, y por eso no me caigo a través de él (aunque sí me he caído de él, pero esa es otra historia). Y cuando me miras, el hecho de que me veas como un ser físico no es más que una mera ilusión. No tengo una estructura física. ¡Lo que ves no es otra cosa que los fotones de luz que rebotan en mí!

A menos que ya tengas algún conocimiento sobre física cuántica, estoy seguro de que no he logrado convencerte de que debes renunciar a la creencia de que vivimos en un mundo material. Te garantizo que los principios de la física cuántica son tan extraños como maravillosos. Así pues, explicaré lo mejor que pueda cómo es posible que el mundo que una vez creímos material sea en realidad pura energía.

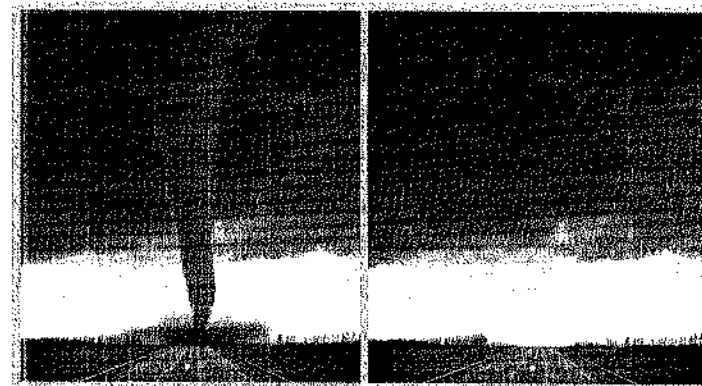
En un principio, la física newtoniana sostenía que el átomo era la partícula más pequeña del universo. De hecho, la palabra «átomo» procede del término griego que significa «indivisible». No obstante, el año 1985 marcó el comienzo de un renacimiento en la física que cambiaría para siempre nuestra comprensión del mundo. Fue eu-

tonces cuando los científicos empezaron a descubrir que los átomos estaban compuestos por partículas aún más pequeñas. Se descubrieron primero los electrones, seguidos de los protones y los neutrones. Se vio después que estas partículas subatómicas fundamentales estaban formadas por un grupo de partículas incluso más pequeñas y de comportamiento extraño, entre las que se incluyen los bosones, los fermiones y los quarks. El descubrimiento de esas partículas subatómicas aún más pequeñas abrió el nuevo realismo cuántico, cuyas extrañas características confunden los principios físicos tradicionales de Newton.

La característica más desconcertante de la física cuántica es que esas diminutas partículas subatómicas no están compuestas por materia. No son físicas en absoluto. Me encantaría mostrar la siguiente imagen del átomo newtoniano para compararlo con el átomo cuántico.



El átomo newtoniano de la izquierda puede ilustrarse sin problemas de una forma concreta utilizando canicas y soportes: se trata de un modelo muy parecido al del sistema solar que aparece en los libros de texto escolares. La ilustración del «átomo cuántico» de la derecha parece un error: está en blanco. Eso se debe a que los físicos cuánticos han descubierto que no existe sustancia física en el interior de los átomos; las subunidades que los componen están formadas por vórtices invisibles de energía extremadamente potentes, el equivalente a nanotornados, y no por materia tangible. Así pues, la materia es una extraña forma de energía: no es física.



Para aquellos (incluidos los científicos) acostumbrados a pensar que este es un mundo material, resulta difícil cambiar de opinión. Puede que te ayude a hacerlo el hecho de visualizar la energía que forma el átomo como si fuera un tornado que se dirige hacia ti mientras tú acele-

ras tu Porsche por una autopista despejada. La razón por la que ves el tornado como una estructura física en la ilustración de arriba es que hay polvo y escombros atrapados por las espirales de aire.

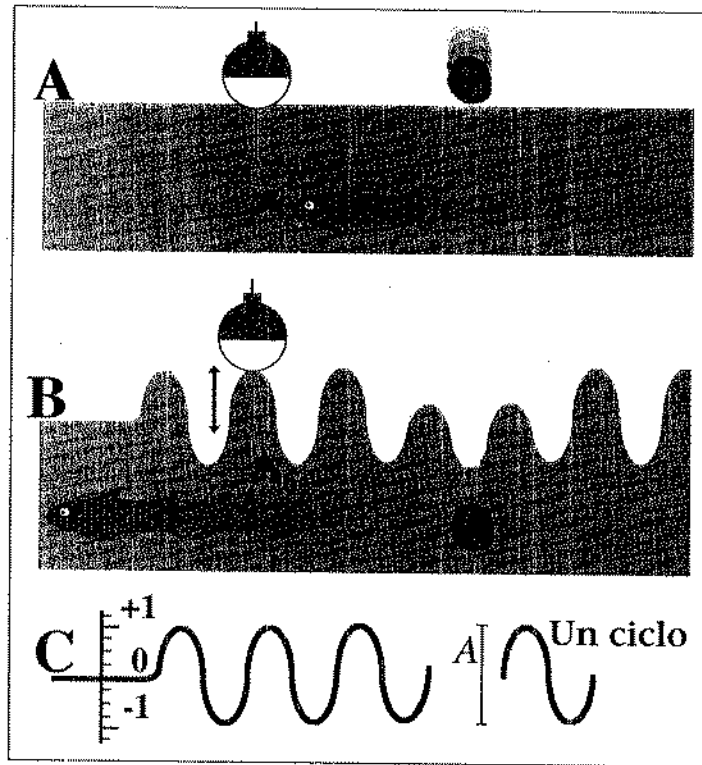
Si pudiéramos retirar toda la suciedad y los despojos del tornado, obtendríamos la imagen de la derecha, en la que no se aprecia ninguna estructura física; es tan «solo» un campo de fuerza de energía invisible. Pero si intentas continuar tu paseo en coche a 160 kilómetros por hora (o menos) a través del campo de energía del tornado, experimentarás su potencia de primera mano. Intentar conducir a través de un tornado sería tan desastroso y fatal como chocar contra un muro de piedra, porque la fuerza energética del tornado resiste fuerzas opuestas (la velocidad del Porsche), con la misma efectividad que la materia física (el muro). De hecho, las fuerzas generadas por los «nanotornados» atómicos son significativamente más potentes que las que generó el huracán Katrina. Estas fuerzas son la razón por la cual, cuando estoy en el escenario, no lo atravieso. Estoy de pie sobre vórtices compuestos por billones de nanotornados atómicos.

Así pues, vamos a seguir esta noción de los átomos hasta su conclusión lógica. Los átomos están compuestos por vórtices de energía. Eso significa que las moléculas, que están compuestas por átomos, son también vórtices de energía; y por último, los seres humanos, todos compuestos por billones de células, son... vórtices de energía. Es cierto que parece que somos entidades físicas, pero eso no es más que una ilusión, un truco de la luz. ¡Todos somos energía!

¿Qué relación tiene esto con nuestra vida personal?

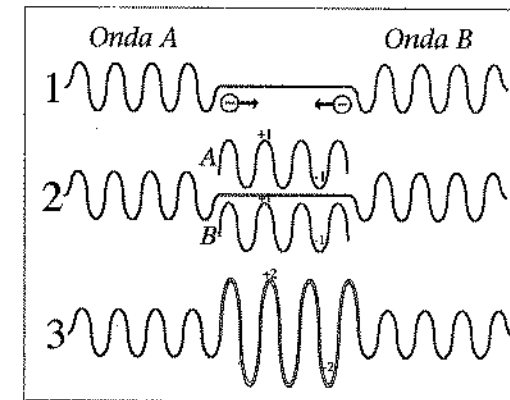
Nada, según el curso de la física convencional que sugiere que los principios de la física cuántica se aplican solo a nivel subatómico. Sin embargo, algunos científicos sostienen, al igual que yo, que los principios de la mecánica cuántica tienen profundas implicaciones en nuestra vida personal. Una vez que aceptamos el hecho de que somos fundamentalmente seres energéticos conectados al vasto y dinámico campo de energía del que formamos parte, ya no podemos seguir viéndonos como individuos indefensos y aislados con la suerte de haber ganado la lotería evolutiva darwiniana. Como nos han dicho los místicos a lo largo de la historia, todo en el universo está conectado: «La iluminación, para una ola en el océano, es el momento en que esa ola se da cuenta de que es agua», señala el monje budista vietnamita Thich Nhat Hanh.

Para ilustrar la mecánica del campo invisible de energía del que formamos parte y cómo esta mecánica se relaciona con nuestra vida, suelo utilizar ejemplos familiares del mundo visible. Cuando arrojas dos piedras a un estanque, estas piedras crean olas, ondas en miniatura. Las olas no son la energía creada por las piedras que has tirado, sino un complemento físico con la forma de la energía invisible. Las ondulaciones del agua son generadas por la fuerza de la energía en movimiento (recuerda la analogía del tornado y el Porsche), que da forma al agua mientras viaja a través de la superficie del estanque.



La historia de las ondas: en la figura A, un pez contempla la idea de tragarse a un gusano mientras una piedra está a punto de chocar contra la superficie del agua. Una vez que la piedra choca contra el agua en la figura B, la energía cinética de la piedra se transmite al agua y se irradia desde el sitio de impacto en forma de ondas concéntricas. La energía del movimiento moldea el agua y crea ondas en miniatura, pero el agua no se mueve realmente. Esto se ilustra gracias a los movimientos de la boya del pescador, que se eleva y cae en sentido vertical cuando pasan las ondas (mira la flecha). El hecho de que la boya no se mueva en sentido horizontal con las ondas revela que el agua que hay bajo ella no se mueve. El trazado de las ondas muestra el carácter ondulatorio de la energía del movimiento. La figura C muestra la forma de las ondas de energía. La altura y la profundidad de las ondas reflejan la potencia de la energía. Cuanto mayor sea la piedra arrojada, mayor energía transferirá al agua. La potencia de la energía, medida por la magnitud de la onda, es conocida como la «amplitud» de onda (marcada como A). La frecuencia de la energía, que se mide en hertzios, está determinada por el número de ciclos de onda que se generan por segundo.

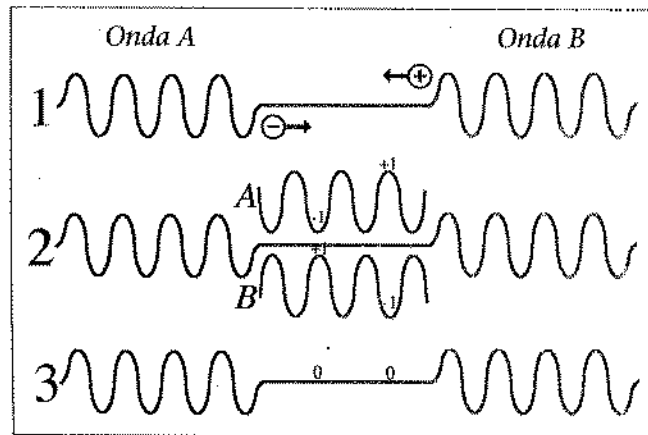
Ahora vamos a realizar dos experimentos hipotéticos que muestran claramente cómo interacciona la energía. En primer lugar, vamos a arrojar dos rocas del mismo tamaño a un estanque, desde la misma altura y justo al mismo tiempo. Para este experimento, lo que más me interesa es el punto en que convergen las ondulaciones creadas por ambas piedras. En ese punto de convergencia, verás que la potencia de las ondas de energía mezcladas se amplifica, ya que la altura de las ondas combinadas es mayor que la altura de las ondas individuales que las han generado. La potencia combinada de la onda producida por la suma de dos energías es un fenómeno conocido como «interferencia constructiva», porque se amplifica el tamaño de la onda, tal y como se ilustra más abajo.



Interferencia constructiva: en la figura 1, dos grupos de ondas avanzan el uno hacia el otro sobre la superficie del agua. Tal y como se ilustra, tanto la onda A como la B se mueven la una hacia la otra con sus ondas «en fase». En este caso, ambas ondas avanzan primero con su amplitud negativa. Los patrones de sus ciclos están alineados; las ondas están en fase (resonancia armónica). Las ondas se mezclan en la interfase en la que se encuentran las dos ondulaciones. Para mostrar las consecuencias de esta combinación, se han dibujado las ondas una

sobre la otra en la figura 2. Donde la amplitud de A es +1, la amplitud de B es también +1. Si sumas ambas, el resultado de la amplitud de la onda combinada es +2. De la misma forma, donde A es -1, también lo es B; el resultado total de la suma de sus amplitudes será -2. La mayor amplitud de onda se ilustra en la figura 3, que representa un ejemplo de interferencia constructiva.

Para el segundo experimento, dejaremos caer una piedra un poco después que la otra. Esta vez no verás la amplificación de energía que se observaba en el primer experimento, ya que las ondas de energía no están sincronizadas: no están en armonía; cuando una sube, la otra baja. Estas ondas de energía desfasadas se anulan entre sí. La energía no se suma, sino que se disipa, como verás en el siguiente cuadro. Las ondas no suben en el punto de convergencia, sino que el agua permanece en calma en ese lugar. Este fenómeno de anulación de ondas de energía se denomina «interferencia destructiva», ya que disminuye el tamaño de la onda.



Interferencia destructiva: en la figura 1, las ondulaciones generadas por la primera piedra, denominadas onda A, se mueven de izquierda a derecha. La onda B, que se mueve de derecha a izquierda, representa las ondulaciones

creadas por la segunda piedra, que se arrojó al agua poco después que la primera. Puesto que las piedras no llegan al agua al mismo tiempo, las ondas no estarán alineadas cuando se mezclen en la interfase; estarán desfasadas. En la ilustración, la onda A avanza con amplitud negativa y la onda B, con amplitud positiva. Cuando se encuentran en la figura 2, las ondas son imágenes especulares la una de la otra; la mayor amplitud de una (+1) se alinea con la menor amplitud de la otra (-1), y viceversa. Tal y como se muestra en la figura 3, los valores de amplitud de cada una de las ondas se anulan entre sí, de manera que la onda combinada tiene una amplitud 0, lo que significa que no existe onda... ¡Es plana! Las ondas de energía anuladas son un ejemplo de interferencia destructiva.

No hace falta ser un experto en relaciones humanas ni un físico cuántico para saber adónde quiero llegar. Dada la naturaleza de la física cuántica, la definición del amor (la definición del felices para siempre) es una interferencia constructiva, también conocida como «buenas vibraciones». Las buenas vibraciones son la forma que tiene la naturaleza de decirte que estás en el lugar adecuado o con la persona adecuada. El simple hecho de estar en una misma habitación con un compañero que está en armonía contigo eleva tu energía; juntos, creáis ondas que generen ondas de más alta energía.

En cambio, la interferencia destructiva, también conocida como «malas vibraciones», es la forma que tiene la naturaleza de alertarte de una posible amenaza. Las malas vibraciones en una relación pueden ser una advertencia de tu sistema nervioso, que te dice que sales con la persona equivocada. Es muy probable que una relación disonante a nivel energético esté caracterizada por gritos y recriminaciones. Incluso estar en la misma estancia con tu pareja te deprime.

Así pues, cuando te «combinas» (en la terminología de la física cuántica) con la energía de otra persona, quieres que la interferencia sea constructiva (buenas vibraciones) y no destructiva (malas vibraciones). Quieres que la interacción aumente tu energía, y no que la anule. Ahora que entiendes los mecanismos científicos que se esconden tras un fenómeno que sin duda ya habrás experimentado (que hay gente que revigora tu energía y otra que te deja exhausto), espero que practiques para rodearte de gente que aumenta tu energía.

Dicho sea de paso, como los chinos averiguaron mucho antes de que la física cuántica descubriera la influencia de la naturaleza no material del universo, también puedes rodearte de objetos «físicos» que aumenten tu energía. Los objetos físicos vibran igual que tú. El feng shui, que se originó en la astronomía china, equilibra los objetos físicos de tu alrededor de una manera adaptada a tu energía, y por tanto potencia tu *qi* (energía). Es posible que para la mentalidad occidental este resulte un concepto muy extraño, pero sin duda ya has comprendido su impacto sin darte cuenta.

Piensa en ir de compras a unos grandes almacenes durante las rebajas; a unas rebajas de zapatos en Nordstrom, por ejemplo. Encuentras cinco pares de zapatos que te gustan. Todos cuestan lo mismo y son de la misma marca, aunque con estilos diferentes. ¿Cómo eliges un par? ¿En qué basas tu decisión final? La respuesta es que los zapatos que compras te «hacen sentir bien». Aumentan tu

energía más que los otros. Vuelves a casa con un par que te encanta, y no con los otros, que solo te «gustaban».

Otro ejemplo podría ser cuando visitas la casa de alguien y piensas: «Madre mía, es preciosa. ... parece muy tranquila. Me encanta esta casa». Esa es una casa que está en resonancia con la energía de sus ocupantes, y también con la tuya. Si cuando visitas la casa de otra persona piensas: «¿Qué le pasa a ese papel de pared tan recargado? Ay, Dios, ¿cómo es posible que hayan colgado ese cuadro?», esa casa no encaja con tu energía, y es muy probable que sus ocupantes tampoco.

Si yo te sugiero que vayas a casa y leas un libro, apuesto a que te irías y te acurrucarías en tu sillón «especial», ese en el que te sientes más cómodo, a pesar de que tu pareja tenga uno igual justo al lado. No es el sillón, sino la localización del sillón en el campo de energía de alrededor lo que hace que te sientas bien. En la analogía de las ondulaciones del agua, el sillón preferido está localizado en el punto de convergencia de las ondas, donde crean la más potente interferencia constructiva.

Pongamos un último ejemplo: ¿alguna vez has vuelto loca a tu pareja reorganizando los muebles o insistiendo en que hay que cambiarlos? Esas ganas locas de cambiar o sustituir los muebles son a menudo una indicación de que el campo de energía del mobiliario ya no encaja con tu nuevo campo de energía. O quizá hayas cambiado de verdad y necesites alejarte de la casa y también de tu pareja, porque esta ya no crea patrones de interferencia constructiva en tu vida.

Lo esencial es que no deberías permitir que tu mente racional descarte lo que te dice tu vozecilla interior... tanto si se trata de cambiar los muebles, librarte de un cuadro que te pone la piel de gallina, buscar una nueva pareja o, en mi caso, alejarme de un vecino que me provocaba escalofríos en la espalda. Si prestas atención a las buenas y malas vibraciones, potenciarás tu energía, y cuando potencias tu energía, revigorizas tu vida. Si, en cambio, descartas la importancia de las buenas y las malas vibraciones, es posible que acabes metiéndote en la proverbial boca del lobo o que incluso acabes viviendo allí, siendo miserable el resto de tu vida.

Para los seres humanos, eso no basta. Con nuestros enormes cerebros altamente evolucionados, los seres humanos podemos hacer algo más que interpretar las buenas y las malas vibraciones: podemos crear buenas y malas vibraciones cuando proyectamos los pensamientos de nuestro cerebro. Para la mayoría de la gente, esta idea resulta más difícil de aceptar que la conexión espiritual, el feng shui y las interferencias constructivas o destructivas. Y eso se debe a que hemos aceptado la idea de que nuestros pensamientos están dentro de nuestra cabeza... de una forma enloquecedora que nos hace pasar las noches en vela acosados por preocupaciones obsesivas.

Sin embargo, lo cierto es que nuestro cerebro emite señales fuera de nuestra cabeza, hacia el entorno, y responde también a las que recibe de este. La medicina moderna utiliza esta señalización de doble sentido con pro-

pósitos diagnósticos y terapéuticos. Seguro que has oído hablar de la electroencefalografía (EEG), cuyos sensores y cables se sitúan en el cuero cabelludo para leer la actividad eléctrica del cerebro. La magnetoencefalografía hace lo mismo, pero el mecanismo que se utiliza para captar la actividad electromagnética del cerebro ¡ni siquiera toca la cabeza! Esta increíble tecnología no invasiva, que se utiliza para la investigación cognitiva además de para el diagnóstico (como la localización de tumores antes de la cirugía), funciona porque el cerebro genera campos de energía fuera de la cabeza.

Otra técnica médica no invasiva, la estimulación magnética transcraneal (EMT), genera un campo magnético fuera de la cabeza para inducir actividad eléctrica en una zona precisa del cerebro.² En un estudio de 2003, unos investigadores australianos descubrieron que cuando se utilizaba la EMT para incrementar la actividad neural en una zona del cerebro activa en sujetos con cierto tipo de autismo (pacientes con savantismo), se mejoraban las habilidades para el dibujo de algunos de los sujetos investigados.³ En el año 2000, los investigadores de la Universidad de Yale descubrieron que la EMT reducía las alucinaciones auditivas en esquizofrénicos.⁴

El uso más común de la EMT es el tratamiento de la depresión resistente a otras terapias. Hay más de treinta artículos publicados que afirman que la EMT puede ayudar en la depresión resistente al tratamiento, razón por la que la Fundación para la Administración de Fármacos y

Alimentos tomó en 2008 la decisión de aprobar el primer aparato EMT para el tratamiento de la depresión. En 2012, un estudio publicado en *Depression and Anxiety (Depresión y Ansiedad)* en Wiley Online Library confirmó la eficacia de la EMT para el tratamiento de la depresión grave en un entorno clínico. El informe, que resumía los datos recogidos en 42 clínicas estadounidenses que utilizaban la EMT y habían tratado a 307 pacientes, dio como resultado un 58 por ciento de respuestas positivas entre los pacientes, y un 37 por ciento de remisiones.⁵

Todas estas tecnologías (electroencefalografía, magnetoencefalografía y EMT) dejan claro que el cerebro genera y responde a «campos de energía que pueden influir en el comportamiento celular y en la expresión génica, y alterar la percepción, el estado de ánimo y la conducta. Además, el campo mental es responsable de la liberación y diseminación de neuropéptidos y otros neurotransmisores que controlan la célula y la actividad génica. La influencia del campo mental es más evidente en el efecto placebo, donde la sanación se produce por el «convencimiento» de la mente de que un procedimiento farmacológico o médico será efectivo, aunque el fármaco utilizado sea tan solo azúcar o tiza o el procedimiento no tenga ningún valor médico en absoluto.

Para comprender realmente el poder potencial de nuestros pensamientos y creencias, echemos un vistazo a otro de los principios de la física cuántica, la «no localidad», al que Einstein se refirió de forma memorable como

«espeluznante acción a distancia». Resulta que una vez que las partículas cuánticas interactúan (o en el lenguaje cuántico, se «entrelazan») con otra partícula, sin importar a cuánta distancia estén (es decir, su localización), su estado mecánico permanece emparejado. Si, por ejemplo, la rotación de una partícula (similar a la de un tornado) gira en el sentido de las agujas del reloj, su gemelo entrelazado girará en la opuesta, en el sentido contrario al de las agujas del reloj. Las partículas cuánticas también poseen una polaridad direccional, que apunta o bien arriba o bien abajo. Cuando la polaridad de una de las partículas apunta hacia arriba, la de su compañera lo hace hacia abajo. Da igual cuánta distancia las separe, cuando la polaridad o el sentido de rotación de una de las partículas cambia, la polaridad o la rotación de su gemela cambia de manera simultánea, incluso si una está en París y la otra en Pequín.

Los físicos han ideado una serie de ingeniosas historias para ayudar a los legos y a los científicos a comprender la no-localidad, un concepto extremadamente extraño para todos aquellos anclados al mundo material. El físico Luming Duan, de la Universidad de Michigan, ideó un casino cuántico en el que las ruletas estaban entrelazadas: si una bola caía en un número negro, la de la mesa de al lado debía caer en rojo.⁶

Mientras los físicos establecían que las partículas cuánticas influían unas sobre otras sin importar su localización e ideaban historias para intentar explicarlo, los investiga-

dores parapsicológicos empezaron a considerar la posibilidad de que las mentes humanas, al igual que las partículas cuánticas, pudieran «entrelazarse» sin tener en cuenta su localización. ¡Pues sí, lo hacen! Este fenómeno se ve apoyado anecdóticamente por físicos, sanadores energéticos, padres y parejas enamoradas que han sentido con acierto que algo malo le pasaba a otro individuo, a un hijo, o a un compañero, a pesar de que esa persona estaba en otra ciudad o en otro país.

El físico teórico Amit Goswami dice que la investigación de la Universidad de México lo llevó a la «includible» conclusión de que las mentes humanas se conectan de forma no-local: «La no-localidad cuántica también se da en el cerebro».⁷

En los experimentos de la Universidad de México, dos personas meditaban la una junto a la otra en el interior de una cámara Faraday electrónicamente sellada durante veinte minutos, con la intención de experimentar un estado de meditación compartido. Después, se situaba a los meditadores en cámaras separadas (3 metros en uno de los experimentos y 14,5 metros en el siguiente), y se les conectaba a dispositivos electroencefalográficos. Una luz roja iluminaba periódicamente los ojos de uno de los meditadores, lo que inducía un patrón de ondas cerebrales único denominado «potencial evocado». En uno de los cuatro casos, el cerebro del otro meditador se «entrelazó», es decir emitía simultáneamente un potencial evocado en su patrón de ondas cerebrales, pese a que él o

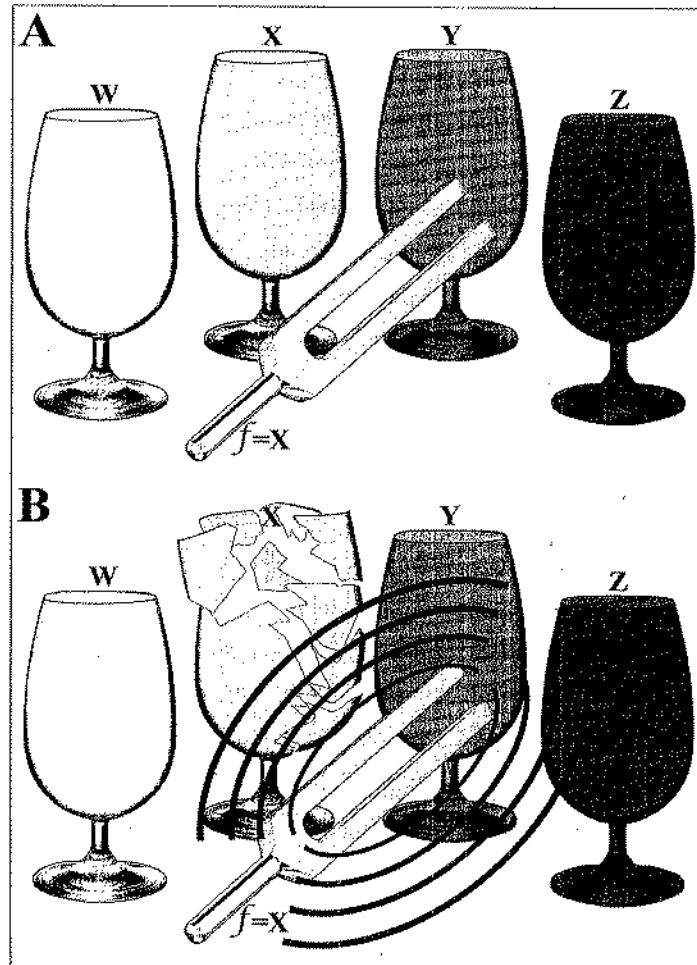
ella no veía la luz ni sabía que esa luz se estaba encendiendo.⁸

El entrelazamiento vibratorio es un componente fundamental de la «Ley de la atracción» y de la mucho menos conocida, y en mi opinión mucho más relevante, «Ley de la repulsión», que explican lo que atraes a tu vida y lo que alejas de ella. Me gustaría mostrar cómo estas leyes trabajan de la mano con otra analogía que utiliza objetos familiares, en este caso un diapasón y cuatro copas de cristal, como se muestra en la figura A de la página siguiente. Cada una de las copas de cristal, etiquetadas como W, X, Y y Z, vibra a una frecuencia diferente, ya que todas están formadas por una combinación diferente de átomos.

En la figura B, golpearé el diapasón diseñado para vibrar a la frecuencia X. Al igual que la voz experta de una veterana vocalista, las vibraciones de energía del diapasón se entrelazan e interfieren de manera constructiva con los átomos de la copa X, amplificando su energía y haciendo que vibren cada vez más rápido. ¡Se crea tanta potencia por la vibración de los átomos que la copa estalla! Este es el tipo de interferencia constructiva que tú experimentas en la luna de miel cuando la energía de tu pareja y la tuya se entrelazan de la mejor manera posible.

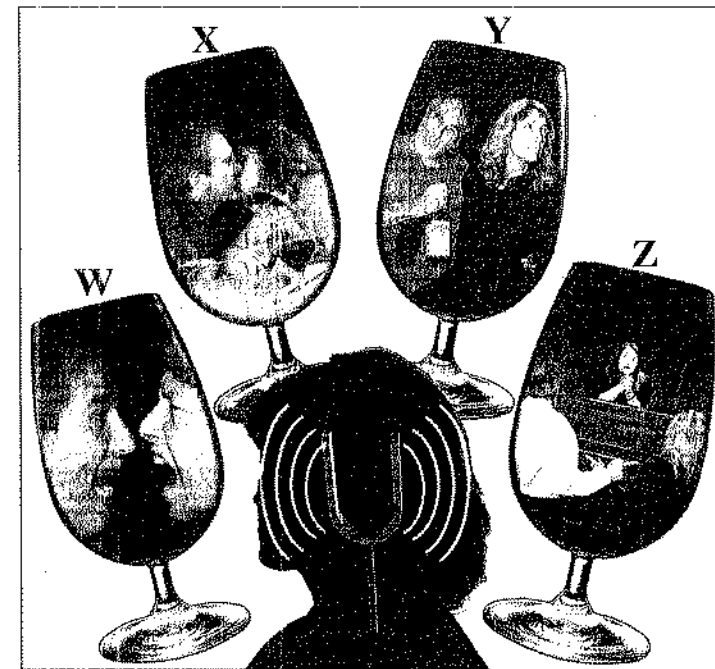
Quizá ahora pienses: «Si fuera tan fácil, ¡saldría a comprar un diapasón para cambiar mi mundo!». Lo bueno es que no hace falta que compres uno; ya lo tienes. Los pensamientos que emite tu cerebro funcionan como un

sofisticado (en realidad, mucho más que sofisticado) diapasón.



Para representar el poder de nuestro diapasón cerebral, vamos a colocar imágenes que expresan diferentes «ener-

gías» emocionales en cada una de las cuatro copas, como aparece en la ilustración de abajo. En la copa W aparece una pareja enfadada, cara a cara, gritándose. La foto de la copa X muestra una pareja de luna de miel, feliz en una cena romántica. La copa Y muestra la desagradable imagen de una mujer que parece decir: «¿Cómo demonios he acabado con este tipo?». La imagen de la copa Z es la de una pareja que se culpa mutuamente en un juicio de divorcio.



Dadas las opciones, es fácil decidirse por la copa X, de modo que vamos a impactar de nuevo en esta, pero esta

vez no utilizaremos un diapasón visible, sino los pensamientos emitidos por tu diapasón cerebral. Mediante la interferencia constructiva, tus pensamientos revigorizarán las experiencias de la vida que están en consonancia con las imágenes creadas por tu mente. Concéntrate en la copa X y en la exuberancia emocional de esos días/semanas/meses/años en los que vivías de pleno el felices para siempre. Olvídate del tipo que te abandonó después de que le pagaras los estudios de derecho. Olvida a la mujer que te dejó por el multimillonario de internet. Libérate de todas las experiencias que hayas tenido relacionadas con las copas W, Y y Z. No quieres crear interferencias constructivas con esas imágenes, ¡porque entonces las tendrías llamando a tu puerta! Mientras que las imágenes representadas en las copas W, Y y Z no se activan gracias a tus pensamientos, la de la copa X sí lo hace. Cuando nuestros pensamientos están en armonía con la imagen, el escenario armónico de la pareja en éxtasis se manifiesta en nuestras vidas.

Esta analogía de las copas ilustra lo importante que es cambiar tus pensamientos y emociones de furia, miedo y negatividad por otros apasionadamente positivos a fin de crear el efecto luna de miel en tu vida. Piensa en cuáles de las imágenes de las copas te resultan más familiares; si la respuesta es «todas menos la X», repasa bien tus pensamientos. Puedes crear la imagen de la copa que quieras asegurándote de que los pensamientos que emites reflejen justo lo que deseas llevar a tu vida. Si siempre proyectas la furia generada por tus relaciones previas, el mismo tipo

de relación destructiva aparecerá en tu puerta una vez más. Si evitas esos pensamientos e imágenes negativas, es muy probable que no vuelvan a repetirse en tu vida.

Los seres humanos y los depredadores animales comprenden esto de manera instintiva. Piensa por ejemplo en la leona con la que empecé este capítulo. A diferencia de los cazadores humanos, la leona no busca la gacela con los cuernos más grandes para colgar el trofeo en su guarida. Solo le interesa comer. Realiza un rápido repaso energético de sus opciones y elige a la gacela más débil, la que intuye que luchará menos y le proporcionará una cena más rápida y asequible.

Cuando no cazan en los bosques por diversión, los depredadores humanos hacen lo mismo. Los atracadores, por ejemplo, buscan víctimas que proyecten una energía llena de miedo o distracción (en ocasiones cometen un error y eligen a la víctima «equivocada», que les da la paliza de su vida). No las eligen por la ropa que llevan, sino por las vibraciones que proyectan. A pesar de todos sus defectos, a mi vecino depredador se le daba bien una cosa: era un buen artista del robo, ya que percibió mi debilidad; se dio cuenta de que no cortaría la relación con él como debería haber hecho. Si yo no hubiera proyectado vibraciones ambivalentes, se habría decidido por una presa más prometedora.

Una interesante serie de experimentos realizados por Marilyn Schlitz (investigadora parapsicológica, antropóloga y directora del Instituto de Ciencias Noéticas) y el

británico Richard Wiseman (parapsicólogo escéptico y psicólogo), sugieren que los pensamientos que proyectan los investigadores juegan cierto papel incluso en los experimentos científicos más rigurosos. Wiseman y Schlitz colaboraron en varios estudios para determinar si una persona podía detectar si alguien la estaba mirando fijamente incluso aunque no la vieran. Estos experimentos establecieron que cuando Schlitz era la que miraba, había un efecto significativo a nivel estadístico; cuando era Wiseman el que miraba, no existía ese efecto.⁹ Aquellos que han leído *La biología de la creencia* no se sorprenderán. La «creyente», Schlitz, partía de la premisa de que el experimento funcionaría, y así fue. Wiseman, el escéptico, partía de la premisa de que el estudio no funcionaría y, por supuesto, tal y como creía, no lo hizo.

En este punto es posible que pienses (negativamente): «Vale, para mí no habrá efecto luna de miel, ya que mis pensamientos son siempre negativos porque lo único que he experimentado en mi vida es negatividad». Si eres un pesimista acérrimo, te daré una buena noticia. Incluso aunque tus relaciones hayan sido desastrosas y eso todavía te amargue un poco; *finje* durante un instante. Cuando concentras tus pensamientos en la relación llena de amor, apoyo y cercanía emocional que se muestra en la copa X (aunque parezca una imagen de un planeta desconocido para ti o la luna de miel que experimentaste durante una semana hace mucho tiempo), puedes atraer ese tipo de relación a tu vida. Puedes atraer ese tipo de relación llena

de amor aunque no la hayas experimentado jamás en el pasado. Sin embargo, si continúas centrándote en las imágenes y experiencias que se ilustran en las demás copas, estas continuarán siendo las únicas formas de relación que experimentarás.

Puede que esto te parezca algo así como culpar a la víctima, pero no es así. Si no sabíamos lo mucho que nuestros pensamientos y creencias influyen en nuestro mundo, ¿cómo puede alguien culparnos por nuestros actos pasados? No puede haber culpa ni vergüenza por los sucesos pasados debido a una razón simple y fundamental: esas palabras despectivas son solo aplicables cuando uno sabe cómo funciona algo y, aun así, armado con ese conocimiento, emprende un comportamiento que resulta destructivo para sí mismo o para otras personas.

Como es evidente, el propósito de presentarte la nueva ciencia no es darte una razón para regodearte en la culpa por el pasado que has creado. Como ahora sabes, ¡regodearse en ella solo atraerá más culpabilidad a tu vida! El propósito de mostrarte esta información es ayudarte a comprender lo poderoso que eres en realidad. El conocimiento es poder, y con este conocimiento tienes el poder de crear la vida y las relaciones que elijas de ahora en adelante. A partir de ahora podrás abrazar y disfrutar la energía pulsante del universo que el físico Richard Conn Henry, de la Universidad Johns Hopkins, describe: «El universo es inmaterial: mental y espiritual. Vive y disfrútalo».¹⁰

Antes de seguir con el siguiente capítulo sobre la bioquímica del amor, me gustaría formular una pregunta con buenas vibraciones que sospecho que ya te has hecho. ¿No tendrán que ver las buenas vibraciones más con el sexo que con el amor del tipo felices para siempre jamás? Aunque puede que eso sea cierto para los organismos inferiores situados en los peldaños más bajos de la escala evolutiva, no lo es para los seres humanos.

Yo sería el último en decirte que el sexo es malo. El sexo es bueno, genial incluso, y no es solo para la supervivencia de la especie. Sin embargo, en el felices para siempre, el objetivo no es el sexo por el sexo. El objetivo es el sexo con la persona que deseas tener como compañera. Al igual que los animales más evolucionados de la escala evolutiva, podemos hacer algo más que limitarnos a responder a los genes y a las hormonas. Cuando saltas de cama en cama, del sexo al abandono (yo también atravesé esa fase), las relaciones sexuales se convierten en una sesión gimnástica llena de cabriolas... y la mayoría de nosotros sentimos que falta algo.

Puede que algunos afirmen que, puesto que estamos muy relacionados con los organismos inferiores de la escala evolutiva, no somos adecuados para las relaciones monógamas con su felices para siempre. Eso se debe a que en la década de los noventa, cuando los perfiles de ADN se hicieron comunes, los biólogos descubrieron que las parejas monógamas a nivel social no eran necesariamente monógamas a nivel sexual. Del mismo modo

que las pruebas de ADN señalan a padres ausentes en los casos de manutención de los hijos, la investigación demostró que había muchísimos padres extraviados: «La situación ha alcanzado un punto en el que el fracaso a la hora de encontrar cópulas fuera de la pareja en especies ostensiblemente monógamas (es decir, casos en los que las especies monógamas resultan ser monógamas de verdad), es en sí mismo notable...», escribieron David P. Barash y Judith Eve Lipton en *El mito de la monogamia*.¹¹

Piensa en esta historia tipo Romeo y Julieta sobre una gacela que apareció en *Scientific American* en 1847:

Un curioso ejemplo de afecto en el animal, que sufrió un fin fatal, tuvo lugar la semana pasada en la residencia rural del barón Gauci en Malta. Una hembra de gacela había muerto repentinamente por algo que había comido, y el macho permanecía junto al cadáver de su compañera, embistiendo a todo aquel que intentara tocarlo, cuando, de repente, emprendió la carrera, estampó la cabeza contra una pared y cayó muerto al lado de su compañera.

En 2011, *Scientific American* reconsideró la versión de 1847 en una entrada de blog. Por más bonita que sea la historia, escribió el segundo autor, es mucho más probable que el macho de gacela muriera a causa del mismo veneno que había ingerido la hembra del barón Gauci o debido a un salto mal calculado hacia la pared cuando percibió que un depredador humano se aproximaba demasiado.¹²

La fría y cínica verdad es que no es probable que un macho de gacela se sacrificara por el amor de su vida. Durante la estación de apareamiento, las gacelas macho marcan su territorio y copulan con cualquier hembra receptiva que se acerque, aunque para ello deban atravesar el límite y aventurarse en el territorio de otro macho.

Sin embargo, sin importar cómo se tomen los animales el asunto de la monogamia (en la actualidad se incluyen dentro de los animales monógamos el buitre negro, el pájaro carpintero de mancha roja y el ratón californiano), creo que el gran salto evolutivo que dio nuestro cerebro nos aparta del resto.

No me cabe duda de que los humanos actúan en ocasiones como si no se encontrasen ni mucho menos cerca de la cima de la escala evolutiva. Solo tengo que observar los incidentes de mi propia vida, cuando actué con menos cabeza que una gacela. Estaba en el Caribe, en la fase en la que buscaba desesperadamente a alguien, cuando invité a una pareja (que resultó ser el prototipo de pareja disfuncional) a quedarse en mi casa en Grenada. Si hubiera hecho fotos, esta pareja podría haber ilustrado las copas X, Y, y Z. No dejaban de pelear y de gritarse, y los alaridos por sí solos deberían haberme bastado como advertencia para evitar ese tipo de relación en particular. En cualquier caso, después de la amarga discusión que puso fin a su relación, la mujer me preguntó si quería mantener relaciones sexuales con ella. Yo pasé por alto lo que recibía mi antena, racional-

cé la situación y me dije que no rompía una pareja feliz. Así que respondí: «¿Por qué no?».

¡Pues te diré por qué no! Mi energía se entrelazó con la de esta mujer en un caso de interferencia destructiva de libro. Cuando su anterior compañero se marchó de la isla, solo me tenía a mí para pelear. No podría haberse equivocado más conmigo, porque no soy nada agresivo y no me gusta discutir. La estaba volviendo loca, porque ella no quería una relación mejor; quería una relación con un montón de peleas.

En cuanto a mí, me ahogaba en el remordimiento. Mi miedo a la confrontación limitaba mis opciones y no se me ocurría una manera de librarme de aquella mujer. Vivía en una pequeña isla en medio del océano. ¿Adónde iba a ir ella? La diminuta isla de Grenada se hacía más pequeña por momentos y me convertí en un prisionero en mi propia casa. Quizá Paul Simon escribiera «50 Ways to Leave Your Lover» («50 formas de dejar a tu amante») porque él vivía en Nueva York, donde es mucho más sencillo alejarte de alguien. En mi caso, sus cincuenta formas no bastaban. Se me ocurrió la número 51, que fue comprar billetes a Nueva York para ambos, aunque solo el mío era de ida y vuelta.

La moraleja de esta historia es esta: «¡Sé consciente de lo que deseas!». Inconscientemente, *decidí* dejarme llevar únicamente por las hormonas, pero podría haber elegido otra cosa. Cuando los seres humanos se comportan como máquinas biológicas, la lujuria los zarandea de un lado a

otro (como me ocurrió a mí durante un tiempo). Cuando añades la consciencia, te conviertes en el conductor de la máquina. Dejas de ser predecible. Incluso los astrólogos reconocen que cuando los individuos se vuelven conscientes, la astrología ya no es tan precisa, porque la gente se vuelve mucho menos predecible. En lugar de reaccionar de manera automática al campo energético que nos rodea, y que incluye las mareas y el influjo de los planetas, podemos modificar nuestras propias vibraciones y nuestras respuestas a las vibraciones de otros.

Así pues, ha llegado la hora de dejar de decir «Yo siempre encuentro a hombres con miedo al compromiso» o «Yo siempre doy con mujeres que acaban dejándome». Creamos nuestras vidas con nuestros pensamientos, y proyectamos esas creencias en el entorno energético que nos rodea. Creamos nuestras relaciones, y con ese conocimiento tenemos la libertad de crear cualquier tipo de relación que queramos!

Si esto es así, quizá te preguntes por qué no funcionó mi pensamiento positivo con mi vecino depredador. En aquella época, realizaba mis primeros pinitos a la hora de utilizar mi cerebro como diapasón, pero todavía tenía mucho que aprender. Crear la relación que deseas es complicado. Yo todavía no comprendía el poder que tiene el subconsciente para arruinar incluso las mejores intenciones.

Ahora sé mucho más sobre cómo atraer a mi vida lo que deseo que entonces. Sé muy bien que no debo des-

cartar las malas vibraciones, y hace mucho que creé una relación duradera de felices para siempre en mi vida. Así que, a pesar de los titulares sobre los espectaculares matrimonios disfuncionales entre famosos, a pesar de los muchos ejemplos de seres humanos que permiten que sus hormonas y sus genes controlen su comportamiento, es posible crear un nivel superior de amor. Cuando comprendas el poder de las buenas vibraciones y concentres tus pensamientos en las imágenes de la copa X, estarás en el buen camino para crear el felices para siempre en tu vida.



Capítulo 3

POCIONES DE AMOR

Toma, pues, este frasco de vino y recuerda mis palabras. Ocúltalo de manera que ningún ojo lo vea, ni ningún labio se le acerque. Llegada la noche nupcial y en el instante en que quedan solos los esposos, verterás este vino de hierbas en una copa y la presentarás al rey Marés y a la reina Isolda para que apuren su contenido entre los dos. Procura, hija mía, que solo ellos prueben este brebaje porque tal es su virtud que quienes lo beban juntos se amarán con todos sus sentidos, con todo su espíritu, para siempre, en la vida y en la muerte.

Romance de Tristán e Isolda, M. JOSEPH BÉDIER

El «vino de hierbas», aderezado con flores y demás, hizo muy bien su trabajo, como bien sabe todo aquel familiarizado con la trágica y adúltera historia de amor de la princesa irlandesa Isolda y Tristán, el caballero de Cornualles que bebió sin saberlo el brebaje preparado para su tío el rey Marés.

Popularizada por la poesía medieval francesa, la historia del desventurado amor de Tristán e Isolda, instigado por un brebaje afrodisíaco, es solo un ejemplo del famoso poder de las pociones de amor a lo largo de la historia. El teólogo y ocultista medieval Alberto Magno escribió

acerca de una pócima a base de cerebro de perdiz calcinado hasta convertirse en polvo que se tomaba con vino tinto; en el siglo II, Galeno, el médico de la corte del emperador Marco Aurelio, recomendaba un vaso de miel espesa tomado antes de irse a acostar, con almendras y un centenar de piñones; Enrique VI prefería el brandy Armagnac procedente del suroeste de Francia; Cleopatra confiaba plenamente en una bebida a base de perlas disueltas en vinagre; y en *El jardín perfumado*, un manual árabe de técnicas eróticas escrito en el siglo XVI por Sheik al-Nefwazi, hay una receta con guisantes verdes cocidos con cebollas y sazonados con canela, jengibre y semillas de cardamomo bien machacadas. En otras recetas árabes aparece la raíz india de galanga mezclada con cubeba (una baya similar a los granos de pimienta que es originaria de Java), aulaga, cardamomo, nuez moscada, alhelies, cardo común, semillas de laurel, dientes de ajo y pimienta persa recogida dos veces al día (por la mañana y por la noche), todo ello tomado en un caldo de pichón o de ave de corral, precedido y seguido de agua. La menos apetitosa de todas es la receta del poeta romano Propertio, que incluye huesos de serpiente, un sapo y las plumas de una lechuza.

Desde el punto de vista de la bioquímica, el amor está también relacionado con las pociones, pero con el debido respeto a la leyenda de Tristán e Isolda y a los elaborados brebajes creados a lo largo de la historia humana, las pócimas de las que yo hablo son infinitamente más sofis-

ticadas, cócteles perfectamente calibrados de sustancias neuroquímicas y hormonas que recorren tu cuerpo cuando te enamoras y te desenamoras.

Sí, lo que digo es que el efecto luna de miel es en cierto modo una adicción química, razón por la que las cosas se ponen tan mal cuando finaliza de pronto. Ten cuidado si el objeto de tus deseos acaba con todo mientras tú aún estás ahogado en tu «subidón» bioquímico inducido por el amor. Es posible que termines como yo, tal y como describí en la introducción, con síndrome de abstinencia, sentado en una silla de una casa vacía llorando a tu amor perdido.

En este capítulo hablaré sobre las sustancias químicas y las hormonas que ayudan a explicar la ansiedad, la pérdida de apetito y la euforia que caracterizan al amor entre seres humanos. Estas pociones químicas de amor nos impulsan a buscar parejas sexuales, a obsesionarnos con un compañero especial y a unirnos a esa persona el tiempo suficiente para criar a los recién nacidos más indefensos del reino animal, al menos hasta después de la infancia. Por supuesto, las cosas no siempre salen así, porque hablamos de personas enamoradas, no de ecuaciones científicas. Al igual que exclamó el duendecillo Puck de Shakespeare sobre los seres humanos enamorados: «Señor, ¡qué tontos son estos mortales!».

Antes de adentrarme en la bioquímica del amor, quiero resaltar que a pesar de la pobre opinión de Puck sobre la estupidez de los mortales enamorados, no tenemos por

qué ser esclavos de nuestros neuroquímicos y hormonas. Somos «autobiólogos» que, con los pensamientos de nuestras mentes, *creamos* las pociones de amor que controlan las células y los tejidos de nuestros cuerpos. Sí, ese es el trabajo de la infame conexión mente-cuerpo que hasta hace poco había sido negada, ignorada o infravalorada por la ciencia convencional.

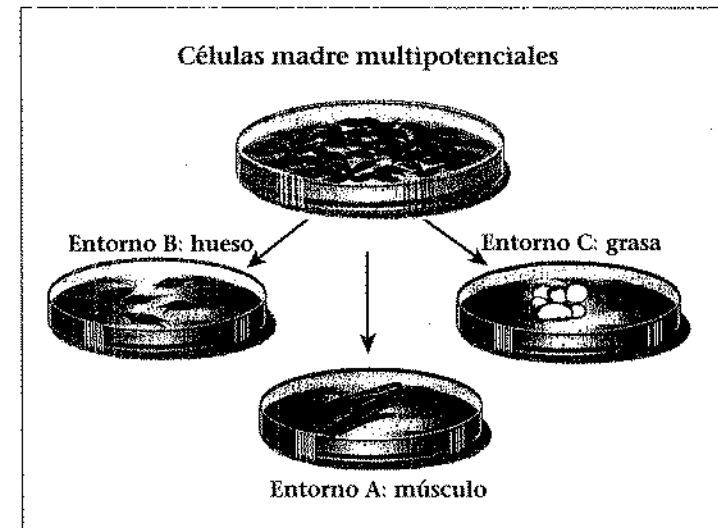
Simplificando la conexión mente-cuerpo

En 1967, empecé mis primeros experimentos con la clonación de células madre. A través del microscopio observaba una placa de cultivo con una mezcla de células en busca de las células madre, distinguidas por su característica forma ahusada. Luego colocaba un pequeño anillo de cristal alrededor de la célula seleccionada, lo que me permitía separarla del resto de las células del cultivo. Al final, utilizaba enzimas para liberar la célula de la placa y poder transferir esa única célula madre a su propio cultivo.

Las células se asemejan a los peces en el sentido de que viven en un entorno acuoso; en consecuencia, una placa de cultivo tisular es como un acuario en miniatura. El medio de cultivo tisular, una solución químicamente equilibrada que permite el crecimiento y la viabilidad, le proporciona un entorno a la célula. Nuestro medio de cultivo de células madre contenía un potente cóctel de sales y nutrientes que les permitía crecer y replicarse. Primero

había una célula, luego dos, y después cuatro; pasada una semana, había más de cincuenta mil células en la placa. Puesto que todas las células derivaban de la misma célula madre, todas eran genéticamente idénticas.

Y es aquí donde el experimento se vuelve alucinante. Separé la población celular y la coloqué en tres placas de cultivo diferentes, tal y como se ilustra abajo. Cada una de las tres placas tenía un «entorno» diferente, un medio de cultivo con diferentes sustancias bioquímicas. En una de las placas, las células crearon músculo; en la segunda, las células formaron hueso; y en la tercera, las células formaron grasa.¹



La cuestión relevante que respondió este experimento fue la siguiente: «¿Qué controla el destino de las cé-

lulas?». Recuerda que todas las células eran genéticamente idénticas en un principio, así que está claro que los genes no controlaron los distintos destinos celulares! Sí, era el entorno, el medio de cultivo, lo que controlaba la expresión de las células. El destino y la salud de las células son una consecuencia de su entorno, un principio que describí en *La biología de la creencia* (con un reconocimiento al consejo de James Carville en la campaña presidencial de Bill Clinton) como «¡Es el entorno, estúpido!».

Mi mentor, Irv Konigsberg, uno de los primeros biólogos celulares que dominó el arte de la clonación de células madre, me había indicado esa dirección desde el principio de mi carrera. Cuando empecé a clonar células, él me dijo que cuando las células cultivadas en estudio enfermaban, lo primero que debía comprobar era el entorno, y no la propia célula, en busca de la causa: un entorno saludable genera células saludables; un entorno perjudicial genera células enfermas. Todos mis experimentos confirmaron que «¡Es el entorno, estúpido!» presagiaba el ahora floreciente campo de la epigenética («por encima de la genética»), que, estudio tras estudio, documenta cómo el entorno controla la actividad génica. Al final, la ciencia tradicional ha reconocido que los genes no determinan el destino de las células.

¿Qué tienen que ver estos estudios contigo? Cuando te ves en el espejo, ves a un único organismo ser humano (a ti) que te devuelve la mirada. Sin embargo, como

mencioné en el capítulo 1, se trata de una percepción errónea. No somos organismos únicos; ¡estamos compuestos por unos cincuenta billones de células! Por definición, un ser humano es una comunidad de organismos vivos; nuestras células. Más específicamente, un ser humano es una placa de cultivo «cubierta de piel» que contiene cincuenta billones de células. Nuestra sangre es el medio de cultivo, el entorno de control de nuestra placa de cultivo recubierta de piel.

De hecho, para el destino de la célula no tiene importancia que la placa de cultivo sea de plástico o recubierta de piel. Allí donde vive, su vida está controlada por el medio de cultivo. Como biólogo celular, yo era responsable de controlar la química de mis células en las placas de cultivo de plástico. Como «autobiólogo», ilustrado en el dibujo de la página siguiente, tú controlas la química de tu propio medio de cultivo, la sangre, mediante la nutrición y el funcionamiento de tu cerebro. Cuando tu mente percibe la experiencia del amor, el cerebro vierte a la sangre sustancias tales como la dopamina, la oxitocina y la hormona del crecimiento (veremos esto más a fondo después). Cuando estas sustancias químicas se añaden a un medio de cultivo plástico, las células reaccionan y muestran un crecimiento robusto y saludable. Lo mismo ocurre en el medio de cultivo «recubierto de piel»; sí, por lo general estás más sano y mucho más vivo cuando estás enamorado.



«Autobiólogo»: si bien la población mundial presume de unos cuantos biólogos celulares, lo cierto es que todos somos «autobiólogos». Este dibujo resalta que el cerebro controla la química del medio de cultivo corporal, la sangre, que a su vez nutre y regula la genética y el comportamiento de las células corporales. Las sustancias químicas liberadas por el cerebro a la sangre complementan las percepciones y creencias que albergamos en nuestra mente. Cuando cambiamos la manera de responder al mundo, cambiamos la composición química de nuestra sangre, que a su vez regula nuestra expresión génica y nuestra conducta. Esta es la base del efecto placebo. (Ilustración realizada por Bob Mueller).

Sin embargo, si el mismo cerebro en el mismo cuerpo percibe un mundo amenazador, no se desencadena la liberación de las sustancias químicas relacionadas con el amor. El miedo provoca la liberación de hormonas del estrés y agentes inflamatorios, como las citoquinas, a la sangre. Si estas sustancias se añaden a cultivos celulares plásticos, las células dejan de crecer y es probable que

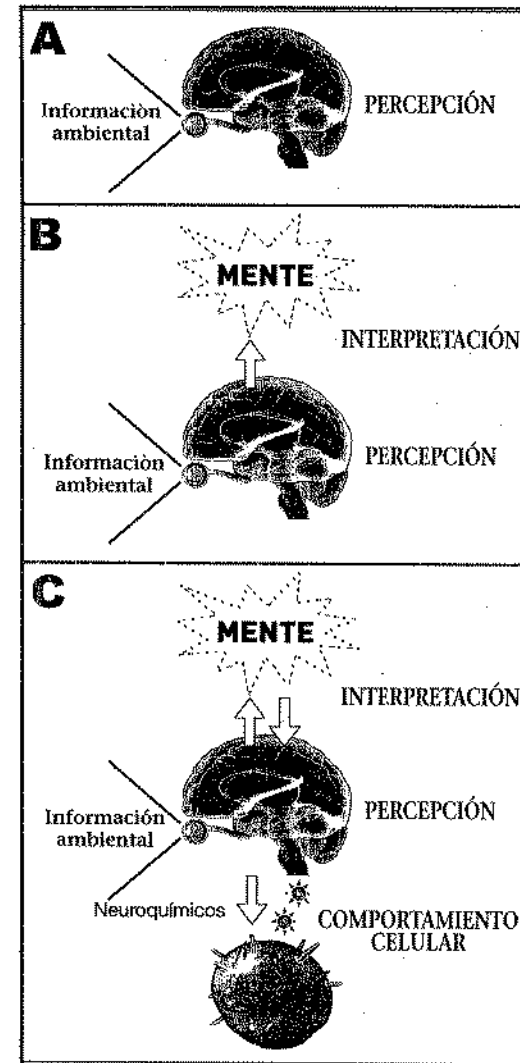
mueran. Las sustancias químicas del estrés inhiben el crecimiento y el mantenimiento de las células, ya que derivan la energía corporal hacia los mecanismos de protección. Esta es la razón de que el estrés sea la causa principal de enfermedad y el responsable de hasta el 90 por ciento de todas las visitas al médico.²

Es importante resaltar que las hormonas del estrés tienen múltiples papeles y que sus acciones dependen del tipo de «estrés» que experimente el sujeto. Hay dos tipos de estrés, y cada uno de ellos tiene consecuencias bioquímicas diferentes: distrés y eustrés. El distrés tiene lugar cuando percibimos que nuestra supervivencia se ve amenazada. Es entonces cuando las hormonas del estrés como el cortisol y la adrenalina derivan nuestro sistema del crecimiento a la protección; y esto nos salva la vida si en realidad existe una amenaza inmediata (como un puma) o se vuelve corrosivo si la amenaza es crónica (como el tráfico diario y un trabajo que detestas). El eustrés, en cambio, que literalmente significa «estrés bueno» o «normal», tiene lugar cuando «estresamos» el sistema con comportamientos no amenazadores, por ejemplo con actividades físicas (como el deporte) o mentales (como escribir este libro o enamorarse apasionadamente). Los investigadores han descubierto que el cortisol, una hormona del estrés, se libera no solo cuando huimos de una avalancha, sino también cuando estamos locamente enamorados. En 2004, ciertos investigadores de la Universidad de Pisa descubrieron que los niveles de cortisol en aquellos sujetos que se habían enamorado hacía poco eran «significativa-

mente más elevados» que en aquellos que no estaban enamorados.³ En 2009, los investigadores de la Universidad de Texas descubrieron que, en su estudio, los niveles de cortisol de las mujeres se incrementaban cuando se les pedía que pensar en sus parejas románticas. El incremento era «particularmente prolongado y duradero» en sujetos que pasaban la mayoría del tiempo pensando en sus relaciones.⁴

Tanto si estás enamorado como si huyes de algún peligro, tu mente calibra las sustancias químicas de la sangre, que a su vez controlan tu biología y tu genética. La mente interpreta tu percepción del mundo, y tu cerebro se pone a trabajar para crear las sustancias que complementan tus percepciones. Pongamos un ejemplo. Me encantan los pimientos jalapeños; la comida picante activa mis papilas gustativas de una manera agradable. Sin embargo, otras personas me ven tragar esos pimientos tan picantes y su reacción es: «¿Cómo puedes comerte eso?». Ambos tenemos la misma percepción (que es comida picante), pero nuestra mente interpreta esa percepción de forma diferente. Mis sustancias bioquímicas disfrutan de los jalapeños; quizá las tuyas los rechacen.

Para comprender mejor la bioquímica del amor, piensa en tu cerebro no como un diapasón que resuena en el inmenso campo de energía del universo, como hicimos en el capítulo sobre la física cuántica. En este contexto, piensa en el cerebro de una manera más prosaica, como una buena y vieja máquina newtoniana, una máquina de pintura, en realidad (los cerebros son increíblemente versátiles; con una sola imagen no basta).



El ABC de la biología mente-cuerpo: todos los seres vivos interpretan la información ambiental y responden a ella. A: en el proceso de *percepción*, nuestro cerebro lee las señales del entorno (imágenes, sonidos, olores, temperatura, dolor, etc.), que son registradas por los receptores del sistema nervioso. B: basándose en nuestros instintos y en las experiencias vitales, la mente evalúa las

señales recibidas y realiza una *interpretación*, un juicio de valor sobre el significado de dichas señales en relación con nuestra supervivencia. C: la interpretación de la mente de las señales recibidas induce al cerebro a liberar sustancias neuroquímicas que provocan que el cuerpo inicie una respuesta positiva de crecimiento o una conducta protectora de supervivencia, o que ignore las señales porque no son importantes para la supervivencia. Las sustancias neuroquímicas liberadas en nuestra sangre regulan el comportamiento celular y, vía epigenética, también la actividad génica.

Cuando digo una máquina de pintura, no hablo de un robot que pinta de forma impecable toda una estancia, incluidas las molduras. ¡Ojalá tuviera una de esas máquinas míticas! Hablo de una máquina de mezclar colores de pintura que asegura que conseguirás justo el tono que deseas. En esas máquinas hay varios cilindros de tinta. La tinta sale a presión, con medidas precisas, en una lata de pintura blanca para crear el tono exacto solicitado. No solo hay pintura roja, verde o azul, sino que existen centenares de variaciones de cada color, igual que en el amplísimo muestrario en que los clientes suelen seleccionar el tono que desean para su pared.

En nuestra analogía, el cerebro se asemeja a la máquina de mezclar pintura. En lugar de mezclar diferentes colores, el cerebro es una máquina de mezclar pócimas de amor, provista con todo un arsenal de neuroquímicos y hormonas que los investigadores han relacionado con la bioquímica del amor. Cuando nos encontramos en las garras de los primeros momentos de pasión, el cerebro puede crear un «rojo pasión» añadiendo montones de testosterona a la mezcla. Eso funciona, de modo que tu cerebro solicita un «rosa enfermo de amor», con montones

de dopamina que motiva la búsqueda de más placer junto al objeto de tus deseos. Cuando te has convencido de que has encontrado al elegido, tu cerebro genera un tono «lavanda amor de mi vida», una mezcla cargada de potenciadores de los vínculos como la vasopresina y, por sorprendente que parezca, con niveles muy bajos de oxitocina y serotonina, lo que significa que cada vez estás más concentrado y obsesionado con tu verdadero amor. Cuando desafías las estadísticas de divorcio y relaciones horribles y te centras en el felices para siempre, el cerebro mezcla el «azul, todavía estoy enamorado locamente» con un enorme chorro de la sustancia química de los mimos, la oxitocina.

Ya te haces una idea. Nuestro cerebro tiene a su disposición cierto número de ingredientes, «tintes» neuroquímicos, que pueden mezclarse en distintas proporciones para generar «pociones» específicas, que nos instan primero a procrear, y luego a emparejarnos con nuestros compañeros sexuales, a fin de que los indefensos bebés humanos tengan mayores posibilidades de sobrevivir. Los científicos aún tienen mucho que aprender sobre la composición de estas poderosas pociones amorosas, pero he aquí unos cuantos ingredientes que ya han sido estudiados.

Estrógenos y testosterona: apareamiento

Cuando los pájaros y las abejas «lo hacen», no están enamorados. Solo se aparean. Pongamos como ejemplo a la

estrella de mar. Las estrellas de mar hembras ponen sus huevos en el agua; los machos depositan su esperma también en el agua. Al final, ambos se encuentran para crear otra generación de estrellas de mar. No hay mucho entrelazamiento aquí.

Los apareamientos humanos basados en la lujuria requieren algo más de entrelazamiento, aunque no es así en las parejas que llevan mucho tiempo. Cuando la cosa es solo cuestión de lujuria, las hormonas sexuales tienen una gran importancia, tanto la testosterona (famosa por instigar a los machos alfa, más interesados en el sexo que en los vínculos), como el estrógeno (más conocido por promover la fertilidad femenina).⁵

A pesar de que últimamente se asocia más la testosterona con los hombres y el estrógeno con las mujeres, estas hormonas juegan un papel reproductivo en ambos sexos. Los machos humanos producen por lo general unas diez veces más testosterona que las mujeres y, de hecho, los hombres con altos niveles de testosterona no son candidatos ideales para emparejarse; tienden a divorciarse más a menudo, a maltratar a sus esposas con más frecuencia y a tener más aventuras que los hombres con unos niveles menos estratosféricos.⁶ Sin embargo, la testosterona aviva el deseo sexual en ambos sexos.⁷

El estrógeno aumenta cuando las mujeres son fértiles, y los hombres generan de media tan solo una pequeña parte del estrógeno que posee el género femenino. No obstante, los investigadores han descubierto que el estró-

geno también tiene un papel en la sexualidad masculina, así como en la maduración del esperma.⁸

Mi ejemplo favorito para explicar los complicados papeles del estrógeno y la testosterona en hombres y mujeres está relacionado con el reino de las aves: el pinzón cebra. En cierto punto de su desarrollo embrionario, el macho de pinzón cebra produce estrógeno, que se transforma en una hormona similar a la testosterona dentro del cerebro, que a su vez es la que permite a los machos cantar. Los machos comienzan a cantar en la pubertad, y los investigadores sospechan que, al igual que las hembras humanas que se desvanecían cuando sus anticuados pretendientes daban serenatas bajo su balcón, la hembra del pinzón cebra se siente atraída por el trino de sus pretendientes.⁹

El papel que juegan la testosterona y el estrógeno en los sistemas reproductivos masculinos y femeninos es sin duda mucho más complejo de lo que se pensó en su día, pero no hay duda de que ambas hormonas nos ayudan a dar los primeros pasos para asegurar la supervivencia de nuestra especie.

2 Dopamina: placer y anhelo

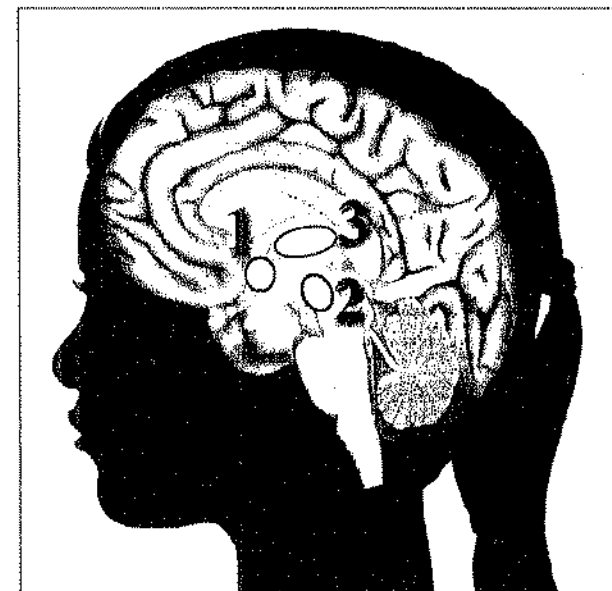
Es posible que la testosterona y el estrógeno nos preparen para el acto sexual, pero los seres humanos no podríamos mantener relaciones sexuales con la frecuencia y el ánimo

necesarios para propagar la especie si no fueran placenteras. Aquí entra en juego el neurotransmisor llamado dopamina, una sustancia química crucial que estimula el impulso de repetir las experiencias placenteras. Cuando tus niveles de dopamina están elevados, te sientes revigorizado: no te escondes bajo las mantas a solas en casa; te sientes motivado para salir y buscar experiencias placenteras.¹⁰

Dado su papel en la reproducción, no es de extrañar que la dopamina sea una molécula muy antigua evolutivamente hablando. De hecho, el papel de la dopamina en organismos sencillos de la escala evolutiva, como los nematelmintos microscópicos, es casi idéntico al papel que juega en los humanos. Esa es la razón por la que los investigadores de la Universidad de Texas son capaces de utilizar nematelmintos genéticamente modificados con una deficiencia de dopamina para identificar los fármacos que podrían ayudar en el tratamiento del Parkinson, una enfermedad caracterizada por una pérdida de las células productoras de dopamina en el cerebro.¹¹

La dopamina se sintetiza en las profundidades del área tegmental ventral del cerebro, y se libera en el núcleo accumbens del cerebro anterior. Estas áreas son clave en el circuito de placer/recompensa de nuestro cerebro y, como cualquiera que haya luchado contra una adicción podría decirte, este circuito tiene un lado oscuro. Puesto que se activa con toda la amplia variedad de sustancias o actividades placenteras y potencialmente adictivas existentes para los seres humanos (entre las que se incluyen la

cocaína, la heroína, el sexo, el juego, las compras compulsivas y los alimentos hipercalóricos), una estimulación excesiva puede llevar a los anhelos desesperados y las conductas compulsivas y arriesgadas de un adicto.¹²



En las profundidades de la parte central de nuestro cerebro existen centros de control que activan el crecimiento y las conductas protectoras en respuesta a los estímulos de placer y dolor. Entre los centros primarios se encuentran: 1: el núcleo accumbens; 2: el tegmento ventral; y 3: el pallidum ventral.

El canto de sirena de la dopamina ha sido demostrado una y otra vez en animales desde la década de 1950. Las ratas con electrodos implantados en la parte del encéfalo donde se sintetiza la dopamina presionan una placa que

estimula su circuito de placer/recompensa incesantemente (hasta siete mil veces por hora). Prefieren la estimulación de dicho circuito a la comida y al agua. Las ratas hembra abandonan a sus crías recién nacidas para apretar la palanca, un comportamiento similar al que muestran las madres humanas adictas al crack, que abandonan a sus hijos por la droga. Los pocos estudios que existen en humanos han obtenido el mismo resultado: cuando se les da la oportunidad, los seres humanos se vuelven esclavos de la estimulación de las áreas productoras de dopamina en el cerebro, y desatienden sus relaciones y su higiene personal a fin de obtener sus chutes de dopamina.¹³

¿Qué tiene esto que ver con el efecto luna de miel? Cierta número de estudios recientes han descubierto que este circuito de recompensa del cerebro es el que se activa cuando uno está locamente enamorado. Es la misma área que demostró ser tan adictiva para las ratas y los pocos humanos investigados en el laboratorio, que lo abandonaron todo para obtener los subidones de placer proporcionados por las áreas productoras de dopamina del cerebro.

En el año 2000, Andreas Bartels y Semir Zeki, del University College London, reclutaron a diecisiete estudiantes locamente enamorados y escanearon sus cerebros mientras miraban una foto de su amado y cuando contemplaban la foto de un amigo. El circuito de placer/recompensa rico en dopamina de sus cerebros se iluminaba cuando los estudiantes veían la foto de su amado, y per-

manecía oscuro cuando veían la de un amigo. Bartels y Zeki concluyeron: «Es quizá sorprendente que un sentimiento tan complejo y abrumador [el amor] pueda correlacionarse diferencialmente con la actividad en áreas tan restringidas del cerebro, y resulta fascinante pensar que el rostro que hizo a la mar un millar de barcos pudiera haberlo hecho gracias a una limitada zona de córtex».¹⁴

Puede que los científicos se hayan sorprendido al descubrir que enamorarse locamente activa los mismos circuitos cerebrales que esnifar cocaína. Sin embargo, cualquiera que haya permanecido junto al teléfono a la espera de una llamada, que se haya escapado del trabajo para seguir a un amante o que se haya derrumbado, abatido y derrotado, en un sillón, sin motivación para levantarse después de que lo abandonaran, no se sorprenderá en absoluto. Para los amantes que han perdido la cabeza, el amor puede ser una montaña rusa: es posible que exista un límite muy fino entre el amor como «lo mejor que me ha ocurrido» y, mientras se aguarda impaciente y obsesivamente el siguiente chute, «lo peor que me ha pasado en la vida». *"¿Jalá te enamoras?"*

No es de extrañar que, teniendo en cuenta lo frecuentes que son las rupturas y los divorcios, los investigadores afirmen que para la mayoría de las parejas esa montaña rusa dure tan solo uno o dos años. Sin embargo, eso no significa que el efecto luna de miel no pueda durar. Cuando los investigadores escanearon el cerebro de diecisiete personas que afirmaban estar muy enamoradas de sus parejas después de una media de veintiún años de ma-

rimonio, las áreas de sus cerebros ricas en dopamina asociadas con la recompensa y la motivación se iluminaban igual que en las personas que vivían el comienzo de una nueva pasión. Los investigadores escribieron: «Estos datos sugieren que el valor de la recompensa asociada con una pareja estable y duradera puede mantenerse y ser similar al de un nuevo amor».

No obstante, el estudio también descubrió que había «muchas más áreas cerebrales» relacionadas con las relaciones románticas intensas de larga duración que con los nuevos enamoramientos, entre las que se incluyen áreas vinculadas al afecto y aquellas que pueden modular la ansiedad y el dolor. Esto sugiere que una relación romántica duradera ofrece un extra: «Así pues, los presentes descubrimientos están en consonancia con las observaciones conductuales que sugieren que una distinción fundamental entre el amor romántico en las primeras etapas y en las posteriores es la calma, mucho mayor en las últimas», concluyeron los investigadores.¹⁵ El placer de la dopamina se combina con la calma que resulta de un compromiso sólido y duradero. ¡A mí eso me suena a felices para siempre!

⑦) *Vasopresina: unión y agresividad* ✓

En la mayoría de las especies, machos y hembras no forman lo que los biólogos llaman «parejas monógamas», y

mucho menos mantienen relaciones lo bastante intensas como para echar a la mar los mil barcos de la guerra troiana. En el 97 por ciento de los mamíferos, por ejemplo, un macho mantiene relaciones sexuales con una hembra en celo y después se marcha en busca de otra hembra con la que engendrar más descendientes; las hembras crían a sus hijos solas.

Para descubrir qué es lo que hace diferente al 3 por ciento restante, los investigadores han estudiado a fondo a los ratones de pradera, un roedor del tamaño de un hámster procedente de la región central de Estados Unidos. A diferencia de sus promiscuos y relativamente asociales primos, los ratones de pantano, los ratones de pradera forman parejas de por vida con sus compañeras, cooperan en la crianza de sus descendientes y protegen agresivamente sus nidos. Cuando se presenta la oportunidad, tanto los machos como las hembras de los ratones de pradera pueden tener una aventurilla sexual, pero la mayoría vuelve con el compañero con el que se han vinculado para siempre. De hecho, los investigadores han descubierto que las parejas de ratones de pradera dejan por los suelos a las humanas en lo que se refiere a los vínculos duraderos. Tres cuartas partes de las parejas formadas por estos ratones se mantienen hasta que uno muere, e incluso entonces, la mayoría no busca un nuevo compañero.¹⁶

Los científicos se han centrado en dos neuropéptidos estrechamente relacionados (la vasopresina y la oxitocina), que son sintetizados en el hipotálamo y liberados en la

hipótesis, para explicar el fuerte vínculo de los ratones de pradera. Los investigadores han descubierto receptores para ambas moléculas en las regiones asociadas al placer/recompensa de los machos y las hembras de esta especie, las mismas regiones que se iluminan en los escáneres cerebrales de los seres humanos enamorados. Aunque la vasopresina y la oxitocina pueden jugar cierto papel a la hora de cimentar las relaciones tanto en machos como en hembras, los estudios se han concentrado en la vasopresina en los machos de ratones de pradera y en la oxitocina (veremos más luego) en las hembras.¹⁷

Los machos producen mucha más vasopresina que las hembras, razón por la que los investigadores han concentrado sus estudios sobre este neuropéptido en los machos. En los animales, la vasopresina induce el comportamiento característico en los machos, como marcado territorial y la agresividad. Los hámsteres, por ejemplo, empiezan a marcar el territorio con su olor menos de un minuto después de inyectarles vasopresina. Cuando el ratón de pradera eyacula, sus niveles de vasopresina aumentan muchísimo, y eso lo convierte también en un compañero y un padre atento. Para corroborar aún más la relación entre el vínculo y la vasopresina, cuando a los machos vírgenes de ratón de pradera se les inyecta vasopresina, empiezan a defender su territorio y se vuelven de inmediato posesivos con sus compañeras. Estos estudios revelan que la vasopresina está relacionada no solo con los vínculos de pareja, sino también con la agresividad.¹⁸

No sería extraño esperar que las diferencias entre el comportamiento del fiel ratón de pradera y el de su promiscuo primo el ratón de pantano se explicaran por sus diferentes niveles de vasopresina (cuanta más, mejor), pero no es el caso. La diferencia clave entre los dos ratones es la localización de sus receptores de vasopresina. A diferencia de lo que ocurre en el ratón de pantano, los receptores de vasopresina del monógamo ratón de pradera están concentrados en una de las principales regiones cerebrales asociadas al placer/recompensa, el pallidum ventral, situado junto al núcleo accumbens, rico en dopamina. Estas regiones están relacionadas con la adicción.¹⁹ Los investigadores también han descubierto el mismo fenómeno en primates; los monógamos tíes tienen mayores niveles de vasopresina en los centros de recompensa cerebrales que los macacos Rhesus, que no son monógamos.²⁰

Aprovechando este descubrimiento, los investigadores de la Universidad de Emory han convertido a los promiscuos ratones de pantano en compañeros y padres cariñosos creando ratones de pantano mutantes con receptores de vasopresina en su centro de recompensa.²¹ Y también han convertido a los ratones de pradera de laboratorio en canallas libertinos bloqueando los receptores de vasopresina del área encefálica del septum lateral.²²

Es posible que, para consternación de las mujeres con compañeros promiscuos, el comportamiento humano sea demasiado complicado para realizar labores de ingeniería similares. Puesto que es mucho más difícil estudiar a las

personas, es también pronto para decir que los machos humanos imitan a los ratones de pradera. Sin embargo, la vasopresina se libera, tanto en humanos como en ratones, cuando se mantienen relaciones sexuales, lo que nos da más evidencias de que los centros de recompensa cerebrales están relacionados con los vínculos y el amor en ambas especies. Los científicos se convencen cada vez más de que podemos aprender un montón de los ratones monógamos de las praderas y de que, al menos en los machos, la vasopresina es un ingrediente clave en las pócimas de amor que fomentan las relaciones humanas.

(1) Oxitocina: los vínculos del amor

Si la bioquímica fuera sencilla, que no lo es, lo único que necesitarías sería oxitocina, cuyos apodos dejan clara su reputación en la formación de vínculos: droga del amor, la sustancia de los mimos y la hormona de la confianza.

Hubo una época en que la oxitocina se consideraba tan solo la hormona que estimulaba las contracciones uterinas durante el parto, la secreción de leche durante la lactancia y el intenso vínculo que existe en los mamíferos entre las madres y sus descendientes. Cuando se inyecta oxitocina en el cerebro de ratas vírgenes, esta induce rápidamente un comportamiento maternal: las madres rata son capaces de cruzar una rejilla electrificada para ali-

mentar a sus crías. Cuando se bloquea la oxitocina, las madres rata rechazan a sus pequeños.

Sin embargo, los investigadores que estudiaban a las hembras de ratones de pradera descubrieron que la oxitocina promueve la formación de vínculos entre el macho y su compañera hembra. Puesto que sus cerebros constan de receptores para la oxitocina en los centros de recompensa y los niveles de oxitocina aumentan durante el apareamiento, las hembras monógamas del ratón de pradera aprenden a asociar el sentimiento de placer con su compañero (igual que hacemos los seres humanos). Cuando se bloquea la oxitocina, las famosas hembras monógamas de estos ratones no forman vínculos con sus compañeros.²³

Si bien los estudios con animales sentaron las bases para comprender la importancia de la oxitocina en la formación de vínculos entre parejas, fueron los estudios con parejas humanas los que convirtieron a la molécula en una superestrella fuera de los círculos científicos.

En uno de dichos estudios, unos investigadores suizos proporcionaron a 47 parejas un spray nasal que contenía o bien oxitocina, o bien un placebo. Las parejas participaron después en un debate «conflictivo» grabado en vídeo. Aquellos que habían recibido oxitocina exhibieron una conducta más positiva y menos negativa, y también menores niveles de cortisol, la hormona del estrés.²⁴ Otros estudios sugieren que la oxitocina promueve la confianza. En un experimento, a los sujetos se les proporcionó una suma de dinero para invertir con un administrador. La mitad de

los participantes utilizó un espray nasal de oxitocina antes del experimento, y la otra mitad un espray con placebo. Los sujetos que recibieron oxitocina eran casi el doble de proclives a confiar todo su dinero al administrador.²⁵ Y un estudio del Instituto Nacional de Salud Mental descubrió que los sujetos que inhalaban oxitocina antes de observar rostros amenazadores tenían una actividad marcadamente inferior en sus centros del miedo cerebrales.²⁶

Como era de esperar dada su reputación, las ventas de inhaladores y gotas sublinguales de oxitocina han proliferado en internet (existe un producto llamado «Liquid Trust», es decir, «confianza líquida»). Estos productos con oxitocina están dirigidos a un amplio rango de consumidores potenciales, entre los que se incluyen solteros en busca de un romance, parejas reñidas que esperan salvar su relación, y vendedores que quieren que la gente confíe de inmediato en ellos. Sin embargo, las parejas inteligentes que cultivan relaciones con niveles altos de confianza y vínculos cómodos saben que, como el ratón de pradera, pueden generar descargas de oxitocina sin ayuda y de una forma mucho más placentera besándose, tocándose, mimándose y manteniendo relaciones sexuales.

5 Serotonina: obsesión

En 1999, la psiquiatra de la Universidad de Pisa Donatella Marazziti y sus colegas (el mismo grupo de investiga-

dores que descubrieron niveles elevados de cortisol en sujetos locamente enamorados), decidieron poner a prueba la idea de que las primeras etapas del amor romántico son muy parecidas al trastorno obsesivo-compulsivo (TOC). Esta fue una suposición políticamente correcta, dado el número de horas que la gente enamorada afirma pasar pensando en sus compañeros («todo el rato» no es una estimación inusual) y el número de lastimeras canciones de amor con una temática similar a «no puedo quitármelo/la de la cabeza».

Marazziti y sus colegas reclutaron a veinte sujetos que se habían enamorado en los seis meses previos y que pasaban al menos cuatro horas al día pensando en sus amados. También reclutaron a veinte pacientes con TOC que no recibían tratamiento, y a otros veinte individuos que ni estaban enamorados ni padecían TOC. Cuando los investigadores analizaron la sangre de los participantes en su experimento, descubrieron que los pacientes con TOC y los enamorados tenían niveles bajos similares de 5-HTT, una proteína que recapta la serotonina entre las células cerebrales.

Sin embargo, los investigadores también descubrieron que las similitudes entre los enamorados y los pacientes con TOC duraban muy poco. Cuando analizaron la sangre de unos cuantos de sus sujetos enamorados de doce a dieciocho meses después de que comenzaran sus relaciones, los niveles de 5-HTT habían recuperado la normalidad del grupo control. El resultado del experimento, con-

cluyeron los investigadores de Pisa, «sugiere que estar enamorado induce literalmente un estado que no es normal, como de hecho sugiere la variedad de expresiones coloquiales utilizadas a lo largo de la historia en diferentes países, las cuales hacen referencia, por lo general, a enamorarse “como un loco” o a estar “enfermo de amor”». ²⁷

Además de la enfermedad de amor y el TOC, los niveles altos de serotonina en el cerebro se han relacionado con todo, desde la depresión, el trastorno afectivo estacional y la violencia impulsiva, hasta la ira. De hecho, los niveles altos de serotonina sumados a niveles emergentes de dopamina y cortisol podrían ayudar a explicar los accesos de ira que experimentan algunos amantes cuando los dejan.

En su libro *Por qué amamos*, la antropóloga Helen Fisher explica las bases neurológicas de lo que el psicólogo forense J. Reid Meloy denomina «rabia del abandono»: «... la red básica de la ira en el cerebro está estrechamente relacionada con los centros del córtex prefrontal que procesan la valoración y la expectativa de recompensa. Y cuando las personas y otros animales comienzan a comprender que la recompensa que se esperaba está en peligro, o que es incluso inalcanzable, estos centros del córtex prefrontal envían señales a la amígdala y activan la ira... Por ejemplo, cuando se estimulan artificialmente los circuitos cerebrales de recompensa de un gato, este siente un intenso placer. Si se retira esta estimulación, sin embargo, el animal muere. Y cada vez que se retira el placer, el gato se enfada más».

De forma similar, «no hay furia comparable» a la de una mujer o un hombre despechados. Fisher cuenta la historia de uno de los sujetos de su estudio, Bárbara. Habían escaneado el cerebro de Bárbara primero en un estudio sobre gente locamente enamorada. En aquel momento, resplandecía de salud, optimismo y amor por su compañero, Michael. Cinco meses después, cuando escanearon su cerebro por segunda vez después de que Michael la dejara, su rostro pálido estaba surcado de lágrimas, había perdido peso y describía así su angustia: «Tengo un nudo de agonía en el pecho». La infelicidad de Bárbara se convirtió en furia cuando vio una foto de Michael durante su escáner cerebral. Le espetó, airada, a Fisher: «¿Por qué quiere estudiar esto?». ²⁸

En los casos extremos, algunos amantes desdeñados recurren al acoso y la violencia... incluso al asesinato. La mayoría de la gente, sin embargo, se hunde en la miseria durante un tiempo y luego, poco a poco, empieza a curarse, sobre todo si conocen a otra persona poco tiempo después.

Es posible que pienses que una forma de mitigar la rabia del abandono es automedicarse... aumentar los niveles de serotonina. Pero como ocurre con todos los ingredientes de las pociones de amor, no es algo tan sencillo y, lo más importante, no siempre es lo mejor. Estas sustancias químicas operan de manera sinérgica y pueden generar efectos diferentes dependiendo de las partes del cerebro o del cuerpo involucradas; además, aumentar los

niveles de alguna de ellas puede hacer que te salga el tiro por la culata. Por ejemplo, hay cierto número de efectos secundarios bien documentados (entre los que se incluye una disminución de la libido) en los antidepresivos ampliamente recetados, como el Prozac o el Paxil, conocidos como inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina y cuyo objetivo es incrementar los niveles de esta.

Incluso la sustancia de los mimos, la oxitocina, que tiene cierto potencial en el tratamiento del autismo e inquestionables credenciales con respecto a la formación de vínculos, posee un lado oscuro según un estudio reciente. Los investigadores belgas han descubierto que la oxitocina no promueve la confianza de manera incondicional: hace que la gente se muestre más cooperativa cuando se encuentra en un entorno social si han conocido a su compañero antes de llegar a ese entorno, pero la vuelve menos cooperativa con un compañero anónimo al que no conoce de nada.²⁹ Los investigadores holandeses también han descubierto que sus sujetos de estudio se volvían más etnocéntricos bajo la influencia de la oxitocina. Cuando se les pedía que resolvieran un dilema moral, como elegir cinco vidas a las que salvar de un tren descarrilado sacrificando a otra, los hombres holandeses que habían inhalado oxitocina salvaban más a menudo a sus compatriotas que a los árabes o alemanes que formaban el grupo de control.³⁰ «Ahora parece claro que no hay ningún banquete endocrino gratis. Aun en el caso de que la oxitocina sea lo que lleva la paz a los roedores del mun-

do en nuestra época, no existe un único interruptor hormonal que pueda convertirnos en seres humanos mejores», escribió Robert M. Sapolsky, profesor de neurología en la Universidad de Stanford, en un editorial de *Los Angeles Times* titulado «Paz, amor y oxitocina».³¹

Una estrategia mejor que intentar encontrar una posición mágica que mejore tu vida es concentrarte en tu mente, porque tu bioquímica encaja con tus percepciones. Antes de pasar de las pócimas de amor al siguiente capítulo, que trata sobre la mente, este es un buen momento para señalar que la cascada de sustancias químicas que estimulan el amor puede liberarse no solo enarmonándose de una persona, sino también de un proyecto o una idea. Los artistas que pintan como posesos, los empresarios que inician un negocio, un biólogo celular escribiendo sobre el efecto luna de miel, un adolescente enamorado... Allí donde haya pasión estarán los potentes brebajes químicos que nos impulsan a perseguir los objetos de nuestro deseo.



Capítulo 4

CUATRO MENTES QUE NO PIENSAN IGUAL

*La magia del primer amor está en nuestra ignorancia
de cómo puede acabar.*

BENJAMIN DISRAELI

Tenías buenas vibraciones. Estabas de subidón por las pócimas de amor que recorrían tu cuerpo. Tarareabas todas las canciones de amor que conocías y por una vez todo tenía sentido. Habías creado el efecto luna de miel en tu vida y sabías que esta vez duraría para siempre.

Pero no fue así.

Todo se viene abajo y te quedas abatido y obsesionado con lo que podría haber sido. Y también desconcertado: ¿cómo es posible que algo tan mágico degenera para convertirse en amargas recriminaciones y, si estás casado, en divorcio?

Después de todo, tú *querías* que funcionara. *Creías* que funcionaría. Quizá *La biología de la creencia* le sirva a otra gente, estarás pensando, pero no a ti. ¡Pues sí, a ti también! Sin embargo, hay algo que explica por qué el pensamiento positivo y las creencias no funcionan por sí solos.

El problema es que cuando estás tan unido a tu pareja durante esos maravillosos primeros días y meses, tu comportamiento y tus acciones están controlados mediante el procesamiento de tu mente consciente. Tu mente consciente es la mente «creativa», la que actúa en beneficio de tus anhelos y deseos. Así pues, cuando las mentes conscientes de dos amantes se entrelazan, juntas crean una armonía mágica. Puesto que las parejas de luna de miel actúan en función de sus más profundos anhelos y deseos, el resultado de su interacción es... *voilà*, ¡el Paraíso en la Tierra!

Sin embargo, con el tiempo, tu mente consciente se carga de pensamientos propios del ajetreo de la vida diaria: equilibrar tu presupuesto, organizar tus tareas, planear el fin de semana. El procesamiento de la mente consciente pasa de crear las experiencias de la luna de miel a crear la administración y las estrategias precisas para las necesidades que se perciben. El resultado es que la mente consciente renuncia al control de la conducta y se lo deja a los programas predeterminados almacenados previamente en la mente subconsciente.

En lo que se refiere a las parejas, de repente hay cuatro mentes en lugar de dos. Y esas dos mentes subconscientes «extra» pueden hacer estragos en las relaciones de felices para siempre. Cuando nuestras mentes conscientes dejan de prestar atención al momento, perdemos el control sobre nuestra creación de luna de miel, porque, sin saberlo, adoptamos comportamientos preprogramados que adqui-

rimos a lo largo de nuestras experiencias vitales de desarrollo. Para muchas parejas, una vez que la programación subconsciente toma las riendas, el resplandor de la luna de miel se desvanece a toda prisa.

Y no es de extrañar, ya que los comportamientos programados en la mente subconsciente (muchos de ellos negativos y desautorizantes), derivan en esencia de la observación y son copia del comportamiento de otras personas, sobre todo de los padres, de la familia inmediata, de la comunidad y de la cultura. Empiezas a ver una faceta de tu pareja (y de ti mismo) que jamás había aparecido durante la luna de miel. Cuando la mente consciente deja de prestar atención al momento presente, de manera automática y, lo que es más importante, inconscientemente, empiezas a mostrar comportamientos que has copiado de otros.

He aquí un escenario que es posible que conozcas muy bien.

Estás disfrutando del efecto luna de miel, llena de amor por tu comprensiva pareja, que ilumina tu vida. De pronto, un día, le haces una pregunta sencilla y cariñosa. Él no está pensando en lo bien que va vuestra relación. Su mente consciente está ocupada con el arreglo del coche o el pago del alquiler, de modo que responde automática y desagradablemente con un tono que dice: «Déjame en paz». Desconcertada, respondes: «¿Quién eres tú?».

Acabas de vivir el momento en el que, por lo general, la luna de miel empieza a desmoronarse. Él te ha respon-

dido de una manera tan inconsciente que ni siquiera se ha dado cuenta de lo desagradable que ha sido. Y, en respuesta a lo que percibe como un «ataque» personal, clava los talones para defenderse hasta la muerte. Él piensa: «Me acusa de no ser yo mismo. Soy el mismo de siempre. No sé de qué habla. ¿Qué problema tiene?».

Entretanto, tú piensas: «¿Dónde está el hombre cariñoso con el que me casé?». Tu mente consciente se aleja del momento presente para evaluar la desagradable situación en la que te encuentras. Oh, oh... Sin que lo sepas, también recurres de manera inconsciente a los comportamientos subconscientes anteriores que adquiriste de tu familia y tu cultura. Ahora es el turno de tu compañero de sorprenderse al ver que la que una vez fue su amante esposa se convierte en alguien que no para de criticar y culpabilizar, junto con otras conductas que aprendiste de tus padres.

A medida que las rutinas de la vida diaria ocupan cada vez más tu mente consciente y la de tu compañero, empiezan a aparecer más patrones de comportamiento inconscientes y nada armoniosos. Pronto, ambos pasáis de apreciar a vuestra pareja a concentraros en sus estallidos desagradables periódicos. Tanto tú como tu pareja os ponéis a la defensiva y empezáis a criticar los defectos del otro: nunca limpia, nunca le pone el tapón a la pasta de dientes, etcétera. Todas las cosas que pasasteis por alto cuando estabais obnubilados por las primeras fases del amor ahora empiezan a molestaros.

Si os conocisteis gracias a algún servicio de citas online, querréis que os devuelvan el dinero. «¡No respondió al cuestionario con sinceridad!». Pero en realidad, ambos lo rellenasteis de buena fe. Lo rellenasteis de manera consciente... y ese es el problema. Las juiciosas alegaciones de la mente consciente representan en realidad lo que la gente quiere llegar a ser. Por desgracia, el carácter del «yo» que respondió al cuestionario se expresa por lo general tan solo un 5 por ciento del tiempo total. Lo que las parejas no ponen en el formulario son los programas subconscientes, limitantes y saboteadores, que han adquirido de otros y que todos repetimos sin darnos cuenta el 95 por ciento del tiempo.

Con la aparición de comportamientos indeseados en el 95 por ciento del tiempo, tu pareja y tú habéis abandonado sin duda la luna de miel y estáis de camino hacia una vida convencional. Si alguno de esos comportamientos destructivos o perturbadores que hasta el momento habían permanecido ocultos se hubiera mostrado el primer día de relación, seguramente no habría habido un segundo día. Ahora te preguntarás si deberías reducir tus expectativas y aceptar aquello en lo que se ha convertido tu relación, porque «así es la vida, y debo aceptar lo malo junto con lo bueno». ¿O acaso las muchas concesiones que haces para acomodarte a un comportamiento abusivo se convertirán en algo tan intolerable que tu relación, que una vez te pareció inquebrantable, acaba hecha jirones? Al final dices: «Al infierno con esto. No puedo se-

guir». Y entonces sales (de nuevo) e intentas encontrar lo que tuviste una vez.

El culpable de este ciclo repetitivo es invisible: son los comportamientos programados que existen en la mente subconsciente de tu pareja y en la tuya. Tu mente consciente te propone la aventura de encontrar a una pareja cariñosa, y se regocija cuando encuentras al elegido; sin embargo, tu mente subconsciente se dedica a destruir lo que has creado. No obstante, una vez que sabes que te enfrentas a una relación con cuatro mentes y que sabes cómo cambiar la programación negativa de las mentes subconscientes, cuentas con las herramientas para volver a crear lo que has perdido.

→ La sabia y creativa mente consciente ←

Para comprender mejor cómo ocurre esto, hablemos más sobre la relación entre el cerebro y la mente. El cerebro humano es un dispositivo físico, como una radio. La mente, tanto la consciente como la subconsciente, sería la programación que oyes en la radio. La actividad de la mente consciente se asocia principalmente con la actividad neural de procesamiento del córtex prefrontal, la última adición evolutiva en el cerebro humano.

La mente consciente es el asiento de tu identidad personal. Te identifica como un individuo distinto, un espíritu único. La mente consciente se encarga de tus anhelos,

descos y aspiraciones personales. Si te pregunto qué tipo de relación deseas en tu vida, tu respuesta, cariñosa e inteligente, procede de tu mente consciente: quiero una relación basada en el amor, la igualdad y el respeto, y también en la química sexual. Esta es la mente del «pensamiento positivo», la que, optimista, pega notas en la nevera que dicen: «Me merezco una relación amorosa» o «Como alimentos saludables».

Es también la mente creativa que puede mirar al pasado y al futuro; no tiene límites temporales. Tu mente consciente puede responder preguntas sobre lo que harás el próximo miércoles, o sobre lo que hiciste el miércoles pasado. Es la mente que puede «alejarse» del momento presente y soñar despierta todo el día con lo que podría ocurrir: te podría tocar la lotería. Podrías conocer al príncipe azul.

Pero espera un momento: si tu mente consciente no presta atención ni controla el momento presente porque está ocupada ideando grandes cosas o soñando con la clase de vida que deseas, ¿quién dirige el «espectáculo»? Los investigadores neurológicos nos dicen que, debido a la capacidad de la mente consciente para saltar de pensamiento en pensamiento, los seres humanos, por lo general, utilizan la mente consciente creativa para controlar su comportamiento y regular la actividad cognitiva (ya lo mencioné hace poco, pero merece la pena repetirlo) alrededor de un 5 por ciento del tiempo. Así pues, el 95 por ciento restante, nuestra actividad cognitiva está controlada

por programas previos almacenados en la mente subconsciente.¹

→ La rutinaria y repetitiva mente subconsciente ←

La mente subconsciente es la mente que, mandando las notitas de la nevera al demonio, nos impulsa a abalanzarnos sobre los donuts de crema que hay en el frigorífico o a enamorarnos del mayor capullo que hay en la fiesta... otra vez. El subconsciente está asociado con la actividad neural de una parte mucho mayor del cerebro (aproximadamente el 90 por ciento) que el córtex prefrontal de la mente consciente. La mente subconsciente posee también muchísima más influencia en nuestro comportamiento que la consciente. El córtex prefrontal de la mente consciente puede procesar y controlar unos cuarenta impulsos nerviosos por segundo, un número relativamente insignificante. En cambio, el 90 por ciento del cerebro que forma la plataforma de la mente subconsciente puede procesar unos cuarenta millones de impulsos nerviosos por segundo. Eso convierte a la mente subconsciente en un procesador un millón de veces más potente que la mente consciente.²

Es posible que en estos momentos estés desarrollando una actitud negativa hacia tu poderosa mente subconsciente, la que sabotea todos tus esfuerzos por crear el efecto luna de miel en tu vida... y la que te impide man-

tenerte alejado de los donuts. (Margaret denomina esto «el ciclo de la muerte»). Sin embargo, la mente subconsciente juega un papel importantísimo en el desarrollo humano y en nuestra vida diaria. En cualquier caso, no sirve de nada luchar contra el subconsciente o culparlo, como a mí me entran ganas de hacer cuando engullo un donut de crema. Es entonces cuando mi mente consciente me regaña: «Serás estúpido. ¿Por qué te lo comiste si habías prometido que no lo harías?».

Puedo gritar y culpar todo lo que quiera, pero no hago más que perder el tiempo, porque lo cierto es que no hay nadie en la mente subconsciente que vaya a responder a mi enfado. Demonizar a tu mente subconsciente es como gritarle a la televisión. ¿El televisor es bueno o malo? Ninguna de las dos cosas. ¿Qué es lo que estás viendo? No culpes al aparato de televisión. ¡culpa a la programación! ¿Tu mente subconsciente es buena o mala? Ninguna de las dos cosas. La mente subconsciente es sobre todo un asombroso mecanismo de grabación/reproducción que, a diferencia de la mente consciente, expresa poca creatividad y no tiene sentido del tiempo. Siempre vive en el momento presente, no ve el futuro y, desde luego, ¡no escucha ni se preocupa cuando le gritas!

En lugar de demonizar o luchar contra tu subconsciente a causa de sus molestos programas conductuales, es mejor reconocer su poder. Te garantizo que este sería un libro muy deprimente si solo pudiera explicar cómo tu subconsciente ha saboteado tus mejores intenciones y tus

mejores relaciones sin mostrarte las herramientas que tienes a tu disposición para reprogramarlo. Sin embargo, por suerte, no estamos condenados a vivir con los comportamientos autosaboteadores de nuestra mente subconsciente.

No obstante, antes de hablar de cómo puedes reprogramar tu mente subconsciente, explicaré de dónde procede toda la programación negativa (... y no es de ti). Luego te mostraré las herramientas necesarias para reprogramar tu subconsciente para que puedas retirar los obstáculos invisibles que te impiden crear y/o mantener el efecto luna de miel en tu vida.

→ Programación en el útero ← P/S

Los médicos solían pensar (y algunos todavía lo hacen) que lo único que pueden hacer las mujeres por la salud de sus bebés es comer bien, tomar vitaminas y minerales y hacer ejercicio; según la corriente de pensamiento convencional, los programas genéticos se encargarán del resto. Sin embargo, un estudio más reciente ha echado por tierra el mito de que el niño recién nacido no es lo bastante sofisticado para reaccionar a otra cosa que no sea su ambiente nutricional. Resulta que cuanto más indagan los investigadores, más comprenden lo sofisticado que es el sistema nervioso del feto y el niño, que tiene amplias capacidades sensoriales y de aprendizaje. «Lo cierto es que

mucho de lo que tradicionalmente hemos pensado sobre los bebés es falso. Hemos malinterpretado e infravalorado sus capacidades. No son seres simples, sino complejos y atemporales: pequeñas criaturas con ideas sorprendentemente grandes», escribe David Chamberlain en su libro *La mente del recién nacido: una nueva dimensión de la conciencia humana a través de la experiencia del nacimiento*.³

En un mundo basado en el control genético, en el que los genes determinan el destino de un organismo, la ciencia solo necesitaba concentrarse en la influencia de la contribución nutricional de la sangre materna para mantener el desarrollo fetal. Sin embargo, como consecuencia de la revolución epigenética y después de que la nueva ciencia revelara que las señales ambientales controlan la expresión génica, ahora sabemos que el desarrollo del feto se ve influido por algo más que los nutrientes de la sangre de su madre. La sangre materna también contiene un amplio despliegue de moléculas «informativas», tales como sustancias químicas, hormonas y factores de crecimiento, que influyen y controlan la salud emocional y física de la madre.

Ahora sabemos que las mismas sustancias químicas que moldean las experiencias y los comportamientos de la madre, atraviesan la barrera placentaria para realizar su efecto en las células y genes fetales. La consecuencia es que el feto en desarrollo, bañado en la química sanguínea de la madre, experimenta las mismas emociones y fisiología que esta.

El feto, por ejemplo, absorbe el cortisol y otras hormonas del estrés cuando la madre sufre una ansiedad crónica. Si la madre está locamente enamorada de su bebé y de su pareja, el feto nadará en las pócimas amorosas sobre las que leíste en el capítulo anterior. Si la madre está furiosa con el padre, que la ha abandonado durante el embarazo, el feto se verá inundado por las sustancias químicas propias de la ira.

En mis conferencias muestro un vídeo de la Associazione Nazionale Educazione Prenatale (Asociación Nacional de Educación Prenatal), porque resalta de una manera muy gráfica la relación interdependiente entre los padres y su hijo no nacido. En el vídeo, la madre y el padre inician una ruidosa discusión mientras a la mujer le hacen una ecografía. En las imágenes se puede ver cómo salta el feto cuando empieza la pelea. Cuando la discusión se intensifica con el ruido de cristales rotos e incluso un fuerte alarido, el feto tiene miedo: arquea su cuerpo en una respuesta desconcertada y salta más alto, como si estuviera en un trampolín.

Esta ecografía y otras investigaciones dejan claro que el feto reacciona con fuerza al entorno que le proporciona su madre y que se ve influido por su padre. Según dice el doctor Thomas R. Verny, autor en 1981 del libro pionero *La vida secreta del niño antes de nacer*, que sentó las primeras bases de la influencia paterna en el útero: «De hecho, el gran peso de las evidencias científicas surgidas en la última década exigen que reevaluemos las capacidades men-

tales y emocionales de los nonatos. Dormidos o despiertos, los estudios muestran que [los niños nonatos] están constantemente sintonizados con las acciones de sus madres, y también con sus sentimientos. Desde el momento de la concepción, las experiencias vividas en el útero moldean el cerebro y sientan las bases de la personalidad, el temperamento emocional y la capacidad de pensamientos elevados».⁴

El cerebro en desarrollo del feto no solo responde a los mensajeros químicos presentes en la sangre materna; también adquiere un recuerdo de esas cascadas químicas que definen sus experiencias uterinas. Cuando el niño nace, ya ha descargado una «música» emocional de comportamiento, una melodía que perdurará durante su infancia. El niño nace silbando una tonada específica porque ha sido programado por los patrones químicos emocionales que experimentó en el útero de su madre. No es un incidente aislado como el que he descrito lo que crea la programación, sino los patrones repetitivos de las cascadas emocionales maternas. Después del nacimiento, el niño emprende la tarea de crear experiencias vitales que se conviertan en la letra que encaja con la música emocional. Eso es genial si se trata de una melodía basada en el amor, pero no tanto si el estado emocional de la madre fue siempre inestable durante su embarazo.

La naturaleza de esta programación es muy importante para los padres adoptivos cuyos hijos proceden de entornos caóticos. Estos padres a menudo desconocen que,

incluso cuando adoptan a sus hijos desde muy niños, estos pueden haber adquirido ya un patrón químico emocional disfuncional basado en la «música» de una canción en absoluto positiva. La mente del niño no está en blanco. Los padres adoptivos prestan atención a sus hijos y se sienten desconcertados cuando ven que esos niños a los que han criado con tanto amor empiezan a manifestar el comportamiento disfuncional de sus padres biológicos.

Lo que no comprenden es que las bases de la personalidad del niño ya están desarrolladas para el momento de su nacimiento. Un nuevo campo de estudio conocido como «orígenes fetales» establece que el desarrollo prenatal es el período más crítico de nuestra vida, ya que influye de manera permanente en la formación de nuestro cerebro y moldea nuestra inteligencia y nuestro temperamento. En su historia de portada para la revista *Time*, Annie Murphy Paul reconoce: «... el estado mental de una mujer embarazada puede moldear la psique de su hijo».⁵ Los nueve meses en el útero son tan importantes para el desarrollo humano en todas las áreas de la vida que el doctor Verny dice que le gustaría que las mujeres embarazadas llevaran camisetas con un cartel que rezara «Bebé en construcción» para difundir este hecho fundamental. En realidad, la madre (y, por extensión, su relación con el padre) es algo así como el programa de inserción social de la naturaleza. A través de la fisiología de la madre, y en especial de la sangre que atraviesa la placenta, el feto descubre indirectamente cómo es el mundo en el

que nacerá, y ajusta su comportamiento y su genética para sobrevivir en ese mundo.

Programación después del útero

El ritmo de aprendizaje sigue teniendo una velocidad vertiginosa después del nacimiento. Los bebés llegan al mundo con algunos comportamientos instintivos preprogramados, como el reflejo de succión, pero tienen muchas más cosas que aprender antes de poder navegar por él por sí solos. No es de extrañar que la evolución haya brindado a los bebés y a los niños pequeños un cerebro con la capacidad de descargar un número inimaginable de comportamientos y creencias a toda velocidad.

Una de las claves para entender cómo tiene lugar esta descarga masiva es la actividad eléctrica fluctuante del cerebro que se mide en los electroencefalogramas (EEG). En el cerebro adulto, la actividad electroencefalográfica se mueve alrededor de cinco ondas cerebrales, desde las ondas delta, que son las de más baja frecuencia, hasta las ondas gamma, las de frecuencia más alta. Sin embargo, en los niños pequeños predominan las dos ondas cerebrales de más baja frecuencia, theta y delta.⁶

En el útero y durante el primer año de vida, el cerebro humano opera casi siempre con ondas de la más baja frecuencia, de entre 0,5 y 4 ciclos por segundo (hertzios), conocidas como ondas delta. Esto no resulta extraño, por-

8 años - Bote - algo consciente

que los bebés duermen mucho; en los adultos, las ondas delta predominan durante los períodos de sueño profundo, cuando soñamos y cuando más difícil nos resulta despertar.

De los dos a los seis años, la onda cerebral predominante en el niño es la theta (de entre 4 y 8 Hz), una frecuencia vibratoria asociada con el estado de imaginación. Esta es la etapa del desarrollo en la que la deliciosa imaginación de los niños campa a sus anchas. Cuando ves a un pequeño con una escoba y te dice que es un caballo, ¡no se te ocurra decirle que es solo una escoba! En la mente del niño es un caballo, porque en esta maravillosa etapa de la vida, las ondas theta dominan la función cerebral, y la imaginación y la realidad están muy entrelazadas. En la mente del niño, la escoba se ha convertido en un caballo.

Es muy importante saber también que las frecuencias theta cerebrales están asociadas con el estado de hipnosis, durante el cual la información puede descargarse directamente en la mente subconsciente. Para inducir este estado imaginativo y sugestionable en adultos, los hipnotistas utilizan métodos creados para reducir la frecuencia de las ondas cerebrales del sujeto hasta el apacible rango theta.

Durante los primeros seis años de vida, los niños no expresan como estado predominante la cualidad de la consciencia asociada con la actividad electroencefalográfica alfa, beta y gamma. El cerebro de los niños funciona sobre todo por debajo de la consciencia creativa, del mis-

mo modo que la actividad del cerebro adulto cae por debajo de la consciencia solo durante el sueño o la hipnosis. En su estado theta, altamente programable, los niños graban las ingentes cantidades de información que necesitan para sobrevivir en su entorno, pero no tienen la capacidad de evaluar de manera consciente dicha información mientras la descargan. Cualquiera que dude de la sofisticación de este sistema de descarga debería pensar en la primera vez que su hijo soltó un taco que le había oído decir a él. No me cabe duda de que en ese momento notó la sofisticada y correcta pronunciación, el matiz de su estilo y el contexto, que sin duda llevaban su firma.

Este ingenioso sistema de descarga de comportamientos puede ser inhibido por unos padres críticos en exceso (y no hablo de algún taco ocasional). Una gran parte de nosotros crecimos en familias donde descargamos las críticas de nuestros padres: «No te lo mereces. No se te da bien el dibujo. No eres inteligente. Eres malo. Eres un niño muy pesado». La mayoría de los padres no quieren decir que sus hijos no sean dignos de amor; se comportan como un entrenador que utiliza las críticas negativas para motivar a sus jugadores a entrenar con más ganas.

Ese esfuerzo de los padres requiere que los niños tengan la capacidad de interpretar la lógica positiva que subyace a sus críticas negativas. Pero el cerebro de los niños opera sobre todo por debajo de la consciencia (ondas alfa) durante los primeros seis o siete años de vida. Durante esos años, un niño es incapaz de comprender a ni-

vel intelectual que esas puyas verbales no son ciertas; los comentarios negativos de los padres se almacenan como una verdad, tan eficazmente como los bits y los bytes se almacenan en el disco duro de tu ordenador. Los padres críticos no tienen ni la menor idea de que, en su intento de ayudar, lo que hacen en realidad es sentenciar a su hijo a una vida en la que se sentirá poco valioso.

Pongamos un ejemplo. Un padre está comprando en Kmart con su hijo de cinco años. El hijo ve un juguete que lo fascina y quiere tenerlo ya. Cuando el padre le dice que no, al niño le entra una rabieta descomunal que llama la atención de todos los clientes de la sección de juguetes. Frustrado, el padre se enfada y le grita a su hijo con una voz autoritaria y amenazante: «¡No te lo mereces!». El chiquillo descarga directamente las palabras del padre y su tono desagradable como un valor nominal. No soy lo bastante bueno. No soy digno de que me quieran.

Esta programación no-soy-digno-de-que-me-quieran es uno de los mayores impedimentos para crear el efecto luna de miel en tu vida. De hecho, cuando la programación subconsciente se evalúa con pruebas musculares, la mayoría de las mentes subconscientes rechazan la afirmación «me amo a mí mismo».

Descubrí la efectividad de la kinesiología (el estudio científico del movimiento humano), la primera vez que acudí a un quiropráctico tras un grave accidente de motocicleta. El quiropráctico demostró la validez de la kine-

siología como medio de comunicación con la mente subconsciente. Me pidió que extendiera el brazo y resistiera la presión que él ejercía sobre él. No tuve problemas para resistir la leve fuerza que aplicaba. Luego me pidió que extendiera el brazo y resistiera la presión de nuevo, pero esta vez mientras decía: «Me llamo Bruce». De nuevo, no tuve problemas para resistir la fuerza.

Luego me pidió que extendiera el brazo y resistiera la presión mientras decía: «Me llamo Mary». Para mi asombro, mi brazo cayó a pesar de la fuerza de mi resistencia. «Intentémoslo de nuevo —le dije—. Me parece que no estaba preparado». Lo hicimos, y esa vez me concentré aún más en resistir. Sin embargo, después de repetir «Me llamo Mary», mi brazo cayó como una piedra. Eso se debe a que cuando la mente consciente realiza una afirmación que entra en conflicto con una creencia almacenada en el subconsciente, la disonancia resultante se experimenta como debilidad muscular.

En mis conferencias, a menudo le pido al público que pruebe con la frase «Me amo a mí mismo». Cuando la mayoría de los brazos cae, les pido que piensen en el impacto que tiene en sus relaciones la creencia de su subconsciente de que no son dignos de amor. Si no te amas a ti mismo con ambas mentes, ¿qué posibilidades hay de que otra persona te ame? Muy pocas, porque tu mente subconsciente no te cree digno de ser amado. Si alguien afirma que te quiere, ¿puede esa persona merecer la pena si ni siquiera tú mismo te encuentras digno de amor?

Los programas subconscientes basados en «No soy digno de amor» operan el 95 por ciento del tiempo, y crean comportamientos inconscientes que revelan lo que sientes. Quizá pienses que es un secreto, una idea oculta, pero la tienes escrita en la cara, en las palabras que dices de manera inconsciente y en los comportamientos que muestras pero no observas. Y lo más importante, tus creencias disfuncionales se proyectan en tu campo de energía y pueden sabotear desapercibidamente tus esfuerzos por crear el tipo de relación que tu mente consciente busca con tanta desesperación.

No son solo las palabras lo que se almacena en la mente subconsciente durante la programación infantil, sino también los comportamientos. En su trance hipnagógico inducido por la actividad theta, los niños observan con mucha atención al tiempo que escuchan a sus padres, y luego imitan su comportamiento almacenándolo en la mente subconsciente. Cuando los padres presentan un comportamiento ejemplar, la hipnosis theta es una herramienta fabulosa que impulsa la capacidad del niño para aprender todo tipo de habilidades que le permitirán sobrevivir en el mundo. Cuando el comportamiento de los padres no es tan bueno, esas mismas «grabaciones» theta pueden arrastrar la vida del niño por los suelos.

La investigación ha demostrado que nuestros primos más cercanos, los chimpancés, comparten nuestra capacidad de aprender tan solo mediante la observación. En una serie de experimentos realizados a lo largo de dos años en

el Instituto de Investigación de los Primates de la Universidad de Kyoto, a una hembra de chimpancé le enseñaron a identificar los caracteres japoneses que se corresponden con diferentes colores. Cuando aparecía el carácter japonés correspondiente a un determinado color en la pantalla de un ordenador, la chimpancé aprendió a seleccionar el color correcto, y el ordenador le proporcionaba una moneda que podía utilizar en una máquina para obtener una fruta.

Más tarde, durante su proceso de entrenamiento, la chimpancé tuvo una cría que mantenía a su lado durante las sesiones posteriores. Para sorpresa de los investigadores, un día, mientras la madre recogía su pieza de fruta en la máquina expendedora, la cría activó el ordenador. Cuando apareció el carácter en la pantalla, el bebé chimpancé seleccionó el color correcto, cogió la moneda de recompensa y siguió a su madre hasta la máquina. Los atónitos investigadores concluyeron que las crías pueden aprender habilidades complejas únicamente mediante la observación, sin el adiestramiento activo de sus padres.⁷

Si bien este estudio y otros similares tienen maravillosas implicaciones para el aprendizaje, también presentan aterradoras implicaciones para los niños que crecen en ambientes disfuncionales con, por ejemplo, episodios de violencia doméstica o padres adictos al alcohol o a las drogas. También tiene aterradoras implicaciones para ambientes con problemas menos graves. ¡Piensa por un momento en la información que muchos de nosotros descargamos sobre los aspectos malsanos del matrimonio de

nuestros padres! Pero seguro que piensas: «Soy diferente. He prometido mantener relaciones que no se parezcan en nada a la de mis padres». Ese es un objetivo muy loable creado por los anhelos y deseos de tu mente consciente, pero entretanto, tu mente subconsciente dominante, programada por tus padres, es la que controla tu comportamiento.

Puesto que a veces resulta difícil romper la negativa de la gente a creer en su programación subconsciente, no pienses en ti mismo, sino en un amigo al que conozcas desde hace mucho. Conoces a tu amigo «Bill», y también conoces a su padre. Un día te das cuenta de que Bill muestra el mismo comportamiento que su padre en algo. Le dices como de pasada: «Bill, eres igual que tu padre». ¡En ese momento es mejor que te alejes de Bill! Tu amigo se pone hecho un basilisco y responde: «¿Qué quieres decir con eso de que soy como mi padre? No me parezco en nada a mi padre». Lo importante de esta historia es que todos se dan cuenta de que Bill se comporta como su padre; ¡tan solo Bill es incapaz de ver la programación de su subconsciente!

Y adivina una cosa: ¡Todos somos Bill! Creemos que actuamos en base a los anhelos, deseos y aspiraciones de nuestra mente consciente. Pero tan pronto como nuestra mente consciente se pierde en los pensamientos, deja de prestar atención al momento presente. Es entonces cuando se inician los programas almacenados en nuestro subconsciente. Empezamos a actuar como nuestros padres, ¡y ni siquiera nos damos cuenta!

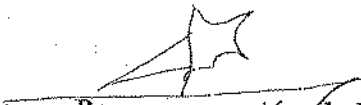
Ahora te preguntarás: ¿cuándo se detiene el proceso de descarga theta? Alrededor de los seis o los siete años, los niños se vuelven menos susceptibles a la programación hipnótica, ya que sus cerebros en desarrollo funcionan cada vez más en las frecuencias superiores de la onda alfa (de entre 8 y 12 Hz). La actividad de las ondas alfa se relaciona con estados de consciencia en calma. Al final, el niño comienza a experimentar el sentido del «yo».

Volvamos al escenario del Kmart, pero en esta ocasión el niño tiene diez años y su cerebro opera predominantemente en la actividad alfa consciente. En esta ocasión, cuando el niño oye: «¡No te mereces ese juguete!», no tiene por qué tomarse literalmente lo que dice su padre (salvo en los casos de maltrato familiar). Utiliza su mente consciente para evaluar la situación y se cuenta a sí mismo esta acertada historia: «Mi padre está enfadado porque estoy retrasando las compras... ¡Y odia hacer la compra! Quiere que me calle para poder terminar, irse a casa y ver el partido de fútbol. Sé que me quiere... y me compró un montón de juguetes por mi cumpleaños la semana pasada...».

Por supuesto, no todos los niños mayores ni los adultos son capaces de dar con una estimación tan acertada de sus relaciones. Incluso los adultos pueden caer en las trampas subconscientes cuando no utilizan la mente crítica y valorativa y tienen un largo historial de programación negativa. Sin embargo, cuando los niños son muy pequeños, son incapaces de intuir esa historia porque, como expliqué antes, no operan desde su mente consciente. En esta

anécdota, la mente subconsciente del niño de cinco años acepta de manera literal la respuesta de su padre como una «verdad». A los diez años, puede comprender la realidad de la situación. Pero antes de desarrollar esa capacidad consciente, ha descargado en su subconsciente un montón de información negativa y desautorizante tanto de sus padres como de la comunidad.

¿Qué tiene esto que ver con el efecto luna de miel? Ninguna de las programaciones que adquiriste antes de los seis años procede de tus anhelos, deseos y aspiraciones. Proceden de la observación de tus padres y tu comunidad, y es la programación que más afecta a tu enfoque de las relaciones. También explica el patrón de dichas relaciones: por qué algunas personas buscan el amor en los lugares equivocados, por qué otras no logran mantener una relación, y por qué algunos bienaventurados viven una vida maravillosa en lo que se refiere a sus relaciones. Para la mayoría de la gente, que no tuvo unos padres iluminados, esta es la programación que hay que deshacer para poder disfrutar el efecto luna de miel todos los días de su vida.



Reprogramación de la mente subconsciente

→ 1. *Sé consciente de lo que pides*

A lo largo de los años, Margaret y yo hemos aprendido gracias a la experiencia personal una verdad que a menu-

do habíamos oído antes: para ayudarte a ti mismo y ayudar al universo a ayudarte, es importante visualizar y enumerar exactamente lo que quieres en la vida. Siempre que tus objetivos no sean claros, el universo hará lo posible por rellenar los espacios en blanco. Por desgracia, el resultado de los detalles que no planeamos a consciencia es a menudo lo que puede arruinar los objetivos y aspiraciones que deseamos.

Teniendo eso en cuenta, antes de empezar la reprogramación de tu mente subconsciente sería mejor que dieras un paso atrás y te preguntaras de manera consciente:

«¿Qué es lo que quiero en realidad?»

Solía decirle a la gente que tuviera cuidado a la hora de decir lo que querían, porque iban a conseguirlo, hasta que la compañera de mi vida, Margaret, me señaló que ese era un consejo muy negativo. Así pues, he cambiado el consejo por uno que ella misma me sugirió: «Sé consciente de lo que pides, porque vas a conseguirlo.»

Elabora una lista mental de lo que buscas en una relación. Llénala con todos los detalles que se te ocurran; cuantos más, mejor. Este es un ejercicio que asegura la participación creativa de tu mente consciente en la elaboración de la lista. Los detalles que queden fuera de tu descripción serán, por defecto, determinados por tu mente subconsciente, la cual, cuando se lo permiten, acude a lo que tus padres o tu comunidad creen que sería una buena relación.

Escribe la lista con todo detalle. Como ya he dicho antes, cuanto más completos sean los detalles, más fácil será que tu mente y el universo conspiren para convertir en realidad tus deseos y aspiraciones. En lugar de «Deseo una gran relación», describe con multitud de detalles sensoriales lo que deseas en el momento presente como si ya lo tuvieras. ¿Qué aspecto tiene? ¿Cómo es al tacto? ¿Cómo suena? He aquí un ejemplo, aunque incompleto: «Adoro a la compañera de mi vida, cariñosa, abierta, afectuosa e inteligente, y me siento completamente apoyado durante nuestras noches tranquilas de risas y charla, en las que compartimos la historia de nuestras vidas y nuestros intereses». Cuando dices en voz alta y proyectas justo lo que quieres, manifiestas tanto a nivel consciente como subconsciente comportamientos que atraerán el tipo de relaciones que deseas en tu vida.

2. Revisa tu programación subconsciente

Nos concentramos en definir las características del compañero que buscamos, pero es inevitable que fracasemos a la hora de predecir si nuestro propio comportamiento, sobre todo el del tipo subconsciente e invisible, será compatible con el tipo de pareja que deseamos. Por ejemplo, puede que crecieras en una familia en la que tus padres jamás mantuvieron una relación cariñosa y siempre fueron incisivos el uno con el otro. Estás decidido a encon-

trar una pareja que exprese esas características cariñosas que no viste pero que ahora deseas. Tu mente consciente generará un comportamiento que atraiga a tu compañero deseado, pero es muy posible que los comportamientos subconscientes que adquiriste de tus padres, predominantes e invisibles, rechacen a cualquier candidato que exprese esos anhelados rasgos cariñosos.

La mayoría no nos percatamos de nuestros comportamientos subconscientes, y las veces que los notamos, nos resultan casi tan desconcertantes como bochornosos. La consecuencia de no ser conscientes de nuestro propio comportamiento es que tendemos a culpar a los demás del fracaso en nuestras relaciones: «¿Cómo es posible que alguien tan bueno como yo sea la fuente del problema?». Es cierto que en nuestra mente consciente somos las personas cariñosas que creemos ser, pero la mayor parte del tiempo nuestra vida está moldeada por programas subconscientes que tal vez no sean tan adorables.

Así pues, debemos responder a la pregunta: «¿Mi programación subconsciente apoya mis más ansiados deseos?». Si por lo general no somos conscientes de esos comportamientos, ¿cómo sabemos cuáles son nuestros programas? Puesto que la mayor parte de la programación se adquiere antes de los siete años y que gran parte de nuestra personalidad se define antes de nacer, es muy posible que nuestra mente consciente no tenga ni la menor idea de lo que hay almacenado en nuestra mente

subconsciente. Así pues, ¿cómo podemos evaluar el carácter de nuestra programación subconsciente?

Resulta fácil una vez que comprendes el juego entre la mente consciente y la subconsciente. Puesto que el 95 por ciento de nuestro comportamiento está controlado por nuestro piloto automático subconsciente, y no por la mente consciente, por definición, nuestra vida es un listado físico de los comportamientos almacenados en nuestra mente subconsciente.

Si, por ejemplo, has andado corto de dinero toda tu vida, reevalúa tu pasado (como ahora aconsejan muchos gurús financieros), piensa en la programación que recibiste sobre el dinero cuando eras joven y en cómo esa programación sigue afectando tu vida. En su libro *The 9 Steps to Financial Freedom (Los 9 pasos para la libertad económica)*, Suze Orman escribe: «Los mensajes sobre el dinero se transmiten de generación en generación, ajados y gastados, como los platos de la vajilla familiar». ⁸ Orman, por ejemplo, aprendió desde muy joven que la razón por la que sus padres «parecían tan infelices» no era que no se anaran el uno al otro, sino que jamás tenían dinero suficiente para pagar las facturas. «En nuestra casa, dinero significaba tensión, preocupación y pesar». ⁹

No solo no te hace falta cambiarlo todo, sino que además no es necesario que acudas a un psicólogo para comprenderlo. No tienes que abrirte en canal a nivel emocional. No tienes por qué concentrarte en la gente a la que puedes «culpar» de tu programación. No es necesario

matar al mensajero. Es el mensaje lo que hay que reescribir, porque es el mensaje el que ha generado tu comportamiento. Así que no desperdicies tu tiempo mirando atrás y desahogándote con el mensajero, porque eso refuerza por lo general esos antiguos sentimientos que resultan tan dolorosos y les devuelve la vida de nuevo. Lo único que tienes que hacer es concentrarte en reescribir esos programas conductuales subconscientes que impiden el cumplimiento de tus deseos.

Una cosa: antes de buscar una relación amorosa, asegúrate de que la creencia fundamental «Me amo a mí mismo» está grabada a fuego en tu mente subconsciente. Una falta de autoestima, como expliqué antes, es un obstáculo básico y enorme para la mayoría de la gente que quiere crear el efecto luna de miel en su vida.

3. Inicia la reprogramación

Hay unas cuantas técnicas que puedes utilizar para reprogramar tu mente subconsciente. Te hablaré de tres categorías de cosas que yo he hecho para deshacer mi programación negativa (y había mucho que deshacer), pero échale un vistazo a la sección de fuentes de este libro y a mi página web, www.brucelipton.com, para encontrar las herramientas que puedan servirte. No existe una receta única. Mi objetivo es presentarte la información sobre el papel destructivo que la programación subconsciente puede

jugar en tu vida y también, espero, inspirarte a encontrar «tu mejor forma» de deshacer esa programación.

Antes de intentar reescribir nuestra programación conductual, es de vital importancia comprender las distintas maneras en que aprenden nuestras mentes consciente y subconsciente. Quizá creas que cuando la mente consciente aprende algo nuevo, el programa subconsciente se ajustará de manera automática para estar en armonía con ese nuevo conocimiento. ¡Pues te equivocas! Las dos mentes se comportan casi siempre como entidades separadas y no «aprenden» de la misma manera.

La mente consciente y creativa, la mente «pensante», puede aprender al instante a partir de distintas informaciones. Algo tan sencillo como un momento «¡ajá!» puede generar un cambio radical en tus creencias y en tu vida. De forma similar, la mente consciente puede adquirir nuevas creencias en el colegio o en conferencias públicas, leyendo libros de autoayuda, viendo vídeos o pasando por el dolorosísimo psicoanálisis de las experiencias formativas. Sin embargo, en ocasiones los buscadores se quedan atascados, como me pasó a mí, cuando se concentran tan solo en el aprendizaje intelectual. Educar a la mente consciente no reprograma de manera automática la mente subconsciente. En mi caso, fue cuando utilicé los conocimientos que había adquirido intelectualmente para reescribir los programas subconscientes cuando realicé un progreso sustancial a la hora de cambiar mi vida.

Si bien la mente consciente es creativa y puede utilizar esa creatividad para aprender, la mente subconsciente aprende sobre todo mediante la hipnosis o la creación de hábitos. Antes de los siete años, tu mente subconsciente descargó creencias a toda velocidad porque tu cerebro operaba casi siempre en la frecuencia hipnagógica theta. Después de los siete años, la fuente principal de aprendizaje de la mente subconsciente es la habituación. ¿Cómo aprendiste las tablas de multiplicar? Repetiste la secuencia de números una y otra vez y al final memorizaste el patrón y pudiste repetirlo de manera inconsciente. La repetición lleva al hábito, y ese es el mecanismo fundamental para programar los patrones de comportamiento subconscientes.

Cuando aprendiste a conducir, por ejemplo, tu mente consciente estaba atenta a todos los detalles, tales como permanecer alerta a lo que veías a través del parabrisas, a los avisos del salpicadero, a las imágenes de los retrovisores y a los pies que pisan los pedales. Sin embargo, hoy día te subes al coche, giras la llave del contacto y conduces con tu mente consciente concentrada en tu destino, en la fiesta a la que asististe la noche anterior o en una intensa conversación con un pasajero. La mayoría del tiempo, ni siquiera prestas atención a lo que ocurre en la carretera. ¿Quién conduce el coche? Pues la mente subconsciente, utilizando los hábitos adquiridos durante los períodos repetitivos de prácticas que realizaste cuando aprendías a conducir. No debe darte miedo la idea de no estar con-

duciendo conscientemente, porque, como ya mencioné antes en este mismo capítulo, la mente subconsciente es un millón de veces más potente que la consciente. De hecho, si tu coche empieza a patinar y se acerca un accidente, las hormonas del estrés desconectarán tus procesamientos conscientes para asegurar que el poderoso subconsciente, mucho más rápido, controle la situación.

La hipnosis y la habituación son los medios de programación conductual fundamentales de la mente subconsciente. Esa es la razón por la que los esfuerzos mentales, tales como «echarte una buena reprimenda», leer un libro de autoayuda o dejar notas en la nevera tienen poco éxito a la hora de cambiar programas subconscientes indeseados, a menos que se repitan con la regularidad necesaria para crear un nuevo hábito.

a. Atención/Hábito: lo primero que hice cuando me di cuenta de que debía reescribir mi programación fue generar el hábito de la atención: empecé a prestar atención a mis pensamientos! El objetivo de la atención es conseguir que todos los actos y decisiones provengan de tus anhelos y deseos, es decir, de tu mente consciente, y no del piloto automático de la mente subconsciente.

Lo que descubrí cuando empecé a prestar atención fue no solo lo a menudo que entraba en piloto automático cuando mi mente consciente se perdía en los pensamientos, sino también la cantidad de veces que esos pensamientos automáticos eran inservibles. Los investigadores

han corroborado que el 65 por ciento de nuestros pensamientos son negativos y/o redundantes.¹⁰

Una forma de iniciar esta práctica es observar tus pensamientos cuando realizas una tarea mundana, como conducir. Cuando te paras en un semáforo, descubres enseguida que las luces en rojo no son un tiempo perdido: tu cabeza no deja de darle vueltas a las cosas. Cuando empecé a observar estos pensamientos descontrolados, me di cuenta de que no describían la realidad en la que yo quería vivir y, sin embargo, sí la realidad que creaba. (Por ejemplo: «Nunca llegaré a tiempo. No quiero hacer esto. Este tráfico es una pesadilla».) Como ya he explicado, no basta solo con los pensamientos positivos, pero son un buen comienzo. Así pues, empecé inmediata e intencionalmente a reescribir los pensamientos negativos en cuanto aparecían en mi mente para darles un giro positivo y, a la vez, realicé un esfuerzo consciente por permanecer en el momento presente. Reescribir repetidamente un pensamiento frecuente y particular generará un hábito que «corregirá» de manera automática el pensamiento negativo antes de que este llegue a la consciencia.

Resulta muy difícil mantener la atención cuando la vida es ajetreada, ya que nuestros pensamientos vuelan sin cesar y controlan los innumerables detalles de la vida cotidiana. La interferencia del ajetreo es la razón por la que la atención budista es una práctica que dura toda la vida.

En 2010, los investigadores de la Universidad de Harvard descubrieron que la gente se pasa casi la mitad de las

horas de vigilia pensando en algo que no es lo que está haciendo, y que esas divagaciones mentales la hacen infeliz (incluso cuando su mente piensa en temas agradables). Los autores escribieron: «En conclusión, una mente humana es una mente errante, y una mente errante es una mente infeliz. La capacidad de pensar en lo que no está ocurriendo es una proeza cognitiva que tiene un elevado coste emocional».¹¹ La infelicidad causada por el vagabundeo mental, por supuesto, se exagera por el hecho de que, mientras nuestras mentes divagan, nuestros programas invisibles subconscientes sabotean a menudo nuestros más codiciados deseos.

Para este libro, el descubrimiento más significativo del estudio de Harvard es que la atención resulta mucho más fácil de mantener cuando haces el amor. El estudio descubrió que el vagabundeo mental ocurre tan solo el 10 por ciento del tiempo cuando los sujetos mantienen relaciones sexuales.¹² Esto explica por qué a los que viven la luna de miel les cuesta menos operar de manera consciente. Cuando permanecemos atentos (no solo cuando mantenemos relaciones sexuales), los anhelos y deseos de nuestra mente consciente se manifiestan en nuestra vida, ¡y es así como podemos asegurarnos de que el efecto luna de miel dure!

b. Hipnosis/reproducciones subliminales cuando despertamos de un sueño profundo, la frecuencia de las ondas cerebrales salta de las ondas delta, bajas e inconscientes, a las

8 Hz

^{4-8 Hz} ondas theta, de más alta frecuencia. Este es el estado cerebral que se asocia con la imaginación, como ya he contado. También se asocia con un estado de ensoñación en el que la realidad y el mundo onírico se mezclan. Una experiencia theta inducida mezcla imaginación y realidad, una característica conductual que se aprecia mejor en niños con menos de siete años. Como adulto, es posible que hayas experimentado algún momento theta cuando te despierta la radio del despertador. En tu estado adormilado, mezclas la historia real de la radio con el sueño que tenías. Este es un ejemplo de cómo puedes mezclar imaginación con realidad.

A medida que te despiertas más, la actividad cerebral electroencefalográfica se eleva hasta las ondas alfa, de ^{8-12 Hz} mayor frecuencia, y su calma consciente llena tu cabeza. Para el momento en que te pones a trabajar, tu cerebro opera con ondas ^{12-14 Hz} beta, veloces y de alto rendimiento. Con suerte, cuando regreses a casa desde el trabajo, la frecuencia de tus ondas caerá de manera secuencial mientras el cerebro pasa desde las ondas beta a las relajantes alfa, luego a las theta y por último a las delta, y caiga dormido.

Estas subidas y bajadas de las frecuencias EEG significan que dos veces al día tu cerebro pasa por la fase hipnagógica theta, que es programable. Así pues, tienes dos oportunidades al día para reprogramar tus creencias subconscientes a través de un estado natural de hipnosis. Por supuesto, como corroboran cierto número de estudios, hay meditadores que pueden incrementar la frecuencia

de las ondas theta. Por ejemplo, en un estudio de 2009 se les pidió a practicantes experimentados de la meditación Acem, un método no religioso desarrollado en Noruega, que descansaran durante veinte minutos y que meditaran durante otros veinte. Durante la meditación, «se incrementó de manera significativa la intensidad theta», sobre todo en las partes frontales y medias del cerebro.¹³

Una vez que fui consciente de que los niños descargan enormes cantidades de información en su estado hipnagógico, decidí probarlo utilizando grabaciones subliminales diseñadas para programar pensamientos y creencias positivos en mi mente subconsciente. Elegí una grabación de Louise Hay (la gran dama del autofortalecimiento y, casualmente, la editora de este libro) para reducir el estrés y potenciar la paciencia. La grabación empezaba con un ejercicio de relajación destinado a calmar la mente consciente y situar al oyente en el estado de relajación programable atribuido a las ondas cerebrales alfa y theta de baja frecuencia.

La primera vez que me coloqué los auriculares y puse en marcha la grabación subliminal cuando me iba a dormir, mi mente consciente permaneció alerta en todo momento y escuchó el mensaje de programación de la grabación repetido unas cuantas veces. La tercera vez que utilicé la grabación, ni siquiera conseguí pasar de los ejercicios de relajación antes de quedarme dormido. Llegó un momento en el que me relajaba de inmediato en cuanto me ponía los auriculares. Lo bueno es que la gra-

Hammer de la mente
Arcaica.

bación descargaba continuamente pensamientos positivos mientras yo entraba en el patrón de ondas cerebrales de baja frecuencia propio de los niños. Sin esfuerzo. Solo tenía que ponerme los auriculares y me dormía.

Los cambios que experimenté fueron sutiles: no resaltaban como un cartel de luces de neón. Sin embargo, las cosas no eran exactamente iguales que antes. Eran mejores. Fue solo tras un cierto período de tiempo, después de mirar atrás y revisar los sucesos de mi vida reciente, cuando me di cuenta de los profundos cambios que había sufrido mi comportamiento.

c. Psicología energética el siguiente paso que di para reprogramar mi subconsciente fue utilizar un nuevo método de sanación llamado psicología energética. Como descubrirás en la lista de fuentes de psicología energética que hay al final del libro y en mi página web, existen muchas versiones diferentes de este tipo de psicología. A pesar de las variaciones en la práctica de las diferentes modalidades, una cosa está clara: la psicología de la energía puede inducir cambios radicales en el comportamiento en cuestión de minutos y, en muchos casos, estos cambios generan alteraciones permanentes en los comportamientos programados subconscientes.

Me encantan estas nuevas tecnologías, porque tiran por tierra la creencia predominante (y controladora del comportamiento) de que el cambio es duro y difícil. Ahora veo sin problemas que esa afirmación no es más

que otra creencia desmoralizante que refuerza la resistencia al cambio. También es maravilloso que estas nuevas herramientas psicológicas estén a nuestro alcance en un punto en el que la evolución empuja a la humanidad a realizar cambios inmediatos. La necesidad es la madre de la invención. No disponemos de muchos años para cambiar el comportamiento humano.

Si bien no se ha identificado el mecanismo que sustenta la rapidez de los cambios conductuales resultantes de estas prácticas, el hecho es que los cambios son reales y duraderos. Personalmente, estoy más familiarizado con el PSYCH-K, el proceso de cambio de creencias desarrollado por Rob Williams. Sé que la tecnología equilibradora de energía del PSYCH-K es efectiva porque cambió mi vida de forma radical. Y lo más importante, en los últimos años he sabido de centenares de personas en todo el mundo que utilizaron PSYCH-K para tomar el control de sus vidas.

Hasta hace poco, los buenos resultados de las tecnologías equilibradoras de energía no eran más que experiencias subjetivas individuales. Sin embargo, los nuevos estudios de mapeo tridimensional del cerebro utilizan la electroencefalografía cuantitativa (EEGC) y la tomografía electromagnética de baja resolución (TEMBR) han proporcionado datos medibles y objetivos que revelan cambios significativos y duraderos en el comportamiento cerebral tras una única sesión de diez minutos con PSYCH-K.¹⁴

Los estudios de mapeo cerebral revelan que PSYCH-K induce un «estado de unificación cerebral» en el que tanto

el hemisferio derecho como el izquierdo comienzan a trabajar juntos, una situación funcional conocida como sincronización hemisférica. En nuestro estado de vigilia habitual, tendemos a operar fundamentalmente desde nuestro hemisferio izquierdo, el lado del cerebro encargado de la lógica. En cambio, el hemisferio derecho se asocia con el procesamiento de las emociones. Cuando el hemisferio izquierdo es el dominante, tendemos a descartar nuestros instintos emocionales en favor de la lógica y la razón.

De acuerdo con el neurólogo Jeffrey L. Fannin, el estado de unificación cerebral no solo tiene un efecto positivo sobre la sanación física y psicológica. Las investigaciones con mapeo cerebral del doctor Fannin indican que la unificación cerebral es «una puerta a una consciencia superior», equivalente a un estado de superaprendizaje asociado con una consciencia funcional y espiritual más elevada.¹⁵ Por favor, entiende que no a todo el mundo le funciona el proceso PSYCH-K. Lo cierto es que no existe una herramienta válida para todas las personas. Si uno de los procesos que aparecen en la lista de fuentes no te sirve, no te rindas. ¡Prueba con otro!

4. Comunicación

Para crear el efecto luna de miel, es imperativo que las parejas aprendan a comunicarse a un nivel profundo, y ese tipo de comunicación no puede tener lugar si ambas per-

sonas no están en el mismo nivel de consciencia. Cuando los dos componentes de la pareja son conscientes de los obstáculos subconscientes a los que se enfrentan, pueden concentrarse en evitar lo que, por lo general, acabaría en peleas o discusiones. «No creo que hayas oído lo que acabas de decir. ¿De verdad hablas en serio? ¿Estás imitando a alguien? ¿Es un comportamiento que aprendiste de tu padre?». Todos estos puntos de discusión ofrecen una oportunidad para que los miembros de la pareja sean conscientes de sus comportamientos inconscientes mientras adquieren conocimientos sobre la manera en que sus programas conductuales subconscientes pueden estropear una relación.

Si tan solo uno de los miembros de la pareja es consciente de esta programación conductual, intentar el cambio sería como hablarle a un muro de ladrillos. Si una persona no está interesada en el cambio o no está preparada para él, este no se producirá. ¡Cambiar requiere un esfuerzo en equipo!

5. Paciencia

Si llegas a un punto problemático en tu relación una semana y ese mismo problema surge una semana después, no te sorprendas. Recuerda que intentas cambiar patrones que se han mantenido toda una vida; cambiar las relaciones no es algo que ocurra de la noche a la mañana.

Para acabar con patrones disfuncionales recurrentes, debéis tener paciencia con vosotros mismos, con vuestra pareja, y con los tercos hábitos que no dejan de asomar su fea cabeza. Si sois capaces de manejar los problemas con una conversación en lugar de con una pelea, ya estáis en el camino hacia una nueva vida.

Hay, por ejemplo, un problema típico. El chico se mete en una discusión con la chica y no quiere hablar del tema. La chica, en cambio, quiere diseccionarlo. Esa pareja podría ser una receta para el desastre si ella sigue hablando y él continúa cavando un foso más profundo con su silencio. En mi caso, cuando por fin salí de ese foso, acepté que ese «hábito» de no comunicarme retrasaba la resolución de nuestros problemas y me di cuenta de que Margaret se esforzaba por reparar los agujeros que aparecían en nuestra vida.

Más tarde, cuando me encontraba en un lugar tranquilo y calmado, le dije a Margaret que mientras me encontraba sumido en ese proceso habitual de desconexión, seguía escuchando, aunque ya no podía participar. Le pedí que tuviera paciencia conmigo. Le dije que quería que siguiera hablándome mientras yo luchaba interiormente por escapar de mi comportamiento destructivo habitual. Después de ese momento de lucidez y comprensión, cada vez que respondía desconectando, mi mente consciente era más capaz de tomar el control y poner fin a esa conducta disfuncional. Después de un corto período de tiempo, la repetición reescribió ese comportamiento limitante,

y ahora resolvemos con facilidad nuestros problemas sin invocar respuestas inconscientes e instintivas. Se acabaron las confrontaciones... La vida es mucho más sencilla. ¡Sí!

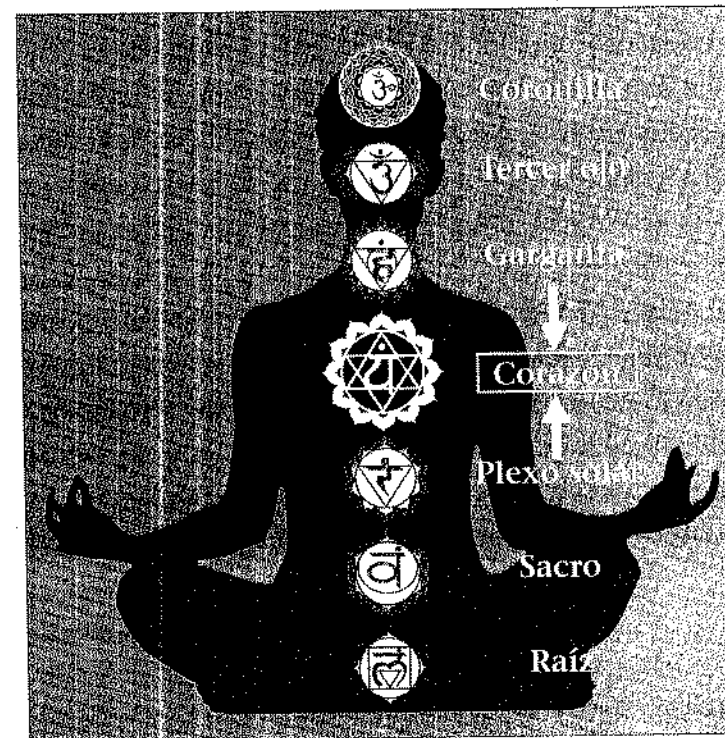
6. Práctica

¿Cuántas veces repetiste las tablas de multiplicar hasta que las aprendiste? ¿Cuántas prácticas hiciste con el coche hasta que te convertiste en un experto? De forma similar, los hábitos subconscientes no desaparecen por el mero hecho de que tú les digas: «Largaos». Tienes que practicar tus nuevas costumbres hasta que se conviertan en automáticas. Un hábito no son solo palabras en una nota pegada a la nevera. ¡Un hábito es un comportamiento que practicas hasta que se graba en el cerebro!

Al final, las herramientas que te he descrito lograrán los cambios que buscas. Soy un científico, y mi relación con mi pareja, Margaret, que tanto me ha enseñado, es un experimento continuo en la vida de nuestro felices para siempre. ¡Te aseguro que no estaría escribiendo este libro si el experimento no funcionara!

Cuando eliminas los obstáculos de tu programación subconsciente, eres libre para vivir una vida que es un romance creativo, un sueño hecho realidad. Una vez que programes los anhelos, deseos y aspiraciones de tu mente consciente en tu mente subconsciente, crearás una luna de miel perpetua. Los comportamientos desagradables

anteriores no aparecerán ni siquiera cuando entres en piloto automático (como hacemos todos), porque ahora tus programas subconscientes están en armonía con los anhelos y deseos de tu mente consciente. Cuando las cuatro mentes estén alineadas, tu pareja y tú os convertiréis en esas personas cariñosas que erais en los primeros días de vuestra relación.



La ilustración muestra los siete chakras principales, los puntos de energía que recorren el cuerpo de arriba abajo, e ilustra de manera visual la consecuencia romántica

de unificar tu psicología y tu comportamiento. En este cuadro, los tres chakras inferiores (plexo solar, sacro y raíz), representan la influencia de nuestra biología física, en particular de nuestra fisiología, a la hora de moldear nuestras vidas. Los tres chakras superiores (coronilla, tercer ojo y garganta), representan las influencias derivadas de nuestra consciencia, de nuestra psicología. El chakra medio es el chakra corazón, que representa el amor incondicional hacia uno mismo y hacia los demás.

Cuando los siete chakras de esta ilustración están alineados, no hay obstáculos energéticos; la energía fluye con libertad por todos los chakras. El chakra corazón central es deliberadamente más grande que los demás, porque cuando alineas tu fisiología y tu psicología, cuando te amas a ti mismo para que los demás puedan amarte y tú puedas amarlos a ellos, tu corazón se expande y se abre a tu pareja y al mundo. Cuando haces realidad la vida que eliges, y no la vida que programó tu familia, puedes tenerlo todo.

¡Bienvenido al efecto luna de miel!



Capítulo 5

GASES NOBLES: EXTENDIENDO LA PAZ, EL AMOR Y EL TÉ DE TULSI

→ *Conviértete en el cambio que deseas ver en el mundo.* ←

MAHATMA GANDHI

Espero que los capítulos previos hayan logrado convencerte de que puedes crear la relación de tus sueños. En este capítulo me gustaría convencerte de que el efecto luna de miel es algo más que dos personas creando una relación maravillosa. Es algo así como los «gases nobles» extendiendo el brillo sanador del amor alrededor de este planeta enfermo.

Gases nobles

Para explicar esta arrolladora afirmación, tengo que volver a la química. No a las pócimas amorosas químicas que recorren tu cuerpo cuando estás locamente enamorado (capítulo 3), sino a los elementos de la tabla periódica que o bien detestaste o bien adoraste cuando estudiaste quí-

mica en el instituto. No te sorprenderá descubrir que a mí me fascinaron (la clase de lengua era otro asunto muy distinto), y todavía me fascinan los conocimientos sobre la naturaleza del universo que revela el patrón ordenado de los 118 elementos de la tabla periódica.

La tabla periódica es una obra de arte de información química organizada que define los rasgos y características del universo físico. A mí me intrigan especialmente las características únicas de los seis gases nobles, los elementos que forman la última columna a la derecha de la tabla, una subdivisión conocida como «Grupo 18». Entre los gases nobles se incluyen el helio (He), el neón (Ne), el argón (Ar), el kriptón (Kr)... y no, este no es el elemento que inhibe la fuerza de Superman..., el xenón (Xe) y el radón (Rn). El aspecto más significativo de estos gases, inodoros e incoloros, es que son los únicos elementos de la tabla periódica que no (salvo en circunstancias muy especiales) forman compuestos químicos.

Los demás 112 elementos de la tabla forman enlaces químicos con otros para crear las moléculas físicas que componen las estrellas, los planetas y la biosfera. El secreto de por qué los átomos crean «química» —en especial de por qué los átomos tienen una tendencia natural a unirse unos con otros—, puede explicarse comparando la estructura de los átomos de los gases nobles con los demás elementos de la tabla.

En la estructura de un átomo, los protones⁺ tienen carga positiva y los electrones, una carga negativa, igual pero

opuesta. El número de protones positivos en un átomo es igual al de electrones negativos; así pues, cada átomo es electromagnéticamente neutro, sin carga neta. La magia de la química que crea el universo no se basa en el número de partículas cargadas en el interior de un átomo, sino en su distribución. Mientras que los protones se agrupan en el núcleo del átomo, los electrones orbitan alrededor de este a modo de satélites.

En la descripción más simple, los electrones se distribuyen en órbitas concéntricas (capas) alrededor del núcleo central. Cada capa solo puede contener un número específico de electrones (capa 1 = 2 electrones; capa 2 = 8 electrones; capa 3 = 18 electrones; capa 4 = 32 electrones; y capa 5 = 50 electrones). Con la excepción de la primera, las capas están compuestas por varias subcapas. Cuando una capa o una subcapa en particular está llena con el número máximo de electrones, los electrones adicionales se distribuyen entonces en la siguiente capa exterior concéntrica. Si esa capa también se llena, los electrones extra pasan a la siguiente capa externa, etc.

Pero he aquí el problema: los átomos giran como tornados de tamaño diminuto o nanotornados. Cuando una capa no está llena al máximo de su capacidad, el átomo se bambolea mientras gira. Piensa en esta sencilla analogía: el tambor de una lavadora gira como un átomo. ¿Qué ocurre si metes una manta en uno de los lados del tambor y enciendes la lavadora? Mientras el tambor gira, la lavadora empieza a tambalearse y a dar botes, generando bastan-

te alboroto. Una capa de electrones que no está llena dentro de un átomo en movimiento genera un movimiento bamboleante similar a un nivel nanoscópico.

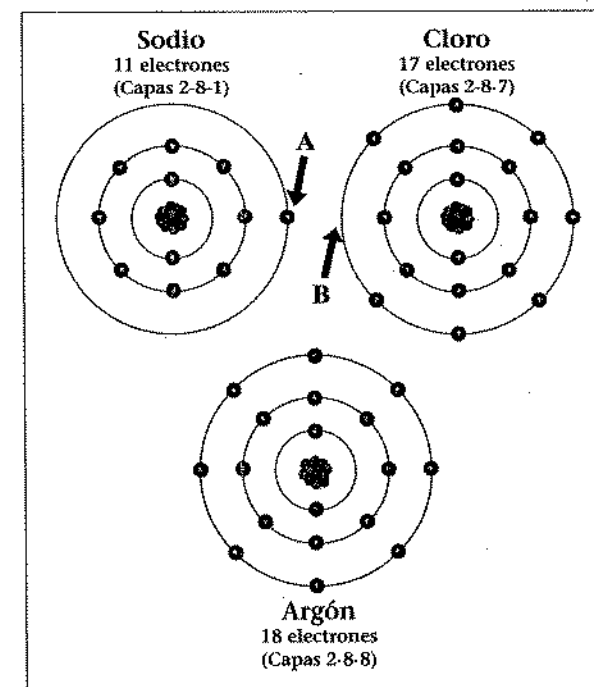
En nuestra analogía de la lavadora, para detener el bamboleo abres la tapa y redistribuyes la manta de manera uniforme por el tambor. Ahora, cuando vuelves a encenderla, gira en un perfecto y pacífico equilibrio. Los 112 elementos de la tabla cuyas capas de electrones están incompletas buscan un equilibrio para su bamboleo uniéndose con otros átomos que tienen un bamboleo complementario. Cuando se enlazan, los dos átomos desequilibrados giran en armonía.

El número de capas ocupadas por electrones y el estado de repleción de las capas exteriores definen la actividad química de un átomo. Los gases nobles son elementos muy singulares, porque son los únicos cuyas capas exteriores están llenas de manera natural. Puesto que ya giran en perfecto equilibrio, los gases nobles no buscan por lo general un enlace con otros elementos y, por lo tanto, son químicamente inactivos.

En cambio, los enlaces químicos entre los demás 112 elementos representan el esfuerzo de los átomos bamboleantes para crear un equilibrio de giro. Así pues, el enlace químico es una relación codependiente; en estos emparejamientos, cada átomo depende (o «necesita») de otro átomo para conseguir la paz y la armonía. La palabra clave para describir esta relación es la «necesidad».

Consideremos el carácter de los átomos de sodio y de cloro, elementos que forman una pareja perfecta. El cloro

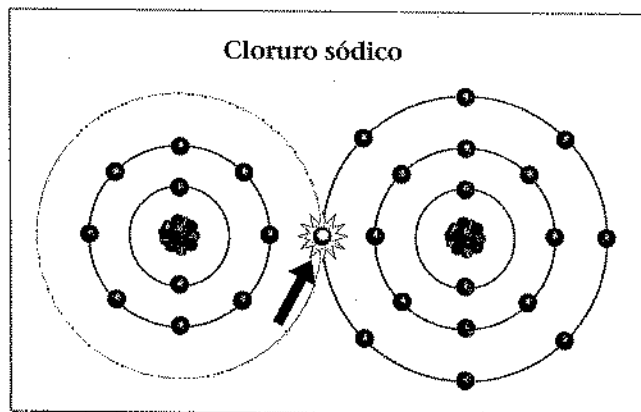
(Cl) tiene un total de 17 electrones distribuidos en tres capas: dos electrones en la primera capa (máxima capacidad); ocho electrones en la segunda (máxima capacidad) y siete electrones en la capa más externa. Para adquirir un giro equilibrado, el cloro necesitaría un electrón más para llenar un espacio en la capa externa (observa la flecha B en la siguiente ilustración).



Una ilustración simplificada de un átomo de sodio, un átomo de cloro y un átomo de argón. El núcleo central del átomo es una agrupación de protones de carga positiva y de neutrones, sin carga. Alrededor del núcleo hay electrones distribuidos en anillos que representan las capas del átomo. Los átomos de argón giran en equilibrio porque sus capas están llenas al máximo de electrones. En cambio, los átomos de sodio y cloro dan giros desequilibrados porque su capa de electrones exterior está incompleta.

En cambio, el sodio (Na) tiene 11 electrones distribuidos en tres capas: dos en la primera capa (capacidad máxima), ocho en la segunda capa (capacidad máxima) y solo uno en la capa exterior. Para conseguir un giro equilibrado, la capa exterior del sodio debería o bien añadir siete electrones más o bien perder ese electrón único (flecha A en la ilustración de la página anterior).

Las capas exteriores de electrones en el cloro y en el sodio están incompletas. Por separado, sus giros se asemejan al bamboleo originado por la manta embrollada en la lavadora. Sin embargo, cuando los átomos de sodio y cloro se unen, crean «química». Satisfacen la tendencia del universo a encontrar el equilibrio mediante la unión: pierden el bamboleo y se estabilizan. Al crear lo que se conoce como un enlace iónico, el sodio presta el único electrón que posee en la capa externa a su compañero cloro, que utiliza el electrón adicional para completar su capa exterior (observa la flecha en la figura que hay más abajo).



Voilà! Gracias al emparejamiento, cada átomo tiene ahora la capa exterior completa, y juntos giran en perfecto equilibrio. Esta es una relación basada en la satisfacción de las necesidades de cada uno.

Como ya expliqué en el último capítulo, debido a las prácticas parentales convencionales y familiares que son mucho menos que óptimas, casi todos nosotros estamos, hasta cierto punto, desequilibrados. Como individuos desequilibrados, tendemos a hacer lo mismo que los átomos: buscamos una pareja complementaria que también esté desequilibrada. Cuando dos compañeros complementan el desequilibrio mutuo, giran juntos en armonía, sin bamboleos.

Si bien nuestra mente consciente busca un emparejamiento con individuos que satisfagan nuestros anhelos y deseos, nuestra mente subconsciente busca sin darse cuenta individuos que posean rasgos que complementen nuestros desequilibrios personales e invisibles. En un ejemplo de relación codependiente extrema, los sádicos que adoran infligir daño se emparejan con los masoquistas, que obtienen placer al recibir dolor.

En el proceso inconsciente de crear relaciones codependientes, tú no pierdes ningún electrón, pero es posible que pienses que estás perdiendo la cabeza viviendo con la pareja desequilibrada que tu mente subconsciente ha atraído, y no con el maravilloso compañero que tu mente consciente imaginaba. Sin embargo, incluso cuando la relación posluna de miel se deteriora y la pareja de tus

pesadillas empieza a alejarse, ¡quizá no quieras dejarla ir! Puede que te encuentres gritando: «¡No me dejes!». Sabes que tu compañero es abusivo, pero no quieres dejarlo ir porque proporciona equilibrio, aunque disfuncional, a tu vida. ¡Y esa es la definición de codependencia!

¿Recuerdas a la mujer del Caribe a la que volví loca porque no quería discutir con ella? Puedes imaginarte el tipo de programación que había recibido de niña, la programación que la había llevado a relacionar el amor con los insultos y los gritos. La gente buscará todo aquello que reconozca como amor, porque, como expliqué en el primer capítulo, existe un impulso biológico que nos lleva a emparejarnos y un impulso biológico/psicológico que nos anima a acercarnos a aquello que identificamos como amor. Para sentirse equilibrada, ¡ella necesitaba a alguien con quien pelearse! Aunque se quejaba sobre su antigua pareja, no quería cambiar; buscaba de manera inconsciente más abusos. Y una de las cosas que he aprendido en mi vida es que no puedes cambiar a otra persona: a menos que esa persona solicite tu ayuda, tus esfuerzos están condenados al fracaso.

Por supuesto, como he dejado claro en este libro, yo tampoco era un parangón de equilibrio. ¿Recuerdas a la mujer del Caribe que me dijo muy acertadamente que estaba demasiado necesitado? Estaba desesperado por satisfacer mi imperativo biológico de emparejarme y encontrar el equilibrio, pero siempre buscaba el amor en los lugares equivocados. En realidad, al igual que la mujer

que equiparaba el amor con los gritos, yo buscaba el amor justo en los lugares «apropiados», dada la programación negativa de mi mente subconsciente. Sin saberlo, buscaba una relación codependiente para equilibrar mi vida.

Gases nobles: láser y amor

Ahora echemos un vistazo al equivalente químico del buen camino que describí en el último capítulo. Una vez que has alineado tu mente consciente y tu mente subconsciente, ya no eres un átomo de sodio que busca desesperadamente un átomo de cloro; te conviertes en un gas noble que gira en perfecto equilibrio: no «necesitas» otro átomo para estar equilibrado.

Quizá pienses que eso convierte a los gases nobles en elementos extraños para utilizarlos como modelos inspiradores en este último capítulo de *El efecto luna de miel*, y te garantizo que a primera vista, ¡los gases nobles se parecen más a Ayn Rand que a Rumi! Pobre argón, pobre neón, etc... ¡Nunca experimentarán el verdadero amor porque giran tan bien solos que jamás necesitarán un compañero!

Es cierto que cuando la gente que se mueve sola en equilibrio como un gas noble tiene la oportunidad de meterse en una relación disfuncional, no lo hace. Los átomos bamboleantes que la rodean pueden comportarse de una manera tan alocada como quieran, pero los gases no-

bles no se sienten atraídos; siguen girando felices en soledad. Como le digo a los asistentes a mis conferencias: «Puede que a los gases nobles les gusten los bamboleos, ¡pero no se sienten atraídos por los capullos!».

También es cierto que los gases nobles pueden vivir perfectamente felices solos. Cuando reescribí mi programación negativa subconsciente (todavía aparecen algunos vestigios de cuando en cuando), encontré la paz en mi interior: fui capaz al fin de pasar la prueba de «Soy digno de amor» y, por primera vez, no ansié una compañera que me hiciera sentir completo. De hecho, no tuve pareja durante bastante tiempo y no la eché de menos; vivía una vida de pasión, extendiendo por el mundo la nueva ciencia que decía que los genes no determinaban nuestra vida ni nuestras relaciones. Me entusiasmaba conocer a nuevos amigos con una mentalidad parecida a la mía: volaba solo, pero experimentaba el efecto luna de miel en mi vida.

Sin embargo, insistirás, ¿cómo pueden emparejarse los gases nobles dada su tendencia a girar en equilibrio solos? La respuesta es: «¡Espectacularmente!».

Para entender esta sorprendente afirmación, debemos considerar otra de las características de los gases nobles: su capacidad para formar excímeros. Un excímero, abreviatura de «dímero excitado», es un enlace especial entre dos átomos que no se unirían en su estado normal. Cuando un fotón de luz impacta en un átomo de un gas noble, su estado «normal» se altera profundamente. El átomo absorbe la energía del fotón y empieza a vibrar más deprisa

a causa del aumento del nivel de energía. En resumen, un átomo de gas noble «iluminado» se vuelve «excitado». Un átomo de gas noble en un estado excitado buscará un enlace, un emparejamiento con otro átomo de gas noble, para poder compartir su excitación. Los átomos de gas noble excitados forman dímeros excitados (excímeros) que se representan químicamente como: Ar_2 , Kr_2 , Xe_2 , He_2 , Ne_2 y Rn_2 .

A diferencia de la «química» convencional, que basa el equilibrio de giro y la estabilidad en los enlaces codependientes, los átomos energizados de los gases nobles son como la gente satisfecha y preparada para un amor desinteresado, para un mundo en el que compartir y expresar cariño. Creo que el hecho de poner al día mis programas subconscientes desequilibrados me convirtió en un «chico excitado» que giraba en equilibrio, y cuando Margaret apareció por fin en mi vida, creamos nuestro excímero felices para siempre, que aún perdura (véase Epílogo).

Me viene a la memoria la película documental *After Happily Ever After (Después del felices para siempre)*, un enfoque curioso y divertido (en el que se incluye a un imitador de Elvis de Las Vegas) del matrimonio en Estados Unidos, donde el 90 por ciento de la gente se casa, pero solo el 50 por ciento de los matrimonios duran. En esta película, Stephanie Coontz, autora de *Historia del matrimonio: cómo el amor conquistó el matrimonio*, dice: «Esta es la primera vez en mil años que el matrimonio no se basa solo en el amor, sino también en el respeto y en la igual-

dad de oportunidades para hombres y mujeres... Cuando un matrimonio funciona, es mejor, más satisfactorio, más protector con sus componentes (tanto adultos como niños) que nunca antes en la historia». ¡A mí eso me parece la definición de un matrimonio entre gases nobles!

La relación excitada de un excímero da como resultado una emisión extra de energía similar a la de otro fotón de luz. ¡Las parejas de excímeros resplandecen! En circunstancias normales, la vida media de un excímero solitario y brillante es bastante corta. Sin embargo, si hay otros átomos de gases nobles en la vecindad, pueden absorber el fotón emitido y excitarse también, lo que significa que los excímeros pueden llevar a la formación de más excímeros. Esta característica excitable de los gases nobles fue lo que condujo al desarrollo del láser, que es el acrónimo del inglés «Light Amplification by Stimulated Emission of Radiation» («Amplificación de la Luz por Emisión Estimulada de Radiación»).

Un láser es un tubo lleno de átomos de gases nobles excitados por la energía. La energía estimula la formación de dímeros excitados de gases nobles (parejas). Los excímeros activados empiezan a emitir radiación y sus propios fotones, lo que a su vez incita a otros átomos de gases nobles cercanos a formar dímeros excitados. A medida que la población de excímeros aumenta, los fotones que emiten crean al final una reacción en cadena que da como resultado una «amplificación de la luz» mediante la producción de más y más excímeros que irradian. Al princi-

pio solo se produce un tenue resplandor. Sin embargo, cuando la estimulación de la emisión de radiación de los excímeros se incrementa, la luz se vuelve cada vez más brillante. Generar coherencia entre los fotones emitidos alineando sus longitudes de onda para que estén todos en fase tiene como consecuencia la creación de un rayo láser, una corriente de luz tan poderosa que puede hacer un agujero en una pared de acero.

En una ocasión realicé un espectáculo de luces láser, y puedo asegurarte por experiencia propia que el caleidoscopio de colores, intensidad y pureza de la luz láser tiene un impacto poderoso e hipnotizante en el público. Los seres humanos «iluminados» como un gas noble pueden tener un impacto igual de poderoso en nuestro planeta, porque entienden la verdad que se esconde en las comprometidas, humanitarias y filantrópicas palabras de Bharat Mitra: «Vivo en el interior del corazón de cada persona está el deseo de formar parte de algo más grande que ellas mismas». Se sienten atraídos por otros gases nobles, como les ocurrió a Bharat Mitra (Yoav Lev) y su esposa Bhavani (Holly B.) Lev (fundadores de Organic India) cuando crearon una comunidad que ayuda a sanar nuestro planeta (ahondaré en esto más tarde).

No hace falta ser un científico aeronáutico, un meteorólogo, un activista antiguerra o un biólogo celular para saber que este planeta necesita curarse. Existe un nombre para lo que la humanidad experimenta en estos momentos. Cuando las células de nuestro cuerpo luchan entre sí,

lo llamamos enfermedad autoinmune. Lo que la humanidad, el superorganismo compuesto por 7.000 millones de personas, experimenta ahora es un caso muy grave de enfermedad autoinmune. *No se compare ni se trate como si se fuera un organismo.*

Con la excepción de los seres humanos, todos los organismos que forman la biosfera cooperan unos con otros. Nosotros, sin embargo, estamos creando nuestra propia extinción gracias a nuestra desconexión de la naturaleza. Las estimaciones que aseguran que no quedarán peces en el océano dentro de treinta años parecen una pesadilla de ciencia ficción, pero son una realidad científica y una señal, entre otras muchas, que indica que debemos cambiar nuestra forma de vida. Ya sea por enfermedad o por crisis social, todos los problemas de la humanidad radican en nuestra incapacidad para comprender que cuando destruimos el entorno, nos destruimos a nosotros mismos.¹

Si la madre naturaleza sometiera a juicio a la civilización humana por causar esta peligrosa enfermedad autoinmune que destruye el planeta, el equipo de la defensa resaltaría la creencia darwiniana de la supervivencia de los más aptos y señalaría seguramente a seres humanos estelares como Einstein y Beethoven para argumentar que las personas no merecen ser condenadas. Este argumento no llegaría muy lejos, porque la evolución no se refiere solo a los individuos más aptos de una especie, sino al impacto de la especie en su conjunto. En este sentido, los actos colectivos de los siete mil millones de personas de este

planeta han creado un historial de delitos abismal e indefendible.

Las opciones de la humanidad son claras: podemos continuar haciendo lo que hacemos ahora y seguir el camino de los dinosaurios, o podemos cambiar nuestro modo de vida. A pesar de nuestra tendencia a la destrucción, soy optimista. La evolución, como expliqué en el capítulo 1, está fomentada por la formación de comunidades cooperativas, y creo que el caos actual nos empujará (a veces entre patadas y gritos) hacia la siguiente etapa de la evolución, donde prosperarán los gases nobles, cariñosos y dispuestos a colaborar.

Sin embargo, no podemos limitarnos a sentarnos en un sillón cómodo y esperar que un día, al levantarnos, nos encontremos un mundo nuevo. La evolución es un proceso activo, no pasivo, y todos nosotros debemos participar. Suscribo no solo la teoría de Gaia de Lovelock, sino también su sabio consejo de evitar el pensamiento de «nosotros contra ellos»:

Si queremos vivir en armonía con la Tierra y sobrevivir a este siglo, tenemos que entender que luchar únicamente por los derechos humanos no es suficiente. Tenemos que entender que tanto nosotros como todos los seres vivos, desde las bacterias a los árboles, desde las amebas a las ballenas, formamos parte de este enorme sistema terrestre viviente. Y, lo más importante, debemos actuar personalmente y no esperar que otros cumplan con nuestras obli-

gaciones... Siempre buscamos chivos expiatorios, personas a quienes culpar de los problemas ambientales, pero es cosa de todos. Somos nosotros quienes determinados todo lo que hacemos, y debemos tener eso en mente.²

Te aseguro que es difícil seguir el consejo de Lovelock cuando lees los deprimentes titulares sobre vertidos de petróleo o la corrupción de empresas y líderes políticos. A mí me resulta mucho más fácil no buscar un chivo expiatorio cuando me concentro en el hecho de que los gases nobles cumplen su parte a la hora de cambiar el mundo. Esa es la razón por la que decidí poner fin a este capítulo presentándote a unos cuantos gases nobles con los que he tenido el privilegio de conectar a lo largo de mi extenso y fascinante viaje desde la ciencia agnóstica a la ciencia espiritual.

Rosas, tulsi y dignidad

Cuando Margaret y yo recibimos una invitación para viajar a la India y conocer a Bharat Mitra y Bhavani Lev, sentimos la obligación de ir. Nos resultó imposible resistirnos a conocer en persona (y no solo por Skype) a la pareja que había fundado Organic India, una compañía y una comunidad basadas en el amor cuya filosofía ensalza a Gaia: «La creación es uno. La Tierra es uno. Todos somos uno».

Al igual que muchos occidentales, Bharat Mitra (procedente de Israel) y Bhavani (de Estados Unidos), visitaron la India como buscadores espirituales. Allí encontraron a un gurú, Sri H. W. L. Poonjaji (Papaji), y una vida mucho más sencilla. Sin embargo, a diferencia de la mayoría de los peregrinos, se quedaron en la India para convertir Lucknow (la capital del estado de Uttar Pradesh y el lugar donde vivían con Papaji) en su hogar y en la base central de Organic India. Según Bhavani: «Nos sentimos impulsados a iniciar una revolución ecológica en la India». Actuando como excimeros iluminados de gases nobles, Bharat Mitra y Bhavani impulsaron a otros «gases nobles» a crear una comunidad para compartir su luz, no solo entre ellos, sino también con el resto del mundo.

Empezaron su revolución en 1997 en la ciudad de Azamgarh. En la década de los sesenta, muchos agricultores de esta comunidad habían abrazado las técnicas agrícolas de alta tecnología de «Green Revolution» («Revolución verde»), que las corporaciones occidentales habían introducido en la India. Hipotecaron sus granjas y sus vidas para comprar las prometedoras y carísimas semillas modificadas genéticamente; y luego tuvieron que pedir más dinero prestado para pagar los fertilizantes sintéticos, los pesticidas y los modernos sistemas de riego que se requerían para el cultivo de esas plantas genéticamente modificadas. El objetivo era erradicar las hambrunas del país que en su día se habían considerado inevitables, y al principio pareció funcionar. El rendimiento aumentó, y tanto

las ciudades arrasadas por la pobreza como los granjeros que vivían en ellas prosperaron.

Para el momento en que Organic India empezó a trabajar en Azamgarh, muchos agricultores estaban ya desilusionados y desesperados. Sus campos se habían vuelto verdes, sin duda, pero en el proceso, habían consumido tanta agua subterránea que necesitaban cavar pozos cada vez más profundos y pedir préstamos cada vez más elevados. Los organismos genéticamente modificados (GMO, por sus siglas en inglés) y los aerosoles petroquímicos generaron un desastre medioambiental de consecuencias devastadoras. Las «cosechas monstruosas» de Monsanto's GMO aceleraron la depleción de los nutrientes del suelo, creando daños en las plantas, lo que a su vez condujo a una invasión de insectos destructivos. Los agricultores tuvieron que pedir más préstamos para comprar más y más sustancias químicas con las que fertilizar sus cosechas y mantener a raya las plagas, que se habían vuelto resistentes. En la última década, casi doscientos mil agricultores indios, incapaces de continuar labrando sus tierras agotadas y sin la posibilidad de pedir más préstamos, se quitaron la vida (muchos bebiendo los mismos pesticidas que, según les habían dicho, asegurarían un buen sustento para ellos y sus familias).³

Como era de esperar, cuando Organic India llegó a Azamgarh, los agricultores se mostraron suspicaces con los nuevos occidentales que les pedían que realizaran un cambio radical en su manera de trabajar. Y, por lógica, se

mostraron cautos a la hora de convertirse en agricultores ecológicos o biológicos, ya que se tardaba al menos tres años en certificar un campo como orgánico.

A pesar de esas reticencias, un agricultor llamado Kailash Nath Singh decidió probar suerte y convertir su pequeño campo de tres acres en un cultivo ecológico. Ese pequeño paso no podría haber sido más simbólico: Singh no solo recuperaba la manera de labrar la tierra de sus ancestros, sino también el antiguo cultivo de tulsi (también conocida como albahaca sagrada), una hierba silvestre medicinal que ha sido utilizada durante miles de años en la medicina india tradicional (ayurveda) para sanar el cuerpo y la mente.

Ahora, quince años después y gracias al subsidio de Organic India durante su transición, hay mil granjeros ecológicos en Azamgarh, y veinte mil en todo el país. Las historias que cuentan estos agradecidos granjeros son increíblemente conmovedoras, y suponen una prueba de la sostenibilidad de los cultivos ecológicos: enriquecimiento constante del suelo, animales más sanos, abortos menos frecuentes y niños prósperos. En palabras de Kailash Nath Singh: «La agricultura ecológica se ha convertido en una auténtica bendición para nuestra familia. Las próximas generaciones cosecharán los beneficios y se darán cuenta de que la tierra no ha perdido su fertilidad debido al uso masivo de sustancias químicas».

Ni te imaginas lo inspirador que fue para Margaret y para mí ver cómo hombres y mujeres trabajaban en los

campos ecológicos de tulsi, zaragatona y rosas aromáticas (que se utilizan para el fabuloso té dulce de tulsi y rosas), cultivando sus cosechas de una manera sostenible. Están, literalmente, sanando la Tierra campo a campo. Según dice Bharat Mitra: «No se trata solo de que tengan ingresos sostenidos, de que el entorno sea sano, de que el ganado vaya bien ni de que su propia salud haya mejorado de una manera tan notable, sino de que vuelvan a sentirse orgullosos de ser granjeros. Qué hermoso. Qué natural. Qué sencillo».

Las cosechas son procesadas y enviadas desde Lucknow hasta los consumidores de todo el mundo que, como Margaret y yo, reclaman productos ecológicos, y eso significa que Organic India tiene ahora también un impacto global. La compañía está comprometida con su objetivo de convertirse en un vehículo de concienciación; lleva su negocio de una forma que beneficia a todo el que trabaja en la compañía y también a los consumidores que compran sus productos de alta calidad. Según Bhavani: «A menos que todos descubramos que formamos parte de la misma consciencia, seguiremos tratándonos los unos a los otros como si no nos importara».

El nuevo proyecto de Bharat Mitra y Bhavani es Ahimsa (por las siglas en inglés de Association for Holistic Integrative Medical Science in Action, Asociación para la Ciencia Médica Holística Integral en Acción), una fundación de investigación independiente compuesta por un grupo de colaboradores en el que se incluyen profesiona-

les médicos, científicos, investigadores y empresarios sociales visionarios; un grupo que trabaja en cuerpo y alma con la integridad (equilibrio) y la pasión (energía) de un gas noble. Como ocurre con un láser, el objetivo de los «excímeros» de la comunidad de Ahimsa es estimular la iluminación en el mundo. Con un amor desinteresado, desean «liberar» los cuidados sanitarios de los intereses financieros corporativos proporcionando investigaciones independientes y basadas en pruebas de remedios holísticos que «mantienen, inspiran y promueven el verdadero bienestar entre las personas».

Margaret y yo tuvimos el honor de recibir la invitación de unirnos a Ahimsa, y nos ha impresionado especialmente su punto de vista sobre el progreso evolutivo. Una de las cuestiones vitales integradas en el proceso de planificación es la sostenibilidad: «¿Qué pensarán de Ahimsa los nietos de nuestros nietos?». Esta es una perspectiva que la insostenible revolución agrícola «Verde» no tuvo en cuenta, y nos hace felices formar parte de un grupo que piensa tan a largo plazo en la salud de los individuos y del planeta.

Paternalidad consciente

Soy el primero en admitir que no estaba preparado para ser padre y que no sabía nada sobre la importancia de la educación parental (frente a los genes) en el desarrollo de

los hijos. Al mirar atrás, veo muchas cosas de mi tarea como padre que me gustaría poder cambiar. Cuando veo ahora a mis hijas y a mis yernos criar a sus hijos de manera consciente, de una forma que significa que esos niños, a diferencia de su abuelo, no tendrán que reescribir un montón de programación negativa, me pregunto cómo pude haber sido tan ignorante. Me viene a la memoria la descripción que hizo Bharat Mitra sobre la agricultura ecológica, que también podría servir para describir una educación paternal consciente: «Qué hermoso. Qué natural. Qué sencillo».

Tan sencillo que la psicoterapeuta británica Sue Gerhardt no podría haber estado más acertada cuando escribió en su libro *Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain (La importancia del amor: cómo moldea el afecto el cerebro de un bebé)*: «Lo más importante de todo es que mis investigaciones me han llevado a creer que, cuando se dispone de la voluntad y los recursos necesarios disponibles, el daño que se le ha hecho a una generación no debe transmitirse a la siguiente: un niño dañado no tiene por qué convertirse en un padre dañino».⁴

No hay nada inevitable en una generación tras otra de malos padres, y no se debe subestimar la importancia de romper ese ciclo. En el capítulo anterior hablé sobre cómo la programación negativa puede estropear las relaciones, pero ¡no comenté el profundo impacto que un buen padre puede tener en este planeta asediado por la violencia!

En la década de 1990, James W. Prescott, antiguo director de la rama de Salud Infantil y Desarrollo Humano del Instituto Nacional de Salud, concluyó que las culturas más pacíficas de la Tierra cuentan con padres que mantienen un contacto físico y afectuoso duradero con sus hijos (por ejemplo, que llevan a sus bebés contra el pecho o a la espalda durante todo el día). Además, estas culturas no reprimen la sexualidad adolescente, ya que la consideran un estado natural del desarrollo que prepara a los adolescentes para relaciones adultas exitosas. También descubrió que los niños (y los animales) que no experimentan un contacto afectuoso son incapaces de suprimir sus hormonas del estrés, una incapacidad que presagia un comportamiento violento. Según Prescott: «Como neurólogo evolucionista, he dedicado muchas horas de estudio a la peculiar relación que existe entre violencia y placer. Ahora estoy convencido de que la carencia de placer físico sensorial es la causa principal de violencia».⁵

La persuasiva investigación de Prescott ha sido ignorada en las sociedades «avanzadas», donde el proceso natural del nacimiento se ha medicalizado; donde a los recién nacidos se les separa de sus padres durante extensos períodos de tiempo; donde a los padres se les dice que dejen llorar a sus hijos para no malcriarlos; donde los padres agujiorean a sus hijos a conseguir más diciéndoles que no son lo bastante buenos; donde los padres, creyendo que los genes son el destino, dejan que sus hijos se desarrollen por sí solos. Todos esos comportamientos paternos antinatu-

rales son la receta para la violencia continuada que invade este planeta.

Ha supuesto un arduo esfuerzo concentrar la consciencia pública en el hecho de que el fortalecimiento individual, la educación consciente y la paz planetaria están conectadas, a pesar de que dicha conexión está demostrada por sólidas investigaciones. Sin embargo, creo de verdad que en vista de la crisis global actual, el mensaje de paz y holismo, que está basado en revisiones modernas del pensamiento científico tradicional, al final será escuchado. Una señal del incremento de concienciación pública es que una versión de la «nueva ciencia», la integración de la física cuántica, la epigenética y la educación consciente que describí en *La biología de la creencia*, recibió dos galardones como reconocimiento de su capacidad para crear la paz en este mundo.

El primero fue el Goi Peace Award de 2009, un galardón que se entrega anualmente, por «la sobresaliente contribución hacia la constitución de la paz y la armonía mundial para todos los seres vivos de la tierra». Hiroo Saionji, presidente de la Goi Peace Foundation, dejó claro que el mensaje las «nuevas ciencias» sobre fortalecimiento individual es algo más que fortalecimiento individual: «[Esta] investigación... ha contribuido a una mayor comprensión de la vida y de la verdadera naturaleza de la humanidad, facultando de este modo a la población a tomar el control de su vida y a convertirse en cocreadora responsable de un futuro planetario armonio-

so». El segundo reconocimiento público para la «nueva ciencia» fue el premio Thousand Peace Flags (Mil banderas de la paz) en 2012, proporcionado por la organización argentina Mil Milenios de Paz y la Fundación PEA (Fundación por la Paz, la Ecología y el Arte), patrocinadas por Naciones Unidas.

Es fácil quedarse atascado en nuestros dramas personales y en nuestros esfuerzos por construir relaciones acertadas, pero esos premios colocan dichos dramas en un contexto mucho mayor y más significativo. La promesa de la «nueva ciencia» no es solo un mundo donde no existan las relaciones de codependencia ni la necesidad de enfrentar cuatro mentes en una relación, sino también un mundo sin violencia, porque todos los niños reciben la atención que necesitan para prosperar y crear un mundo mejor.

Conectando gases nobles

Mientras me preparaba para escribir este libro, pregunté en mi comunidad online si alguien había aplicado en su relación los principios que ofrecí en *La biología de la creencia*. El enorme número de respuestas positivas y, en particular, esta elocuente carta, me dejaron anonadado:

Hola, Bruce:

Así fue cómo *La biología de la creencia* cambió la relación que mantenía con mi marido para siempre.

Estaba sentada en un suave asiento de vinilo, contemplando a través de la ventana cómo la luz jugaba sobre el agua. El tren cogió velocidad mientras nos deslizábamos por las vías que unen Portland con Bellingham. Lo único que oía era la voz de Bruce mientras escuchaba su audiolibro *La biología de la creencia*. Hice una lista mental de los puntos más importantes para poder comentárselos a mi esposo, Martin, cuando regresara. Me estaba esperando en la estación de tren, y antes de que pudiera abrir la boca, me contó que acababa de terminar un gran libro titulado *La biología de la creencia*.

Fue un momento crucial para nosotros. Decidimos que había llegado la hora de cambiar la «ruta» de las grabaciones que escuchábamos en nuestras cabezas. Asistí a un taller de PSYCH-K, uno de los métodos que Bruce sugirió para reprogramar nuestra mente subconsciente (también conocida como nuestras «grabaciones»), y le enseñé los métodos a Martin.

Hicimos una lista de las grabaciones que a menudo se reproducían en nuestra mente y utilizamos los procesos de pruebas musculares del PSYCH-K para equilibrarlas. Cuando iniciamos el proceso, vivíamos sobre todo en un mundo laboral, con muy poco tiempo para nosotros. Pensábamos que era lo normal y no nos dábamos cuenta de la distancia que crecía entre nosotros. Gracias a las «grabaciones» de nuestras antiguas creencias, habíamos establecido un curso en la relación moldeado por la de nuestros padres. Podía imaginarnos años más tarde, preguntándonos qué

había ocurrido y por qué nos habíamos convertido en extraños.

Ahora estamos dejando atrás las grabaciones que no nos sirven y regrabando otras nuevas muy útiles. Gracias a nuestra consciencia de esta reprogramación, hemos empezado a construir un nuevo camino. Nos mudamos a un lugar más tranquilo y decidimos trabajar en algo que estimulara nuestra creatividad. Hace un año jamás habría pensado que conseguiríamos esto: <http://kck.st/ybaRPo>.

Nuestra relación es ahora mucho más rica, y siento que estamos en la misma onda cuando vemos resurgir las viejas grabaciones. Ahora tenemos el poder de corregir esas grabaciones y trabajar juntos para continuar construyendo una vida mejor.

MARCY CRINER

Cuando nos pusimos en contacto con Marcy antes de publicar este libro, descubrí que el proyecto que ella y su marido habían indicado en la página web Kickstarter, una aplicación para iPad que permite a los niños escribir e ilustrar historias, no había conseguido financiación.

Sin desanimarse, Marcy y Martin no se enredaron con recriminaciones: «Deberías haber hecho esto... No, tú deberías haberlo hecho». En lugar de eso, decidieron empezar con un nuevo proyecto (un curso online) que no necesitaba financiación externa. Marcy afirma que como su marido y ella ya no seguían el modelo de relación de sus padres y habían creado la relación que sus mentes

conscientes habían elegido, fueron capaces de afrontar el hecho de que su proyecto no consiguiera fondos: «Conseguimos no culparnos el uno al otro. A decir verdad, sonreímos y anotamos las lecciones que habíamos aprendido con el proyecto».

De hecho, Marcy y Martin han llegado a creer que el proyecto fue un éxito, porque a través de Kickstarter conocieron a varias personas que los animaron: «Resultó no ser un asunto de dinero, sino de personas que se unieron para apoyar nuestra visión». Este es otro ejemplo de comunidades de gases nobles que comparten su luz.

Internet es similar al sistema nervioso del cuerpo humano, ya que tiene el potencial de conectar a siete mil millones de seres humanos en un único organismo vivo llamado humanidad. No puedo decir que sepa cómo va a evolucionar internet (no más de lo que puedo saber cómo va a evolucionar exactamente el planeta), pero sé que los gases nobles que inician una organización como Ahimsa o una revuelta como la de la primavera árabe pueden, gracias a internet, convertir sus avances en un movimiento global a una velocidad vertiginosa. Cada vez más, aquellos que reconocen la importancia de crear una comunidad global en armonía utilizan internet para conectar con la humanidad. Y eso me incluye a mí. He decidido seguir mi propio consejo y no quedarme sentado esperando a que llegue la siguiente etapa de la evolución; voy a explotar el poder de internet sentado en la silla de mi ordenador. Quiero ayudar a conectarse a los gases no-

bles que hay alrededor de todo el planeta, no solo a través de mis libros y conferencias, sino también de mi página web. Si tienes una historia que contar y deseas compartirla con un mundo que busca luz y esperanza, por favor, envíamela a bruce@brucelepton.com para que podamos publicarla. A través de internet, podemos incrementar la energía entre unos y otros y hacer que Gaia resplandezca.

Algunos de vosotros pensaréis: «Suena genial, Bruce, pero ¿estás seguro de que Gaia va a sobrevivir?». Es una pregunta que me hacen mucho, sobre todo la gente que se siente descorazonada ante el caos actual del mundo. No veo las cosas de color de rosa, pero como he dicho antes, soy optimista porque he tenido el privilegio de conocer a muchos gases nobles gracias a mi trabajo: gente que ilumina el mundo, tanto a nivel individual como colectivo. Y, como expliqué en el primer capítulo, existen patrones fractales repetitivos en la naturaleza y en la evolución que brindan conocimientos, esperanza y visión para un futuro sostenible.

La crisis que experimentamos forzará, en mi opinión, un cambio evolutivo, como lo han hecho otras crisis en el pasado, aunque también creo que va a ser un ascenso accidentado en la escala evolutiva. En la actualidad presenciemos el desmoronamiento de estructuras que en su día la gente consideraba sólidas, entre las que se incluyen estructuras de orden religioso, político, económico y académico. Puesto que estas estructuras se basan en sistemas de creencias anticuados y defectuosos, creo que necesitan

derrumbarse para que podamos descartar esas creencias limitantes, como la de «te doy una paliza antes de que tú me la des a mí» típica de la ética de la supervivencia del más apto o la noción de que los genes controlan nuestras vidas... creencias desfasadas que hemos seguido durante ciento cincuenta años.

Estoy aquí sentado, pensando en la crisis a la que se enfrenta la humanidad y me siento entusiasmado, porque creo que es una señal de que estamos en el camino hacia el siguiente nivel de evolución, un nuevo sistema de creencias basado en la armonía y el autofortalecimiento. No conozco las consecuencias exactas que habrá si siete mil millones de seres humanos deciden dejar de matarse entre sí y asumen la responsabilidad del superorganismo denominado humanidad, no más de lo que una ameba podría haber sabido lo que ocurriría cuando cincuenta billones se unieran para formar un ser humano. Si le hubieras preguntado a la ameba qué pasaría, jamás se habría imaginado un cohete hacia la luna, los teléfonos móviles o las televisiones. De la misma manera, resulta imposible predecir lo que ocurrirá una vez que siete mil millones de seres humanos reconozcan colectivamente que forman parte de la humanidad, un superorganismo mucho mayor. Lo que sí sé es que será algo maravilloso, porque la conciencia humana es uno de los elementos más poderosos a la hora de influir sobre la evolución de este planeta.

En esta época de caos, te aconsejo que evites la tentación de aislarte, de permitir que tu instinto biológico de

protección inhiba tu necesidad biológica de crecer. Ha llegado el momento de crecer, el momento de aceptar las cosas, no el de aislarse. Haz lo que creas necesario para protegerte, por supuesto (yo estoy almacenando comida extra), pero no te quedes solo en la protección. La conexión con otros ayudará a poner en marcha el cambio.

Utilizo la analogía de la metamorfosis de una oruga para describir dónde estamos ahora. Bajo la piel de una oruga hay seis o siete mil millones de células. Cada célula es una entidad sensible y, de hecho, el equivalente a un ser humano en miniatura. Cada célula tiene un trabajo. Algunas trabajan en el sistema digestivo, otras en el muscular, etc. Cada célula tiene un «empleo» y un «sueldo». La oruga crece. Su economía crece. Todo se encuentra en un estado de exuberante crecimiento. Se viven días felices.

Entonces, un buen día, la oruga deja de tomar alimentos y de moverse. Dentro del mundo de la oruga, las células empiezan a mirar a su alrededor y se preguntan: «¿Qué está pasando?». Las células digestivas se detienen, ya que hace tiempo que no reciben alimentos. Las células musculares pierden su trabajo cuando la oruga deja de moverse. Poco después, todas las células se quedan paradas. La estructura que habían creado y en la que vivían se derrumba. A las células empieza a entrarles el pánico; muchas se suicidan (apoptosis). La estructura altamente organizada que era la oruga se convierte en un caldo de células desconectadas de la estructura. «Ay, Dios... ¡Todo se viene abajo!».

Sin embargo, algunas células, genéticamente idénticas a las que están aterradas, responden de una manera diferente. Justo en mitad del caos, estas células imaginales tienen una visión diferente y se convierten en líderes que crean una nueva visión. De pronto, todas las células se unen de nuevo, aunque esta vez para crear algo mucho más avanzado que una oruga. Una extraordinaria mariposa emerge del caldo y remonta el vuelo.

Creo que la humanidad se encuentra ahora en las «últimas fases de la oruga», en la que las células imaginales visionarias (también conocidas como gases nobles) están guiando a la humanidad hacia un futuro mejor. No puedo evitar creer que el número de esas células imaginales/gases nobles alcanzará un punto crítico en el que nuestro planeta se curará y evolucionará hacia un orden de vida superior. Veo campos verdes y ecológicos, padres afectuosos, parejas felices para siempre, y una increíble y flamante mariposa que emite luz láser.

Primera
escena



EPÍLOGO

Felices para siempre

Una comedia romántica protagonizada
por BRUCE Y MARGARET

Escena primera: chica conoce a chico

Creo de verdad que te amé desde el momento en que te vi... e irte conociendo durante el último año y medio le ha dado tiempo, espacio, energía y una sustancia real a mi amor que ha alimentado y nutrido mi alma. Supongo que eso te convierte... ¡en el alimento de mi alma!

Te quiero.

Margaret

DE LOS ARCHIVOS DE CARTAS DE AMOR DE BRUCE Y MARGARET

Margaret: Como ocurre en las películas, me enamoré a primera vista de alguien en una sala llena de gente. O, para ser más precisa, me enamoré a la primera descarga, una sacudida que literalmente me dejó sin aliento.

Volvía a mi asiento en primera fila en la conferencia internacional de la Asociación para la Salud Perinatal y

Prenatal de 1995 cuando vi al fundador de la organización, Thomas Verny, hablando con alguien que estaba de espaldas a mí. Cuando pasé junto al desconocido, se me escapó una exclamación ahogada y me llevé la mano instintivamente al corazón, donde había sentido la descarga de energía.

Dejé de andar y miré hacia atrás. Thomas y el desconocido me miraban con curiosidad, ¡ya que mi exclamación los había sorprendido tanto como a mí! «Hola», conseguí decir.

Continué el avance hacia mi asiento mientras me preguntaba: «Madre mía, ¿qué ha sido eso?». La sala de reuniones del San Francisco Cathedral Hill Hotel estaba llena a mi alrededor con centenares de asistentes, pero ni siquiera me di cuenta. Miraba al suelo, intentando recuperarme de la sacudida que había sufrido mi corazón. Era algo que iba más allá de la atracción, del deseo... Eran las buenas vibraciones llevadas a un nivel desconocido. ¡Ni siquiera le había visto la cara!

Al final, levanté la vista y descubrí que el desconocido era uno de los oradores del siguiente panel, y que se llamaba Bruce Lipton. Una vez acabada la sesión, después de que Bruce hubiera galvanizado a los asistentes, tuve que abrirme camino, literalmente, hasta la primera línea de gente que se agolpaba en torno a él. Entretanto, no dejaba de decirme: «Margaret, no es momento de mostrarse tímida. Tienes que conocer a ese tipo». Llegué hasta Bruce justo en el momento en que él le daba la direc-

ción de su casa a una mujer que quería enviarle un cheque para comprar las grabaciones de sus conferencias. Cuando escribió La Honda, California, salté: «¿Vives en La Honda? ¡Yo también vivo en La Honda!».

Resulta que había tenido una reacción física increíble y visceral al pasar al lado de una persona que vivía a tan solo unos minutos de mí en la diminuta ciudad de La Honda.

No mucho antes de asistir a esa conferencia había decidido abrirme (por primera vez) a la posibilidad de una relación comprometida, comunicativa y expresiva, pero, como nunca había vivido ninguna así, no tenía ni la menor idea de cómo empezar. De modo que apelé (y no por primera vez) al universo: «Está bien, universo, quiero una señal, una señal tan clara que me obligue a hacer algo al respecto». ¡Estaba segura de que aquella había sido mi señal!

Al igual que Bruce, me estaba reinventando a mí misma; ambos nos habíamos apartado del mundo que conocíamos. Yo había abandonado una intensa y satisfactoria carrera de dieciséis años en la Summit Organization, una empresa líder en el movimiento del potencial humano californiano. También había dejado una relación de trece años de duración con mi mentor, la persona que fundó Summit. Dejar la familia Summit en la que había crecido (empecé a los veintitantos y la abandoné cuando tenía treinta y nueve) había resultado muy duro. Y cuando la compañía que yo había ayudado a construir quebró poco después de que me marchara y mi marido murió (estaba-

mos separados), no pude seguir negando la realidad de que la antigua vida que tanto me había entusiasmado se había acabado.

En Summit ofrecíamos talleres prácticos, y nuestro mensaje principal sería similar al de aquellos que siguen la obra de Bruce: «Eres el responsable de tu vida». De hecho, la primera vez que oí hablar a Bruce, estaba explicando el trabajo que yo había realizado durante dieciséis años de una manera que jamás había escuchado antes. Yo utilizaba el lenguaje «procedimental» típico del movimiento del potencial humano, y Bruce utilizaba el lenguaje de la biología celular y la física cuántica, pero me di cuenta, entusiasmada (una razón más para creer que había recibido una señal del universo), de que ¡hablábamos de lo mismo!

Adoraba mi trabajo en Summit, adoraba a nuestros clientes y adoraba a mis colegas, todos los cuales eran, como yo, meticulosos practicantes de la autoexploración o autoanálisis: estábamos tan comprometidos como nuestros clientes en averiguar por qué nuestras vidas no encajaban con las vidas que afirmábamos desear. Como era de esperar, dada mi pasión por el trabajo interior, mi objetivo después de abandonar Summit era «procesar» (ya apareció otra vez esa palabra) lo que había vivido a fin de adquirir toda la sabiduría posible y pasar al siguiente capítulo de mi vida con el corazón abierto.

Sin embargo, lo más importante era la descompresión. Era una alegría poder sentarme y tomarme una taza de café sin tener que correr a la siguiente cita de mi agenda,

atender la siguiente llamada, o programar el siguiente taller con un año de adelanto. Les dije a mis amigos que iba a disfrutar de mi independencia y de mi tiempo libre. Cuando me replicaron que esperaban que encontrara una nueva pareja, bromeé pidiéndoles que no me desearan una buena relación, sino una buena ración de sexo y diversión.

Todo eso cambió cuando concerté una tutoría con Kathlyn y Gay Hendricks, quienes utilizan técnicas corporales para averiguar qué ocurre en la vida de los individuos y las parejas. Los Hendricks llevaban juntos veinte años, pero parecían vivir una eterna luna de miel: resultaba evidente lo mucho que se adoraban, amaban, apreciaban y respetaban el uno al otro. Estaban comprometidos con lo que ellos llaman «transparencia emocional» y que definen como «la capacidad para conocer tus propios sentimientos y hablar de ellos de forma que otros puedan entenderlos».

Durante mi trabajo con Kathlyn y Gay, me di cuenta de que a pesar de que deseaba intimidad, en las relaciones siempre había tenido un ojo puesto en la posible vía de escape. Sabía que no necesitaba ese tipo de relación de nuevo; estaba mejor sola. Sin embargo, los Hendricks fueron una inspiración que me animó a soñar con ser capaz de ir más allá de mi patrón de relación con los hombres, en el que siempre había tenido que pedir intimidad a gritos. Me abrí a la posibilidad de lo que llamé el gran amor.

Escena segunda: chico pierde a chica

*Mi queridísima maravilla:
gracias por quererme tan bien... Incluso cuando mi
comportamiento no merece esa clase de amor.*

¡Tè quiero un montón!

Bruce

DE LOS ARCHIVOS DE CARTAS DE AMOR DE BRUCE Y MARGARET

Bruce: Es probable que pienses que, después de la descarga a primera vista que sintió Margaret, ella y yo, dos gases nobles que debían enfrentarse a su programación negativa (y en uno de los casos incluso sermonearse de manera regular sobre el poder de dicha programación para impedirte crear la vida que deseas), vivimos enseguida una relación maravillosa.

Bien, pues no fue así exactamente. Decimos que nuestra relación es una comedia romántica por una razón: la primera «hora y media» (en realidad, seis meses) incluyó una serie de accidentes y contratiempos más propios de la diplomacia de alto nivel que del felices para siempre, así como montones y montones de risas y alegría.

La sacudida del corazón de Margaret me parecía de lo más lógica, algo que, por supuesto, no debe sorprenderte, porque ya has leído el capítulo 2. Todos los organismos, como recordarás, emiten una firma vibratoria única. En este caso, Margaret creó una visión específica y única en su mente cuando estaba trabajando con los Hendricks, una visión neurológica con un patrón de frecuencias ce-

rebrales único. Después encargó al universo (también conocido como su superordenador subconsciente) la tarea de alertarla cuando la vibración armónica correcta llegara a su campo de acción. Cuando pasó a mi lado, Margaret «leyó» la firma energética que yo irradiaba y que encajaba (armónicamente... esto es una historia de buenas vibraciones) con la frecuencia que su subconsciente buscaba.

El hecho de que Margaret se llevara la mano al corazón en ese instante también me pareció lógico, porque creo que el corazón es el órgano de recepción y respuesta que interpreta nuestros campos de energía. Cuando tuve mi epifanía celular en el Caribe, la que describí en *La biología de la creencia*, fue mi corazón el que respondió al instante en ese increíble momento de lucidez. De hecho, a menudo me refiero a ese momento como mi «orgasmo cardíaco»: no fue solo el momento en que lo «sentí», sino también un momento que me hizo tomar consciencia de la capacidad de mi corazón para percibir la verdad.

Si bien comprendía el vuelco del corazón de Margaret, yo no sentí lo mismo cuando la conocí. Sabía que me sentía atraído por una mujer atractiva, interesante, poderosa, refrescantemente directa y sincera, pero todavía no sabía lo que ahora es tan obvio para mí: ¡que había conocido al amor de mi vida!

Como expliqué en la Introducción, en lo que se refiere a las relaciones, no soy de los que aprenden rápido; en realidad, soy de los que aprenden «castigados después de

clase» o «escribiendo las cosas cien veces en la pizarra». Había realizado progresos increíbles a la hora de deshacer mi programación, progresos que, como bien sabía, habían permitido que Margaret entrara en mi vida. Sin embargo, los vestigios remanentes de mi programación aún me cohibían. Quería una relación honesta y, aun así, quería una relación que no me obligara a cambiar el mantra que había mantenido durante diecisiete años: «¡No volveré a casarme nunca!».

Si miro atrás, me doy cuenta de que hice lo que podría haber sido el acto más estúpido de mi vida... ¡La dejé marchar! No quería mentirle a Margaret, así que le dije que no era de los que se comprometen.

Escenas tercera y cuarta: chico y chica comienzan su viaje

Estar contigo ha liberado mi amor y quiero continuar expandiendo esta maravillosa emoción que siento contigo y por ti... Me encanta pasear a tu lado y charlar, reír y amar. Me encantan tus tonterías. Me encanta tu risa. Me encanta LO BIEN que lo pasamos juntos.

Te quiero, cielo.

Margaret

DE LOS ARCHIVOS DE CARTAS DE AMOR DE BRUCE Y MARGARET

Margaret: Cuando le oí decir a Bruce, o me pareció oírle decir, que no estaba disponible, hice lo correcto dadas las

circunstancias: le deseé una vida feliz. Pero luego lloré durante días, como si hubiera perdido al amor de mi vida; es un comportamiento de lo más extraño (aunque no tanto si piensas en la explicación cuántica que Bruce dio antes), ¡porque en total solo había hablado con Bruce unos cuantos minutos!

Por supuesto, la cosa no acabó ahí. Después de unos cuantos altibajos (todos una buena materia prima para la tercera escena de nuestra comedia romántica), empezamos a quedar. Sin embargo, todavía no estábamos exactamente de camino hacia un inexorable felices para siempre.

Cada vez que teníamos una cita, Bruce repetía el comentario de que no era de los que se comprometía y, por si acaso yo no había pillado el mensaje, se aseguraba de que quedáramos en «su» casa y de cocinar «él mismo» los almuerzos o las cenas; no quería sentir ninguna obligación conmigo, y mucho menos que aquello pareciera una especie de compromiso permanente.

Después de analizar en profundidad mi alma, superé mis escrúpulos sobre una relación sin compromisos con Bruce y decidí que me arriesgaría a que me rompiera el corazón. Me prometí que aprendería todo lo posible sobre cómo disfrutar del presente al máximo con otra persona (renuncié a la parte de «compromiso pleno» del gran amor, pero no a la parte de la transparencia emocional) mientras durara nuestra relación. Así pues, después de soportar los comentarios de Bruce en ese sentido todas las

semanas, seguimos mis planes de transparencia emocional, que consistían en comunicarse de manera honesta: «Hay algo de lo que debemos hablar...».

Lo que descubrí muy pronto, para mi sorpresa, fue que aunque sin duda yo parecía mucho más intensa y sería a primera vista, había encontrado a la horma de mi zapato. Me di cuenta de que Bruce tiene un cerebro enorme y un corazón gigantesco, y de que eso significaba que, si quería estar a su altura, debía ampliar mucho mis horizontes. Empecé a aprender muchas cosas sobre cómo expresar el amor. Y, cosa sorprendente, aprendí un montón sobre el compromiso sin que él llegara a mencionar jamás esa palabra. Lo cierto es que a pesar de mi pasión por la autoexploración, al principio la transparencia emocional me resultaba agotadora. Requería vivir el momento presente todo el rato, incluso en los momentos en los que deseaba escapar y dejar de prestar atención durante un rato. En algunas ocasiones, sentía la tentación de decir: «Esto da demasiados problemas».

En lugar de eso, decidí continuar y concentrarme en disfrutar los gloriosos momentos que pasábamos juntos. Bruce es encantador, divertido y dulce. Compartíamos (y todavía lo hacemos) un montón de bobadas, muchas risas y miles de carcajadas. Una de las vecinas de Bruce dijo que le encantaba ir a ver sus caballos, que pastaban frente a su casa (La Honda es una ciudad muy rural), porque escuchaba nuestras risas y eso hacía que también ella se sintiera feliz.

Las risas empezaron pronto, antes incluso de que yo hubiera hecho las paces con el comentario de Bruce sobre el compromiso. En una de nuestras primeras citas, Bruce sugirió que jugáramos una partida de Scrabble. Lo que Bruce no sabía y pronto descubrió fue que ¡me encanta el Scrabble!, y jugué sin piedad para ganar. Cuando lo derroté, se quedó asombrado y muy impresionado de que hubiera conseguido superar su formidable vocabulario. Le dije que le habría sugerido empezar una partida la primera vez que nos vimos de haber sabido cuánto lo impresionaría mi forma de jugar.

En realidad, no gané a Bruce superando su vocabulario, sino utilizando palabras válidas raras de dos y tres letras que había memorizado hacía mucho tiempo; una de mis favoritas es «Ox», una interjección utilizada para espantar la caza y las aves domésticas. Bruce se embarcó en una representación cómica de mi victoria llena de las ridículas palabras que había utilizado para vencerlo; fue tan divertido que me caí al suelo de la risa. Ganarme se convirtió en un desafío para él, y cuando por fin lo consiguió, le dije: «¡Qué novedad!».

Lo pasábamos bien, y también nos comunicábamos a un nivel profundo. Para Bruce, la vida había sido seria durante demasiado años, cuando seguía el guion de otra persona para una vida feliz. Y yo me di cuenta de que necesitaba iluminar y suavizar mi lenguaje después de una carrera de dieciséis años dedicada a enfrentar las cosas «en el momento».

Nuestros amigos empezaron a notar lo bien que estábamos (y estamos) juntos. Los amigos de Bruce, que conocían su fobia al compromiso, le decían que no hiciera nada para arruinar nuestra relación (uno llegó a decirle que no volviera a menos que me llevara con él). Mis amigos de siempre me decían que jamás habían conocido a una persona que encajara tan bien con mis niveles de energía.

A pesar de la necesidad de Bruce de repetir su comentario y mi necesidad de presionar con lo de la transparencia emocional con demasiada insistencia y demasiada rapidez (me negaba a quedarme atascada con otro hombre incapaz de enfrentarse a sus «mierdas», por decirlo mal y pronto), a cierto nivel, igual que nuestros amigos, creía que ambos sabíamos que nos encontrábamos en el camino hacia nuestro felices para siempre.

Escena quinta, etc.: el accidentado camino hacia el felices para siempre

Jamás el camino del verdadero amor se vio exento de borrascas.

Sueño de una noche de verano, WILLIAM SHAKESPEARE

Margaret: Por supuesto, no fue un camino directo al felices para siempre.

La gente siempre me pregunta si Bruce y yo discutimos, y yo respondo que al principio desde luego que lo

hacíamos, de formas que a muchas parejas les resultarán familiares. Y luego cuento la historia de nuestro viaje pre-GPS.

No fue un viaje largo; solo debíamos conducir un par de horas para visitar a unos amigos. Pero nos perdimos. Yo insistía en parar para preguntarle a alguien, y Bruce no dejaba de girar y dar vueltas para ver si encontraba la ruta correcta. Sí (suspiro), lo sé, ¡las típicas respuestas masculinas y femeninas! En cierto momento dije algo como «Yo no haría eso», pero para aquel entonces Bruce estaba tan molesto conmigo y consigo mismo que paró en el aparcamiento de un centro comercial, salió del coche y dijo: «Está bien, conduce tú». Un instante después (y en público) estábamos nariz con nariz, gritándonos lo que debíamos hacer y dónde debíamos ir.

Después de unos segundos de fiera confrontación, nos detuvimos, nos apartamos, respiramos hondo, soltamos unos cuantos «fiu» y «¡vaya!» y volvimos a subir al coche. Permanecimos en silencio durante un buen rato. Luego empezamos a hablar sobre las sorprendentes reacciones automáticas que ambos habíamos tenido, sobre lo mal que nos sentíamos y sobre que aquello no era lo que ninguno de los dos quería. Aquello era justo lo opuesto a la descarga de buenas vibraciones que sufrió mi corazón en el Cathedral Hill Hotel. ¡Era un caso de libro de malas vibraciones! De hecho, las malas vibraciones tardaron casi una semana en desaparecer (dos, según Bruce). Durante ese tiempo, acordamos que «eso» no volvería a ocurrir ja-

más. Ambos habíamos vivido ese tipo de relaciones volátiles y destructivas en el pasado, y teníamos muy claro que no queríamos volver a vivirlas nunca.

En aquel instante, nos quedamos pasmados al comprobar lo rápido que podíamos pasar aún a los estallidos de furia. Pero ahora, con la perspectiva de los años vividos en nuestro felices para siempre, creo que no es posible mantener una relación íntima de verdad sin que aparezca algún tipo de materia oscura: el tipo de furia que te hace desear que tu pareja sufra un poco para enfatizar tu punto de vista, el tipo de sentimientos heridos que te hacen desear un ojo por ojo.

Después de nuestra pelea en el aparcamiento, nos preguntamos a nosotros mismos si deseábamos tener razón siempre o si queríamos una relación. Elegimos nuestra relación. Y entonces, tanto consciente como subconscientemente (siempre hemos estado al tanto de nuestras cuatro mentes) decidimos aceptar que éramos unos monstruos del control y ¡esforzarnos por librarnos de la necesidad de tener razón siempre!

Primero, ideé una técnica para evitar mi propensión a ser crítica en momentos de mucha carga emocional. Creo que es un patrón con el que todos estamos familiarizados. Sabes que lo que quieres decir añadirá sal a la herida, así que juras no decirlo. Pero lo sueltas de todas formas (esa corrosiva programación subconsciente), porque sabes que tienes razón y que tu compañero se equivoca. Mi forma de conseguir evitar los estallidos críticos

fue ir al baño, ponerme frente al espejo y mirar a mi reflejo a los ojos mientras me decía: «Margaret, ¿quieres tener razón o quieres estar enamorada?». Requirió práctica, pero lo hice una y otra vez y funcionó. Después de una sesión frente al espejo, volvía a la sala con una energía distinta en el corazón. Mis palabras eran amables porque había decidido cambiar mi energía y enfocarla hacia el amor incondicional.

Bruce y yo también practicamos otra técnica que nos ayuda a cambiar el dolor, la ira o el miedo por un amor incondicional. Tomamos la costumbre, que ahora ya es algo automático, de reconectar en silencio mediante el contacto en lugar de discutir sobre quién tenía razón. Reconectar significa que, sin importar lo mal que te sientas, sin importar lo mucho que creas que tu compañero te ha herido, sin importar lo mucho que desees que tu pareja sufra un poco para demostrar tu punto de vista, hay que sentarse juntos sin hablar ni discutir para conectar a un nivel más profundo que el de las palabras. Si olvidas los detalles de una pelea y entráis en contacto el uno con el otro, vuestros corazones se abrirán de nuevo y las cosas se tranquilizarán enseguida. Pero tenéis que aseguráros de estar en contacto: rodillas, manos, brazos... Si no os tocáis, ¡empezaréis a echar humo por las orejas ahí sentados!

También tomamos por costumbre algo que ahora se ha convertido en automático: utilizamos palabras cariñosas para reconectar cada día, incluso cuando Bruce está de viaje a alguna conferencia y tenemos que hacerlo vía

Skype. Decimos «Te quiero» a cada momento: cuando nos cruzamos en el pasillo, cuando uno de nosotros se marcha de casa, etc... Utilizamos con frecuencia nombres tontos (inventados por Bruce), como «Gusi, Brucie». Y también nos aseguramos de que todos los días haya un montón de gestos físicos de reafirmación: montones de abrazos y besitos que nos han proporcionado otro de esos tontos apodos: «Los besucones».

Si piensas que todo esto te parece un poco exagerado, no eres el primero. Sally Thomas, que trabaja conmigo en Mountain of Love Productions, dice que cuando nos conoció, esos «te quiero» constantes le parecieron un poco «empalagosos». Y luego empezó a apreciarlos: «Sin importar lo tensas que se pongan las cosas, Bruce y Margaret siempre utilizan un tipo de comunicación tolerante, afectuosa y amable. No se aferran a las cosas ni guardan resentimiento. El efecto luna de miel no se ha desgastado». Y después empezó a imitarnos. «Lo más curioso es que me lo pegaron. Y eso es bueno, porque cuando estás con personas que te vuelven loca lo único que tienes que hacer es recordar que las amas a muerte».

Por mi parte, creo que el reforzamiento constante es algo bueno. ¡Nunca doy por garantizado nuestro felices para siempre! Al igual que le ocurre a Bruce, mi núcleo familiar no fue un modelo de relaciones positivas. Me marché de casa a los dieciséis años porque sabía que podría cuidar de mí misma mejor de lo que me cuidaban en casa; porque en casa, yo era la adulta de la familia. Creo

que nuestra comedia romántica se habría convertido en una tragedia si ambos no hubiéramos sido conscientes de nuestra programación negativa, si no hubiéramos puesto los medios para superarla y reforzado nuestro amor con palabras (y hechos) de cariño y apoyo cada día.

Al final, no basta solo con las buenas vibraciones, pero eso no sorprenderá a nadie que se haya leído este libro. He conocido a personas convencidas de que son almas gemelas porque están sincronizadas a nivel energético, pero sus relaciones no funcionaron, al menos en esta vida. Antes de poder avanzar hacia el felices para siempre, ambos necesitábamos deshacernos del equipaje invisible que cargábamos a la espalda.

Escena final: felices para siempre jamás

*Tu belleza ilumina mi vida... ¡Estoy enamorado de ti!
Ahora entiendo de verdad la idea del Paraíso, porque tú me
has proporcionado los conocimientos necesarios para hacerlo.
Todo mi amor es tuyo, mi queridísima Gusilini.*

Brucie

DE LOS ARCHIVOS DE CARTAS DE AMOR DE BRUCE Y MARGARET

Bruce: Ya he comentado que soy lento de entendederas, pero en este caso ¡no tanto!

Seis meses después de conocernos, estábamos sentados en el salón (Margaret en el sofá y yo en el suelo, apoyado en el sofá), cuando empecé a reírme a carcajadas. En ese mo-

mento, me di cuenta de lo que hacía y me detuve. Al final, se lo solté de repente, con torpeza: «Margaret, ¿quieres casarte conmigo?». La respuesta de Margaret ante ese sorprendente momento que echaba por tierra mis diecisiete años repitiendo el mantra «No volveré a casarme jamás» fue: «Sí, claaaaro». De hecho, ¡esa fue su respuesta durante la semana entera que me costó convencerla de que lo decía en serio!

Al final me di cuenta de que Margaret era la mujer con la que quería estar. Al final, me di cuenta de que ya estaba viviendo la relación que siempre había anhelado. Lo compartíamos todo, y eso incluía el beicon... si había cuatro trozos, ¡ella se quedaba con dos! Lo pasábamos bien y compartíamos la máxima intimidad posible.

A pesar de que para mí tenía una importancia crucial, librarme del mantra «No volveré a casarme jamás» que repetía al afeitarme resultó ser una progresión natural en la que no tuve que pensar demasiado. El momento crítico para mí llegó cuando me di cuenta de que le habría confiado a Margaret mi vida. Sabía en lo más hondo de mi corazón que si necesitaba que alguien tomara una decisión con respecto a mi vida cuando estuviera incapacitado, ella sería la única persona en la que confiaría. En toda mi vida sobre este planeta, jamás había tenido la sensación de poder confiarle mi vida a otra persona si era necesario. Para mí, esa revelación fue abrumadora; me asombraba hasta qué punto había llegado a confiar en ella.

Cuando convencí a Margaret de que decía en serio lo de mi nuevo nivel de confianza (y lo de que no necesitaba volver a repetir mi mantra), decidimos comprometernos a experimentar un felices para siempre. El experimento/desafío sería continuar como lo estábamos haciendo hasta el momento sin ningún objetivo final concreto. En lugar de eso, nos comprometimos a vivir un felices para siempre experimental al estilo Zen, un experimento «vive el momento» sin ningún objetivo a largo plazo. Diecisiete años después (y lo que nos queda), nuestro experimento felices para siempre viviendo el momento sigue viento en popa.

Al igual que Margaret, no creo que nuestro experimento estuviese destinado a salir bien. Tuvimos un gran comienzo, pero si no hubiéramos corregido el curso, si no nos hubiéramos enfrentado a nuestros comportamientos inconscientes, creo que no lo habríamos conseguido.

Margaret ya ha descrito algunas de las costumbres de comunicación afectuosa que nos tomamos la molestia de grabar en nuestro subconsciente. Creo que los «fines de semana de luna de miel» que reservamos para nosotros también fueron cruciales. Eran tres días (que se ampliaban a cuatro cuando la agenda nos lo permitía) de recogimiento en los que dejábamos atrás el mundo «real» para refugiarnos en nuestro retiro de montaña rodeado de árboles. Incluso ahora, que estamos más ocupados y no siempre podemos reservar esos fines de semana, todavía conservamos ese código, el amor y la alegría que experi-

mentábamos durante esos fines de semana al principio de la relación y aún experimentamos hoy.

Debo confesar que en ocasiones no puedo evitar desear que hubiéramos experimentado ese amor y esa alegría cuando éramos jóvenes. Una vez le dije a Margaret que si la hubiese conocido en el instituto, habríamos sido novios desde entonces. Se sintió conmovida, pero luego pensamos en ello y llegamos a la conclusión de que no habría funcionado. De habernos conocido en el instituto, ese viaje por carretera en la época pre-GPS quizá no habría sido cosa de una única vez. Ambos teníamos un montón de cosas que aprender (más bien, un montón de programación subconsciente que borrar) antes de detener nuestro giro bamboleante y codependiente para convertirnos en gases nobles.

Como descubro una y otra vez en mi vida, uno no está preparado para el gran amor hasta que se recompone a sí mismo. Para lo que sí está preparado es para esas relaciones de codependencia en las que se necesita desesperadamente una pareja. (Recuerda a la mujer del Caribe que me dijo, con mucho acierto, que estaba demasiado necesitado.) Cuando aprendes a girar en equilibrio sin ayuda, como un gas noble, el gran amor se hace posible. En mi caso, viví cuarenta años de ansiedad, aunque debo decirte que ahora que estoy donde estoy, son irrelevantes. ¡Todo mereció la pena para llegar hasta aquí!

Espero que al leer este libro seas capaz de ahorrarte un montón de años de aprendizaje; no hay razón para que

seas tan lento de entendederas como yo. Ahora que conoces la existencia de la programación subconsciente y cómo esta puede obstaculizar tu vida y tus relaciones, espero que tomes la iniciativa de eliminar esa programación, que tomes la iniciativa de responsabilizarte de las relaciones que creas en tu vida, y también de dejar atrás las relaciones codependientes. Por supuesto, si te gustan las comedias románticas, no dejes nunca de verlas. Pero existe una enorme diferencia entre estar sentado viendo el guion de otro y escribir el tuyo propio. Crea tu propia comedia romántica y pon como protagonistas a la persona que desees ser y a la persona a la que quieres en tu vida.

Escribir el guion de tu propio felices para siempre significa dejar de sentirse una víctima y acabar con los cuentos del tipo que yo solía crear, como «Ella me hizo mucho daño». Y, por favor, ¡nada de culpabilizarse por relaciones pasadas! ¿Cómo ibas a saber que esa programación invisible con la que no tenías nada que ver iba a obstaculizar tus relaciones?

Sigue adelante y vive cada momento hoy. ¡Olvídate del ayer! ¡Y sin excusas! Si Margaret y yo, que procedíamos de la calle Disfuncional, Estados Unidos, pudimos lograr que funcionara, tú también puedes. Por supuesto, si eres uno de los miembros de esas afortunadas parejas que se conocieron en la escuela secundaria, se enamoraron en el instituto y prosperaron en la edad adulta, ¡muchísimas felicidades! No necesitas excusas ni inspiración, al menos

en el área de tu vida referente a las relaciones; vuestras cuatro mentes ya están alineadas.

Si bien espero poder proporcionar algo de inspiración, Margaret y yo no tenemos un folleto de instrucciones que permita asegurar una relación de felices para siempre, porque no existe una fórmula única. Nosotros, como ya sabes, tomamos caminos muy diferentes para llegar al momento en que nos sentimos preparados para nuestro felices para siempre. Aunque no puedo ofrecerte un libro de instrucciones, sí puedo ofrecerte algunos recursos y una lista muy útil para el efecto luna de miel que verás en el apéndice que sigue a este epílogo.

Tampoco puedo ofrecerte perfección. Que disfrute de mi felices para siempre no significa que sea perfecto o que todo en mi vida lo sea. Lo que significa es que he reinventado mi vida y también a mí mismo. Vivo en el mismo mundo, pero en realidad no es el mundo en el que solía vivir. Las cosas (como las goteras del tejado, los tiques de aparcamiento y el plazo de entrega de este libro) que solían agobiarme ya no me vuelven loco, y tampoco desequilibran nuestra relación. Margaret y yo nunca perdemos nuestro amor, sin importar lo que ocurra en nuestra vida. Todo lo que pase, bien está.

Lo que sí puedo ofrecerte es la esperanza de un mundo mejor.

Cuando creas una relación de felices para siempre, empiezas a atraer a personas con mentalidad parecida que forman un colchón entre tú y la otra parte del mundo en

la que solías estar atrincherado. Creas tu propia burbuja, llena con el resplandor de los gases nobles: aquellos gases nobles «iluminados» del capítulo 5; es decir, la gente que sabe que existe otra forma de vivir.

Creo que si nuestras vidas no estuvieran alteradas por la programación, el mundo entero formaría parte de esta burbuja. Todo el planeta brillaría como un láser, porque sería un planeta lleno de amor. Albert Einstein dijo una vez: «Hay dos formas de vivir la vida. Una es pensar que nada es un milagro. La otra es pensar que todo lo es». Crea tu propia luz y compártela con tu pareja y con los demás para que este planeta brille con la luz láser de los gases nobles, quienes crean cada día el Paraíso en la Tierra. Al igual que mi héroe Einstein, los gases nobles saben que podemos vivir nuestra vida como el milagro que es en realidad.



Apéndice A

LA LISTA PARA EL EFECTO LUNA DE MIEL

1. Revisa tu mente consciente: sé «consciente» de lo que pides... ✓
2. Revisa tu mente subconsciente: ten en cuenta la programación que recibiste antes de poder «pensar» de manera consciente en ella. ✓
3. Aprovecha las herramientas para reprogramar tu subconsciente, entre las que se incluyen la psicología energética (también conocida como súper aprendizaje), la hipnosis, las grabaciones subliminales, y la atención (vivir el momento). ✓
4. Practica a diario actos de amabilidad y utiliza con frecuencia términos cariñosos; adáptalos a tu relación. ✓
5. Abre tu corazón a tu pareja cuando tengáis una pelea o cuando queráis recuperar el efecto luna de miel en vuestra relación: evitad las discusiones y utilizad el silencio y el contacto físico. ✓

6. Cambia primero tu estilo de vida para poder atraer a un compañero que sea un gas noble excitado. ✓



Apéndice B

COMEDIAS PARA CINETERAPIA

(en orden alfabético)

Algo para recordar

Alta fidelidad

Amélie

Atrapado en el tiempo

Buscando a Eva

Continental Divide

Cuando Harry encontró a Sally

Doc Hollywood

Educando a Rita

Ejecutiva en apuros

El cielo... Próximamente

El diario de Bridget Jones ✓

El presidente y Miss Wade

Hechizo de luna ✓

Jerry Maguire ✓

La chica del adiós

Love Actually
Mejor imposible ✓
Mi gran boda griega ✓
Tè puede pasar a ti
Today's Special
Un, dos, tres... Splash ✓
Virgen a los 40 ✓



Recursos

MODALIDADES DE CAMBIO DE CREENCIAS PARA ACCEDER A TU MENTE SUBCONSCIENTE Y REPROGRAMARLA

Alchemical Healing (www.shamanicjourneys.com)

Alchemical Healing («sanación alquímica») combina métodos innovadores procedentes del chamanismo y la sanación energética con los principios alquímicos a fin de conseguir sanación física, ayuda terapéutica y crecimiento espiritual.

Alchemy Techniques (www.alchemytechniques.com)

Alchemy Techniques («técnicas alquímicas») contiene una colección de técnicas para integrar todos los aspectos del yo en la capa más profunda del corazón (centro).

The Body Code System of Natural Healing (www.drbradleynelson.com)

The Body Code System of Ultimate Energy Healing and Body Balancing («sistema de códigos corporales de

energía sanadora y equilibrio corporal») es un programa para encontrar y corregir los desequilibrios subyacentes que bloquean la salud y la felicidad.

Body Talk System (www.bodytalksystem.com)

BodyTalk está diseñado para resincronizar los sistemas de energía corporales para que puedan funcionar tal y como pretendía la naturaleza.

Consciousness 2.0 (consciousness2-0.com)

Consciousness 2.0 es un programa de autoorientación para actualizar la programación destructiva mediante la «desinstalación» del miedo, los prejuicios, las limitaciones, la lucha y el dolor, y la «instalación» de la más elevada autoconsciencia de cada persona.

Core Health (www.corehealth.us)

Core Health's DTQ (por las siglas en inglés de «Deeply, Thoroughly, Quickly», que significa «profunda, plena y rápidamente») es un proceso que activa de manera permanente el núcleo sano innato en cada persona.

EMDR (www.emdr.com) ✓

EMDR es un método psicoterapéutico que cura, mucho más rápidamente que la terapia tradicional, los síntomas y la angustia emocional resultantes de experiencias vitales perturbadoras.

Emotional Freedom Techniques (www.estfree.net)

Basadas en los nuevos descubrimientos sobre las energías sutiles corporales, las Emotion Freedom Techniques («Técnicas de libertad emocional»), se utilizan como terapia para problemas emocionales, de salud y de rendimiento.

The Healing Codes (www.thehealingcode.com/home.php)

The Healing Codes («los códigos de sanación») están diseñados para eliminar el estrés del cuerpo, permitiendo así que el sistema neuroinmunológico cure cualquier cosa que vaya mal en el organismo.

The Hendricks Institute (www.hendricks.com)

El Instituto Hendricks es un centro de aprendizaje internacional que enseña habilidades básicas para la vida consciente y que está comprometido con la creación de una comunidad mundial de gente que desea explorar nuevas cuotas de amor, creatividad y bienestar.

Holographic Repatterning (www.repatterning.org)

Resonance Repatterning es un sistema para identificar y aclarar los patrones de energía subyacentes a cualquier asunto, problema o dolor que experimentes.

Holosync (www.centerpointe.com)

Holosync es una nueva forma de tecnología neuroauditiva que sirve para crear un equilibrio entre los hemis-

ferios cerebrales a fin de potenciar la salud mental/emocional y el funcionamiento mental.

Inner Resonance Technologies (www.innerresonance.com)

Las tecnologías de Resonancia Interna proponen siete pasos, diseñados para permitir que todas las personas dispongan de un sistema automático de estabilización y armonía física, emocional, mental y espiritual.

Instant Emotional Healing (www.instantemotionalhealing.com)

Instant Emotional Healing: Acupressure for the Emotions («Sanación emocional instantánea: acupuntura para las emociones»), de los doctores Peter T. Lambrou y George J. Pratt, es un libro que explica las bases de la psicología de la energía.

The Journey (www.thejourney.com)

The Journey («el viaje») está diseñado para acceder a la sabiduría sanadora propia del cuerpo al nivel más profundo de su «fuente», el alma.

LifeFlow Meditation (www.project-meditation.org)

Basada en la investigación sobre la retroalimentación, esta técnica sitúa al oyente en un estado de ondas cerebrales que potencia la felicidad, el bienestar y las capacidades de aprendizaje.

NetMindBody (www.netmindbody.com)

NetMindBody es una técnica integral de reducción del estrés que se utiliza para encontrar y eliminar desequilibrios neurológicos relacionados con problemas mente-cuerpo no resueltos.

NeuroLink's Neurological Integration System (www.neurolinkglobal.com)

Los protocolos de NeuroLink potencian la capacidad del cerebro para llevar el cuerpo y todos sus sistemas hasta su máximo potencial.

PSYCH-K (www.psych-k.com)

PSYCH-K es un conjunto de principios y procesos destinados a cambiar las creencias subconscientes que limitan la expresión de todo tu potencial como ser divino que está viviendo una experiencia humana.

Rapid Eye Technology (www.rapideyetechnology.com)

Esta tecnología elimina el estrés y los traumas (sin revivirlos) mediante la estimulación del sueño REM, el sistema de liberación natural de tu propio cuerpo.

Reconnective Healing (www.thereconnection.com/about)

Esta técnica utiliza frecuencias vibratorias para sanar el cuerpo, la mente y el espíritu.

The RIM Method (www.riminstitute.com)

El método RIM reconstruye imágenes afirmativas en la memoria celular para crear cambios subconscientes que aceleren el bienestar físico y emocional, y un mayor éxito.

Rosen Method (www.rosenmethod.org)

Este método utiliza el contacto directo y amable para aliviar la tensión muscular crónica, sirviéndose de manos que «escuchan y no manipulan».

The Sedona Method (www.sedona.com)

El método Sedona enseña a la gente cómo acceder a su habilidad natural para eliminar el dolor o los pensamientos, creencias y sentimientos indeseados.

Silva UltraMind ESP System (www.silvaultramindsystems.com)

Este es un sistema que sirve para desbloquear los increíbles poderes de la mente de las personas y permite conectar con un poder superior que proporciona una guía para conseguir una vida más feliz y exitosa.

Three in One Concepts (www.3in1concepts.us)

Basado en la investigación y el desarrollo llevados a cabo en el campo de la kinesiología aplicada, este sistema ayuda a la gente que desea tomar la responsabilidad de crear su propio bienestar mediante la integración de cuerpo, mente y espíritu.

The WOW Process (www.thewowprocess.com)

El proceso WOW sirve para aliviar el estrés y el sufrimiento físico, emocional, mental o espiritual.

Recursos en España**EnneaMotion®** (www.eneagramaparaautoconsciencia.com)

Un revolucionario sistema basado en la sabiduría del cuerpo y los tipos de personalidad del Eneagrama para desactivar las redes neuronales que gobiernan nuestras creencias limitadoras y transformar la energía emocional a través del movimiento.

Hemi-Sync® (www.medicusalmae.com)

Grabaciones y talleres oficiales del Instituto Monroe para acceder a las creencias inconscientes profundas y modificarlas gracias a la tecnología neuroauditiva Hemi-Sync®.

Hipnosis ericksoniana (www.danielchumillas.com) //

La técnica terapéutica que te ayuda a modificar tus creencias y acceder a los recursos sanadores de tu inconsciente, conocida por su eficacia y la rapidez de sus resultados.

Terapias energéticas (www.itiee.org)

Todo tipo de terapias energéticas para recibir o formarse y ayudarte a ti y a otros a reequilibrar la energía de tu cuerpo, mente y espíritu.

VC Team (www.vcteam.es)

Victoria Cadarso, autora de *La Esfera de los Libros* y presidenta de la Asociación Española de Psicología Energética, es pionera en diversas herramientas que te ayudan a cambiar tus creencias y desbloquean tu energía emocional como EFT, EMDR, Brain Spotting...



NOTAS

Capítulo 1. Nuestro instinto de asociación

1. Bruce H. Lipton y Steve Bhaerman, *La biología de la transformación: cómo apoyar la evolución espontánea de nuestra especie*, La Esfera de los Libros, 2010.
2. Lewis Thomas, *La vida de las células*, Ultramar Editores, 1990.
3. Robert M. Sapolsky, «The Uniqueness of Humans» («El carácter único de los seres humanos»). (Conferencia en la Universidad de Stanford, 13 de junio de 2009), www.youtube.com/watch?v=hrCVu25wQ5s.
4. Laura S. Scott, *Two Is Enough: A Couple's Guide to Living Childless by Choice* (*Dos es suficiente: guía de pareja para vivir sin niños por elección*), Seal Press, Berkeley, CA, 2009, p. 1.
5. *Ibid.*, pp. 23-24.
6. *Ibid.*, p. 77.

7. Nathan W. Bailey y Marlene Zuk, «Same-Sex Sexual Behavior and Evolution» («Comportamiento sexual y evolución de las parejas del mismo sexo»), *Trends in Ecology and Evolution*, vol. 24, n° 8 (10 de junio de 2009), pp. 439-446.
8. Bruce Bagemihl, *Biological Exuberance: Animal Homosexuality and Natural Diversity (Exuberancia biológica: Homosexualidad animal y diversidad natural)*, St. Martin's Press, Nueva York, 1999, p. 554.

Capítulo 2. Buenas vibraciones

1. Vladilen S. Letokhov, «Detecting Individual Atoms and Molecules with Lasers» («Detección con láser de átomos y moléculas individuales»), *Scientific American*, vol. 259, n° 3, septiembre de 1988, pp. 44-49.
2. Mark Hallett, «Transcranial Magnetic Stimulation and the Human Brain» («Estimulación magnética transcraneal y el cerebro humano»), *Nature*, 406, n° 6.792, julio de 2000, pp. 147-150.
3. Allan W. Snyder *et al.*, «Savant-like Skills Exposed in Normal People by Suppressing the Left Frontotemporal Lobe» («Aparición de habilidades similares a las del savantismo en gente normal mediante la inhibición del lóbulo frontotemporal izquierdo»), *Journal of Integrative Neuroscience*, vol. 2, n° 2, diciembre de 2003, pp. 149-158.

4. R. E. Hoffman *et al.*, «Transcranial Magnetic Stimulation and Auditory Hallucinations in Schizophrenia» («Estimulación magnética transcraneal y alucinaciones auditivas en la esquizofrenia»), *The Lancet*, vol. 355, n° 9.209, 25 de marzo de 2000, pp. 1.073-1.075.
5. Women & Infants Hospital, «Efficacy of Transcranial Magnetic Stimulation for Depression Confirmed in New Study» («Nuevo estudio que confirma la eficacia de la estimulación magnética transcraneal en la depresión»), *ScienceDaily*, 26 de julio de 2012, www.sciencedaily.com/releases/2012/07/120726180305.htm.
6. L.M. Duan, «Quantum Correlation Between Distant Diamonds» («Correlación cuántica entre diamantes distantes»), *Science*, vol. 334, n° 6.060, 2 de diciembre de 2011, pp. 1.213-1.214.
7. Amit Goswami, «Quantum Physics, Consciousness, Creativity, and Healing with Amit Goswami [parte 1 de 3]» («Física cuántica, consciencia, creatividad y sanación con Amit Goswami»), Instituto de Ciencias Noéticas, audioconferencias, 2006, www.noetic.org/library/audio-lectures/quantum-physics-consciousnesscreativity-and/, 00:39:58.
8. J. Grinberg-Zylberbaum *et al.*, «The Einstein-Podolsky-Rosen Paradox in the Brain: the Transferred Potential» («La paradoja Einsteins-Podolsky-Rosen en el cerebro: el potencial transferido»), *Physics Essays*, vol. 7, n° 4, diciembre de 1994, pp. 422-428.

9. Marilyn Schlitz *et al.*, «Of Two Minds: Skeptic-Proponent Collaboration within Parapsychology» («De dos mentes: colaboración en la defensa escéptica dentro de la parapsicología»), *British Journal of Psychology*, vol. 97, 2006, pp. 313-322.
10. Richard Conn Henry, «The Mental Universe» («El universo mental»), *Nature*, vol. 436, n° 7.047, 7 de julio de 2005, p. 29.
11. David P. Barash y Judith Eve Lipton, *El mito de la monogamia: la fidelidad y la infidelidad en los animales y en las personas*, Siglo XXI, 2003.
12. Mary Karmelek, «Was This Gazelle's Death an Accident or a Suicide?» («¿La muerte de esta gacela fue un accidente o un suicidio?»), *Scientific American*, 24 de mayo de 2011, <http://blogs.scientificamerican.com/anecdotes-from-the-archive/2011/05/24/was-this-gazelles-death-an-accident-or-a-suicide>.

Capítulo 3. Pociones de amor

1. a) Harry E. Wedeck, *A Dictionary of Aphrodisiacs* (*Diccionario de afrodisíacos*), M. Evans & Company, Nueva York, 1992. Bruce H. Lipton, «A Fine-Structural Analysis of Normal and Modulated Cells in Myogenic Culture» («Un delicado análisis estructural de las células normales y moduladas en cultivos miogénicos»), *Developmental Biology*, vol. 60, 1977, pp. 26-47.

- b) Bruce H. Lipton, «Collagen Synthesis by Normal and Bromodeoxyuridine-treated Cells in Myogenic Culture» («Síntesis de colágeno en células normales y tratadas con bromodesoxiuridina»), *Developmental Biology*, vol. 61, 1977, pp. 153-165.
2. Lyle H. Miller y Alma Dell Smith, *The Stress Solution* (*La solución al estrés*), Pocket Books, Nueva York, 1995, p. 12.
3. D. Marazziti y D. Canale, «Hormonal Changes when Falling in Love» («Cambios hormonales durante el enamoramiento»), *Psychoneuroendocrinology*, vol. 29, n° 7, agosto de 2004, pp. 931-936.
4. T. J. Loving, E. E. Crockett, y A. A. Paxson, «Passionate Love and Relationship Thinkers: Experimental Evidence for Acute Cortisol Elevations in Women» («Amor apasionado y filósofos de relaciones: evidencias experimentales de picos elevados de cortisol en las mujeres»), *Psychoneuroendocrinology*, vol. 34, n° 6, julio de 2009, pp. 939-946.
5. Theresa L. Crenshaw, *La alquimia del amor y del deseo: Las hormonas: cuáles son y cómo influyen en su vida sexual*, Grijalbo, 1997.
6. *Ibid.*
7. *Ibid.*
8. Liza O'Donnell *et al.*, «Estrogen and Spermatogenesis» («Estrógenos y espermatogénesis»), *Endocrine Reviews*, vol. 22, n° 3, 1 de junio de 2001, pp. 289-318.
9. Carl Clayton Holloway y David F Clayton, «Estrogen Synthesis in the Male Brain Triggers Development of

- the Avian Song Control Pathway in Vitro», («La síntesis de estrógeno en el cerebro masculino dispara el desarrollo del control del trino aviar in vitro»), *Nature Neuroscience*, vol. 4, n° 2, febrero de 2001, pp. 170-175.
10. David J. Linden, *The Compass of Pleasure: How Our Brains Make Fatty Foods, Orgasm, Exercise, Marijuana, Generosity, Vodka, Learning, and Gambling Feel So Good* (La brújula del placer: Cómo nuestros cerebros consiguen que las comidas grasas, el orgasmo, el ejercicio, la marihuana, la generosidad, el vodka, el aprendizaje y el juego sean tan geniales), Viking, 2011, p. 18.
 11. Andreas Vidal-Gadea *et al.*, «Caenorhabditis Elegans Selects Distinct Crawling and Swimming Gaits via Dopamine and Serotonin» («El *Caenorhabditis elegans* opta por distintos modos de caminar y nadar vía dopamina y serotonina»), *PNAS*, vol. 108, n° 42, 18 de octubre de 2011, pp. 17.504-17.509.
 12. Linden, *The Compass of Pleasure*, pp. 3-5.
 13. *Ibid.*, pp. 7-15.
 14. Andreas Bartels y Semir Zeki, «The Neural Basis of Romantic Love» («Las bases neurales del amor romántico»), *NeuroReport*, vol. 11, n° 17, 27 de noviembre de 2000, pp. 3.829-3.834.
 15. Bianca P. Acevedo *et al.*, «Neural Correlates of Long-term, Intense Romantic Love» («Correlaciones neurales del amor romántico intenso y duradero»), *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, vol. 7, n° 2, 2 de febrero de 2012, pp. 145-159.

16. Lowell L. Getz y C. Sue Carter, «Prairie-vole Partnerships», («Las parejas de los ratones de pradera»), *American Scientist*, vol. 84, n° 1, enero-febrero de 1996, pp. 56-62.
17. Larry J. Young, Anne Z. Murphy Young y Elizabeth A. D. Hammock, «Anatomy and Neurochemistry of the Pair Bond» («Anatomía y neuroquímica del emparejamiento»), *The Journal of Comparative Neurology*, vol. 493, n° 1, 5 de diciembre de 2005, pp. 51-57.
18. John M. Stribley y C. Sue Carter, «Developmental Exposure to Vasopressin Increases Aggression in Adult Prairie Voles» («Aumento de la agresividad en ratones de pradera adultos mediante la exposición a vasopresina durante el desarrollo»), *PNAS*, vol. 96, n° 22, p. 26 de octubre de 1999, pp. 12.601-12.604.
19. Thomas R. Insel, Zuo-Xin Wang y Craig F. Ferris, «Patterns of Brain Vasopressin Receptor Distribution Associated with Social Organization in Microtine Rodents» («Patrones de distribución en los receptores cerebrales de vasopresina en relación con la organización social de los roedores arvicólicos»), *The Journal of Neuroscience*, vol. 14, n° 9, 1 de septiembre de 1994, pp. 5.381-5.392.
20. L. J. Young, D. Toloczko y T. R. Insel, «Localization of Vasopressin (V1a) Receptor Binding and mRNA in the Rhesus Monkey Brain» («Localización del receptor de vasopresina y ARNm V1a en el cerebro del

- macaco Rhesus»), *Journal of Neuroendocrinology*, vol. 11, 1999, pp. 291-297.
21. Miranda M. Lim *et al.*, «Enhanced Partner Preference in a Promiscuous Species by Manipulating the Expression of a Single Gene» («Potenciación de la preferencia por un compañero en una especie promiscua mediante la manipulación de la expresión de un único gen»), *Nature*, vol. 429, 17 de junio de 2004, pp. 754-757.
 22. Yan Liu, J. Thomas Curtis y Zuoxin Wang, «Vasopressin in the Lateral Septum Regulates Pair Bond Formation in Male Prairie Voles (*Microtus ochrogaster*)» [«La presencia de vasopresina en el septum lateral regula la formación de parejas en los machos de ratón de las praderas (*Microtus ochrogaster*)»], *Behavioral Neuroscience*, vol. 115, n° 4, 2001, pp. 910-919.
 23. Thomas Insel y Terrence J. Hulihan, «A Gender-Specific Mechanism for Pair Bonding: Oxytocin and Partner Preference Formation in Monogamous Voles» («Un mecanismo específico de género en el emparejamiento: oxitocina y preferencias en la formación de parejas en los ratones monógamos»), *Behavioral Neuroscience*, vol. 109, n° 4, agosto de 1995, pp. 782-789.
 24. Beate Ditzen *et al.*, «Intranasal Oxytocin Increases Positive Communication and Reduces Cortisol Levels During Couple Conflict» («La oxitocina intranasal incrementa la comunicación positiva y reduce los

- niveles de cortisol durante los conflictos de pareja»), *Biological Psychiatry*, vol. 65, n° 9, 1 de mayo de 2009, pp. 910-919.
25. Michael Kosfeld *et al.*, «Oxytocin Increases Trust in Humans» («La oxitocina incrementa la confianza en seres humanos»), *Nature*, vol. 435, 2 de junio de 2005, pp. 673-676.
 26. Peter Kirsch *et al.*, «Oxytocin Modulates Neural Circuitry for Social Cognition and Fear in Humans» («La oxitocina modula los circuitos neurales relacionados con la cognición social y el miedo en seres humanos»), *The Journal of Neuroscience*, vol. 25, n° 49, 7 de diciembre de 2005, pp. 11.489-11.493.
 27. Donatella Marazziti *et al.*, «Alteration of the Platelet Serotonin Transporter in Romantic Love» («Alteración del transportador de serotonina en plaquetas durante el amor romántico»), *Psychological Medicine*, vol. 29, 1999, pp. 741-745.
 28. Helen Fisher, *Por qué amamos: naturaleza y química del amor romántico*, Taurus, 2005.
 29. Carolyn H. Declerck, Christophe Boone y Toko Kiyonari, «Oxytocin and Cooperation under Uncertainty: The Modulating Role of Incentives and Social Information» («Oxitocina y cooperación en condiciones de incertidumbre: el papel modulador de los incentivos y la información social»), *Hormones and Behavior*, vol. 57, n° 3, marzo de 2010, pp. 368-374.

30. Carsten K. W. de Dreu *et al.*, «Oxytocin Promotes Human Ethnocentrism» («La oxitocina promueve el etnocentrismo en seres humanos»), *PNAS*, vol. 108, n° 4, 25 de enero de 2011, pp. 1.262-1.266.
31. Robert M. Sapolsky, «Peace, Love and Oxytocin», («Paz, amor y oxitocina»), *Los Angeles Times*, 4 de diciembre de 2011.

Capítulo 4. Cuatro mentes que no piensan igual

1. Marianne Szegedy-Maszak, «Mysteries of the Mind: Your Unconscious is Making Your Everyday Decisions» («Misterios de la mente: tu inconsciente toma tus decisiones diarias»), *U.S. News & World Report*, 8 de febrero de 2005.
2. Tor Nørretranders, *The User Illusion: Cutting Consciousness Down to Size (La ilusión del usuario: poniendo a la consciencia en su sitio)*, Penguin, Nueva York, 1998, pp. 124-125.
3. David Chamberlain, *La mente del recién nacido: una nueva dimensión de la consciencia humana a través de la experiencia del nacimiento*, Ob Stare, 2013.
4. Thomas R. Verny y Pamela Weintraub, *El futuro del bebé: arte y ciencia de ser padres*, Urano, 2003; Books-4pocket, 2008.
5. Annie Murphy Paul, «Fetal Origins: How the First Nine Months Shape the Rest of Your Life» («Orígenes fetales: los primeros nueve meses de vida modelan el resto de tu vida»), *Time*, 22 de septiembre de 2010.
6. a) R. Laibow, «Medical Applications of NeuroBio-Feedback» («Aplicaciones médicas de la neuro-retroalimentación»), en el libro de texto de *NeuroBio-Feedback*, editado J. R. Evans y A. Abarbanel, Academic Press, Burlington, MA, 1999, pp. 83-102.
b) R. Laibow, comunicación personal con B. H. Lipton, Nueva Jersey, 2002.
7. «Like Mother, Like Son» («De tal madre, tal hijo»), *Science*, vol. 292, 13 de abril de 2001, p. 205.
8. Suze Orman, *The 9 Steps to Financial Freedom* («Los 9 pasos para la libertad económica»), Crown, Nueva York, 1997, p. 12.
9. *Ibid.*, p. 3.
10. Val Kinjerski, *Rethinking Your Work: Getting to the Heart of What Matters (Reevalúa tu trabajo: cómo llegar al corazón de lo que importa)*, Kaizen Publishing, Chesapeake, VA, 2009, p. 117.
11. Matthew A. Killingsworth y Daniel T. Gilbert, «A Wandering Mind Is an Unhappy Mind» («Una mente errante es una mente infeliz»), *Science*, vol. 330, n° 6.006, 12 de noviembre de 2010, p. 932.
12. Bill Hendrick, «Wandering Mind May Lead to Unhappiness: Researchers Say People Are Most Happy Having Sex, Exercising, Socializing, Mainly Because Such Activities Help Keep the Mind from Wan-

- dering» («Una mente errante conduce a la infelicidad: los investigadores dicen que la gente es más feliz cuando mantiene relaciones sexuales o sociales y cuando realiza ejercicio porque esas actividades ayudan a evitar que la mente se disperse»), *WebMD*, www.webmd.com/balance/news/20101109/wandering-mind-may-lead-to-unhappiness, 11 de noviembre de 2010.
13. Jim Lagopoulos *et al.*, «Increased Theta and Alpha EEG Activity During Nondirective Meditation» («Incremento de la actividad electroencefalográfica theta y alfa durante la meditación sin directrices»), *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, vol. 15, n° 110, noviembre de 2009, pp. 1.187–1.192.
 14. Jeffrey L. Fannin y Robert M. Williams, «Leading Edge Neuroscience Reveals Significant Correlations Between Beliefs, the Whole-Brain State, and Psychotherapy» («La neurología vanguardista revela la correlación existente entre las creencias, el estado integral del cerebro y la psicoterapia»), *CQ: The CAPA Quarterly*, agosto de 2012, pp. 14–32.
 15. Jeffrey L. Fannin y Robert M. Williams, «Neuroscience Reveals the Whole-Brain State and Its Applications for International Business and Sustainable Success» («La neurología revela el estado de unificación hemisférica y sus aplicaciones en los negocios internacionales y el éxito sostenible»), *International Journal of Management and Business*, vol. 3, n° 1, agosto de 2012.

Capítulo 5. Gases nobles: extendiendo la paz, el amor y el té de tulsi

1. James Lovelock, *La tierra se agota: el último aviso para salvar nuestro planeta*, Planeta, 2011.
2. James Lovelock, Goi Peace Prize Award 2000, «Dialogue Session: Dr. James Lovelock Meets Young People» («Sesión de diálogo: el doctor James Lovelock se reúne con jóvenes»), www.goipeace.or.jp/english/activities/award/award2-1.html.
3. Alex Renton, «India's Hidden Climate Change Catastrophe» («La catástrofe oculta del cambio climático en la India»), *The Independent*, 6 de agosto de 2012.
4. Sue Gerhardt, *Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain (La importancia del amor: cómo moldea el afecto el cerebro de un bebé)*, Brunner-Routledge, Nueva York, 2004, p. 2.
5. James W. Prescott, «Body Pleasure and the Origins of Violence» («Placer corporal y los orígenes de la violencia»), *The Bulletin of the Atomic Scientists*, noviembre de 1975, pp. 10–20.



AGRADECIMIENTOS

Mi camino para comprender y aprender a vivir el efecto luna de miel ha sido como una montaña rusa, con subidas vertiginosas y bajadas espeluznantes. Durante mi viaje, adquirí conocimientos de un gran número de maestros con los que comparto experiencias vitales físicas, emocionales y/o espirituales. Muchos de ellos eran maestros bien dispuestos y otros, francamente, no tanto. Aun así, todos ellos contribuyeron de manera colectiva a la gran síntesis de esta sabiduría capaz de cambiar la vida.

En primer lugar, me gustaría honrar a algunos maestros muy importantes, cuya sabiduría me ha proporcionado conocimientos sobre los secretos fundamentales de la vida. Quiero dedicarles mi gratitud y mi aprecio a las células madre de mi investigación y a los cincuenta billones de células que componen la comunidad que yo he llega-

do a conocer como «Bruce». El futuro de la civilización humana está, sin duda, escrito en la sabiduría de las células.

Una vez que inicié el camino para vivir el Paraíso en la Tierra, me encontré rodeado de ángeles, esos amorosos seres celestiales que se describen en todas las religiones. La palabra «ángel» deriva del término griego «angelos», que significa «presagio» o «mensajero». Todos los ángeles de mi vida me han enseñado un aspecto del amor universal, que para muchos representa a Dios.

Un ángel de luz que ha influido y contribuido significativamente en la presentación de esta obra es Patricia A. King. Patricia es una escritora independiente de Bay Area, una antigua reportera de *Newsweek* que trabajó durante una década como jefa de departamento en la revista de San Francisco. En la actualidad trabaja en libros, periódicos y revistas centrados en asuntos de salud, sobre todo en la medicina mente-cuerpo y en el papel del estrés en las enfermedades. Originaria de Boston, Patricia vive en Marin County, California.

Tal y como comprobé en nuestra colaboración anterior, que resultó en el *best seller* *La biología de la creencia*, he descubierto que Patricia es una colega encantadora y una editora sobresaliente. Como atestiguarán muchos, soy un hombre de varios millones de palabras, y mi ángel Patricia redujo la cosa a las 40.000 palabras fáciles, informativas y con frecuencia divertidas, que forman este libro.

Uno de los ángeles que ha contribuido con una faceta artística es mi querido hijo «espiritual» Bob Mueller,

creador del hermoso arte visionario que aparece en la cubierta. Tal y como ocurrió en *La biología de la creencia* y en *La biología de la transformación*, le conté la historia a Bob y él creó una sorprendente imagen visual que capta a la perfección la esencia profunda de la obra. Gracias, querido Bob: ¡tres portadas, tres éxitos! Bob es confundador y director creativo de Lightspeed Design, en Bellevue, Washington. Él y su compañía han recopilado varios premios de tecnología tridimensional y han creado asombrosos espectáculos de luces y sonidos para varias corporaciones, museos científicos y planetarios por todo el mundo. Puedes ver una muestra de los trabajos creativos de Bob en www.lightspeeddesign.com.

Quiero dedicarle un agradecimiento especial al grupo de adorables ángeles que se reunieron para leer el manuscrito, criticar la obra y proporcionar una valoración inestimable que sirvió para refinar el texto. Les envío mi amor a los siguientes amigos, muy queridos y apreciados, que han jugado un papel significativo y vital a la hora de crear este libro; en orden aleatorio, son: Shelly Keller, Diana Sutter, Susan Mayginnes, Curt Rexroth, Terry y Christine Bugno, Theresa y Vaughan Wiles, Robert y Susan Mueller, Joan Borysenko y Gordon Dveirin, Patricia Giff, Ned Leavitt, Barry y Karen Rushton, Sherry Burton, Reinhard y Michaela Fuchs, y Bhavani y Bharat Mitra Lev. Quiero hacer una mención especial a Sally Thomas: más que una lectora, es nuestra amiga y estimada colega.

Estaré siempre agradecido por el amor y el apoyo que me ofrece mi familia, que ha permanecido a mi lado sin importar lo raras que se volvieran las cosas. Agradezco el amor y el aprecio de mi hermana, Marsha, y de mi hermano, David, por compartir el dolor y las risas que marcaron nuestro camino por la vida. Doy las gracias por haber visto el Paraíso en la Tierra materializado en las vidas de mi hija Tanya; su amor, Jean-Brice; mis nietos Jean-Gabrielle y Lily-Anabelle y mi hija Jennifer, su pareja, Stef, y mi nieto, Miles.

Y la mejor para el final... El mensaje de este libro y todo el Paraíso en la Tierra carecerían de significado para mí si no fuera por el amor que comparto con mi más querida amiga y maestra, Margaret Horton. Margaret es mi ángel del amor y la luz, mi inspiración y guía en este fabuloso viaje de despertar. El amor que compartimos es una bendición del universo.



ÍNDICE TEMÁTICO

- abajo, como es arriba es, 39
- actividad cognitiva,
 - regulación de la, 115, 116
- adicción, 79, 92, 99
 - dopamina y, 92-94
 - impacto en los niños con padres adictos al alcohol o las drogas, 129, 130
 - pallidum ventral, núcleo accumbens y, 92, 93
- adrenalina, amenaza y, 85
- After Happily Ever After* (película), 163
- agentes inflamatorios, miedo y liberación de, 84
- agresividad, vasopresina y, 98
- agricultura ecológica, 171, 174
- Ahimsa, Asociación para la Ciencia Médica Holística
 - Integral en Acción, 172, 173, 180
- almas gemelas, 201
- al-Nefwazi, Sheik, 78
- amor
 - adicción química al, 79
 - áreas cerebrales involucradas en relaciones románticas duraderas, 96
 - bioquímica del, 78, 79, 88-106
 - definición del, 55
 - desinteresado, 163, 173
 - dopamina y, 92-95
 - enlazamiento de las partículas cuánticas en el, 61, 62
 - estimulación del circuito placer/recompensa, 93, 94

hacia proyectos e ideas, 107
 incondicional, 152, 199
 liberación de cortisol,
 84-86
 neuroquímicos y, 80, 83
 oxitocina y, 83, 89
 relaciones fallidas y falta de
 amor por uno mismo, 137
 romance y la mente
 consciente, 109, 110
 síndrome de abstinencia,
 79
 subconsciente y, 110-113
 trastorno obsesivo
 compulsivo y amor
 romántico, 103, 104
 anhelo
 dopamina y, 91-93
 ansiedad, sustancias químicas
 y hormonas en la, 79
 apareamiento, estrógenos y
 testosterona en el, 89, 90
 apoptosis, 183
 aprendizaje
 limitaciones del aprendizaje
 intelectual, 129, 138
 mediante habituación, 139
 argón, 154, 157, 161
 Asociación para la Ciencia
 Médica Holística Integral
 en Acción (Ahimsa), 172,
 173, 180
 atención, reprogramación
 subconsciente a través de
 la, 140
 átomo newtoniano,
 comparación con átomo
 cuántico, 48
 átomo, estructura del, 47
 autismo, oxitocina en el
 tratamiento del, 106
 auto rechazo, relaciones y,
 126-128
 auto sabotadores, poner fin a
 los comportamientos, 136,
 137
 autoayuda, falta de éxito de
 los libros de, 23, 140
 autobiólogos, 80, 84
 autosabotaje subconsciente,
 118
 ayurveda, 171
 bamboleo atómico, 155, 156
 Barash, David P., 71
 Bartels, Andreas, 94, 95
 bebé, pociones de amor y
 supervivencia del, 120
 Bédier, M. Joseph, 77
 bosones, 48
 brebaje afrodisíaco, 77
 caballos, necesidad de formar
 comunidades, 32
 campos de energía
 externos, 59, 60
 objetos físicos y, 56
 radiación y absorción de
 los, 46
 capas de electrones, 156

Carville, James, 82
 casino cuántico, 61
 célula
 apoptosis, 183
 clonación de células madre,
 80-82
 composición de la, 48
 control por
 neurotransmisores, 60
 efecto del entorno en la,
 80-82
 presencia de todas las
 funciones vitales, 39
 sangre como medio de
 cultivo celular, 83
 similitud con los peces,
 80
 trabajo celular, 29, 183
 cerebro
 actividad alfa del, 143
 actividad beta del, 143
 actividad creativa del, 115
 actividad delta del, 123,
 124, 142
 actividad
 electroencefalográfica
 del, 123, 124, 143
 actividad theta del, 123,
 124, 143
 capacidad de aprendizaje de
 los niños, 118, 123
 control de la actividad
 cognitiva, 115, 116
 control de la biología y la
 genética, 118
 control de la bioquímica
 sanguínea, 119
 diapasón, 63, 64, 66, 74, 86
 dopamina y circuito de
 placer/recompensa, 92,
 93
 efecto de la percepción de
 la experiencia, 83
 efecto del cambio de
 percepciones y creencias,
 83-85
 efecto placebo, 60, 84
 generación de campos de
 energía externos, 59, 60
 influencia prenatal en el
 desarrollo cerebral, 119,
 120
 máquina de mezclar
 pociones de amor, 88, 89
 máquina de pintura, 88, 89
 pensamientos negativos y/o
 redundantes, 141
 potencial evocado, 62
 chakras, 151, 152
 Chamberlain, David, 119
 «ciclo de la muerte», 117
 citoquinas, 84
 Cleopatra, 78
 clonación de células madre,
 80, 82
 cloruro sódico, 157, 158
 codependencia, 160, 177, 204
 comunicación
 relaciones duraderas y, 147,
 148

- vibraciones como medio de, 43,44
- comunidades
 - comunidad global en armonía, 180
 - evolución y formación de comunidades cooperativas, 167
 - imperativo biológico de formar, 37, 39
 - necesidad de comunidades humanas, 37-39
 - comunidades pluricelulares armonía y cooperación entre, 30, 31
 - complejidad creciente, 38, 39
 - conocimientos útiles para la civilización humana, 31
 - patrones fractales repetitivos, 38, 39, 181
 - conciencia en calma, ondas alfa y, 131, 143
 - confianza, hormona de la, 100
 - Coontz, Stephanie, 163
 - corazón, chakra, 152
 - cortisol, 85, 86, 101, 103, 104, 120
 - creencias
 - efecto en la sangre de las, 83, 84
 - impacto en las relaciones de las, 13, 14, 23, 126, 127
 - proyección de creencias disfuncionales, 127
 - Criner, Marcy, 179, 180
 - Criner, Martin, 178-180
 - crisis, evolución y, 181
 - cuántico, comparación del átomo cuántico con el newtoniano, 48
 - cuatro mentes, 110, 114, 151
 - culpabilidad por relaciones pasadas, eliminación de la, 69, 205
 - culturas pacíficas, 175
 - depredadores humanos, 42, 67
 - depresión, efecto de la EMT en la, 59, 60
 - Depression and Anxiety* (revista), 60
 - desmoronamiento de estructuras, 181
 - dímero excitado de gases nobles, 162-164
 - dinero, programación subconsciente sobre el, 136
 - Disraeli, Benjamin, 109
 - distrés, causa y efecto del, 85
 - divorcio, tasa en Estados Unidos, 163
 - EEG (electroencefalografía), 59, 123, 143
 - EEGC (electroencefalografía cuantitativa), 146

- estado de ánimo, factores influyentes, 60
- estrés, efectos y causas, 85
- estrógenos, fertilidad y, 89-91
- estructuras económicas, desmoronamiento de las, 181
- euforia, 79
- evolución
 - comunidades cooperativas y, 167
 - crisis y, 181
 - patrones repetitivos, 37-39
- excímeros, 162-165, 169, 173.
- Fannin, Jeffrey L., 147
- feng shui, 56, 58
- fermiones, 48
- fertilidad, estrógenos y, 89-91
- feto
 - capacidad de aprendizaje, 118, 119
 - influencias en el desarrollo, 118-122
 - relación interdependiente entre los padres y su hijo, 120
 - sofisticación del sistema nervioso, 118
- finde de semana de luna de miel, 203
- Fisher, Helen, 104, 105
- física newtoniana, 45-47
- física, renacimiento de la, 47
- Einstein, Albert, 16, 17, 46, 60, 166, 207
- El jardín perfumado* (Sheik al-Nefwazi), 78
- El mito de la monogamia* (Barash y Lipton), 71
- electroencefalografía (EEG), 59, 123
- electrones
 - descubrimiento de los, 48
 - distribución en capas concéntricas, 155-158
- elementos químicos
 - enlaces codependientes, 156, 163
 - formación de dímeros de gases nobles, 164
 - sustancia química de los mimos, 89, 100, 106
- EMT (estimulación magnética transcraneal), 59, 60
- enfermedad autoinmune de la humanidad, 166
- enfermedad, causa principal de, 85
- enfermo de amor, 88, 104
- enlace iónico, 158
- enlaces químicos, 154, 156
- Enrique VI, rey, 78
- entrelazamiento vibratorio, 63
- epigenética, 82, 119, 176
- esquizofrenia, efecto de la EMT en la, 59

formación de vínculos
 oxitocina y, 100, 101
 vasopresina y, 100
 Fundación PEA, 177
 Fundación por la Paz, la
 Ecología y el Arte, 177

gacela, 41, 67, 71, 72
 Gaia, teoría de, 167
 Galeno, 78
 Gandhi, Mahatma, 153
 gases nobles, 153, 154, 156,
 161-169, 177, 180, 181,
 184, 190, 204, 207
 argón, 154, 157
 excímeros (gases nobles
 excitados), 163-165
 naturaleza de los, 153-158
 seres humanos equilibrados
 comparados con, 160-
 162

geometría fractal, 37-39
 GMO (organismos
 genéticamente
 modificados), 170
 Goi Peace Award, 176
 Goswami, Amit, 62
 grupo 18 de la tabla
 periódica, 154

habituaación, aprendizaje
 mediante la, 139, 140
 Hay, Louise, 144
 Heisenberg, Werner, 46
 hembras, niveles de
 estrógenos y testosterona
 en, 90, 91
 hemisférica, sincronización,
 147
 Hendricks, Gay, 189, 190
 Hendricks, Kathlyn, 189, 190
 Henry, Richard Conn, 69
 hipnosis
 programación del
 subconsciente mediante
 la, 140
 reprogramación
 subconsciente, 142-144
*Historia del matrimonio: cómo el
 amor conquistó el matrimonio*
 (Stephanie Coontz), 163
 holismo, 176
 hormigas, naturaleza social de
 las, 31, 32
 Horton, Margaret, 238
 humanidad
 enfermedad autoinmune de
 la, 166
 metamorfosis de la, 183,
 184

identidad personal, asiento de
 la, 114
 imaginación, ondas cerebrales
 theta e, 123, 124, 143
 imperativo biológico, 19, 27,
 33, 160
 incondicional, amor, 152, 199
 India, tasa de fertilidad en la,
 34

Instituto de Investigación de
 los Primates, Universidad
 de Kyoto, 129
 interferencia constructiva,
 53-55, 57, 63, 66
 interferencia destructiva, 54,
 55, 73
 Internet, sistema nervioso
 comparado con, 180
 Isolda y Tristán, 77, 78

Kickstarter, 179, 180
 Konigsberg, Irv, 82

La biología de la creencia
 (Lipton), 13, 22-23, 68, 82,
 109, 176-178, 191, 236-
 237
*La mente del recién nacido:
 una nueva dimensión de la
 consciencia humana a través de
 la experiencia del nacimiento*
 (David Chamberlain), 119
*La vida secreta del niño antes de
 nacer* (Thomas R. Verny),
 120

lactancia, oxitocina y, 100
 láser, desarrollo del, 164
 lenguaje, problemas con el,
 44
 Lev, Bhavani (Holly B.), 165,
 168
 Lev, Yoav (Bharat Mitra),
 165, 168
 Ley de la atracción, 63

Ley de la repulsión, 63
 libido, disminución de la, 106
 Lipton, Bruce H.
 biólogo celular, 29
 educación, 17
 familia, 17, 18
 infancia, 16-18
 Lipton, Judith Eve, 71
 Liquid Trust (confianza
 líquida), 102
 Lovelock, James, 167, 168
 Lucknow, India, 169

machos
 niveles de estrógenos y
 testosterona en, 90, 91
 vasopresina y
 comportamiento
 característico de los, 89,
 96-99

magnetoencefalografía, 59, 60
 Magno, Alberto, 77
 mapeo tridimensional, 146,
 147
 Marazziti, Donatella, 102,
 103
 Marco Aurelio, emperador,
 78
 materia como vórtices de
 energía, 49
 matrimonio
 exitoso, 164
 influencia en la familia, 18
 matrioska (muñeca rusa), 38
 mecánica cuántica

implicaciones en la vida personal, 51
 naturaleza, 46, 47
 no localidad, 60, 61
 parapsicología y, 62
 meditación Acem, 144
 Meloy, J. Reid, 104
 mente consciente
 atención y programación, 140-142
 creatividad, 115, 139
 juego entre la mente subconsciente y la, 135, 136
 naturaleza y actividad de la, 110-112, 138
 mente consciente,
 imprevisibilidad de la, 74
 mente errante, infelicidad y, 142
 mente subconsciente
 amor y, 110-112
 aprendizaje en
 comparación con la mente consciente, 137-140
 fuentes de la programación negativa, 111, 112
 hipnosis/reproducciones subliminales para reprogramar la, 142-145
 naturaleza de la, 116
 procesamiento en
 comparación con la mente consciente, 116
 programación de los
 anhelos, deseos y aspiraciones de la mente consciente en la, 150-152
 relaciones codependientes y, 159-161
 reprogramación, 133-152, 163
 valor de la, 116
 mente subconsciente,
 comunicación con, 126-128
 mente-cuerpo, biología de la, 80-89
 miedo
 efecto en sangre del, 84
 liberación de hormonas del estrés y, 84-86
 Mil Milenios de Paz, 177
 Mitra, Bharat (Yoav Lev), 165, 168-172, 174, 237
 moléculas de ATP, 30
 monogamia, 72
 Monsanto GMO, 170
 movimiento del potencial humano, 187, 188
 muebles, necesidad de cambiar o sustituir los, 57, 58
 mundo animal, monogamia en el, 71, 72
 naturaleza
 efectos de la desconexión con la, 116

BRUCE H. LIPTON 247

nueva ciencia, 17, 69, 119, 162, 176, 177
 obsesión, serotonina y, 89, 102-107
 ondas alfa, 125, 131, 143, 144
 Organic India, 165, 168-172
 organismos genéticamente modificados (GMO), 170
 organismos pluricelulares, 30, 31
 orgasmo cardíaco, 191
 orígenes fetales, estudio de los, 122
 Orman, Suze, 136
 oruga, metamorfosis, 183, 184
 oxitocina
 amor y, 83, 89, 97, 98, 100-102
 contracciones uterinas, 100
 descargas de, 83
 efectos negativos, 106
 lactancia, 100, 101
 reducción del miedo, 102
 tratamiento del autismo, 106
 vínculo entre madres e hijos, 100, 101
 palabras, problema con las, 44, 45
 pallidum ventral, 93, 99
 Pando, alameda, 31
 Papaji, 169
 patrones repetitivos en la, 37-39
 naufrago, 32
 neutrones, 48, 157
 Nhat Hanh, Thich, 51
 niños
 adoptados, 121, 122
 aprendizaje de los, 123, 124, 138
 desarrollo de la psique en los, 122
 impacto de la violencia doméstica en los, 129, 130
 impacto de las familias disfuncionales en los, 128-130
 impacto de los padres críticos en los, 125, 126
 ondas cerebrales en niños mayores, 130, 131
 ondas cerebrales en niños pequeños, 123, 124
 programación después del útero, 123-132
 sofisticación del sistema nervioso de los, 118, 119
 trance hipnagógico theta inducido en, 128, 144
 no invasiva, tecnología médica, 59, 60
 no localidad de la mecánica cuántica, 60, 61
 núcleo accumbens, 92, 93, 99
 núcleo del átomo, 155

parapsicología, mecánica
cuántica y, 62
Parkinson, tratamiento de la
enfermedad, 92
partículas subatómicas, 48
paternidad
comportamientos
antinaturales, 175, 176
consciente, 173-175
efecto de las críticas
excesivas en niños, 125,
126, 135, 136
paz planetaria y paternidad
consciente, 175-177
romper el ciclo de malos
padres, 173, 174
patrones fractales en la
naturaleza, 37-39, 181
patrones recurrentes del
universo, 38, 39, 181
Paul, Annie Murphy, 122
Paxil, 106
«Paz, amor y oxitocina»
(Robert M. Sapolsky),
107
pensamiento científico
enfoque tradicional, 46
paz y holismo basados
en revisiones del
pensamiento científico
tradicional, 176
pensamiento positivo
fuente del, 109, 110
limitaciones del, 110
pensamientos
creación de pociones de
amor con los, 80
efecto de la proyección de
pensamientos positivos y
negativos, 66
limitaciones del
pensamiento positivo,
109, 110
observar y reescribir los,
140, 141
percepciones
bioquímica sanguínea
generada por las, 86
la bioquímica encaja con
las, 107
pérdida de apetito, 79
pinzón cebra, 91
placebo, efecto, 60, 84
placer sensorial, violencia y
falta de, 175
Planck, Max, 46
Platón, 37
pociones de amor
creación de las, 80, 88
limitaciones de las, 105-
107
supervivencia de los bebés
y, 89
vasopresina y, 100
políticas, desmoronamiento
de las estructuras, 181
Poonjaji, Shri H. W. L.
Ponjaji (Papaji), 169
Por qué amamos (Helen
Fisher), 104

posnewtoniano, mundo, 46
programación subconsciente,
111-114, 130, 140, 141
programación, superar la, 44,
201
propagación, impulso
humano de, 33
Proporcio, 78
protones, 48, 154, 155, 157
Prozac, 106
pruebas musculares, 126, 178
Psicología energética,
reprogramación
subconsciente con, 145-147
PSYCH-K, proceso de
cambio de creencias, 146,
147, 178
Puck (duendecillo), 79

quarks, 48

rabia del abandono, 104, 105
radiación, absorción de
energía y, 46
Rand, Ayn, 161
ratones de pradera,
emparejamiento de los,
97-100
recogimiento, 203
reconectar, utilizar el contacto
y las palabras para, 199
relaciones y subconsciente, 74
religión
abismo entre ciencia y, 45
desmoronamiento de las
estructuras religiosas, 181
reproducción
hormonas sexuales y, 89,
90, 98-100
instinto humano de, 33, 34
«Revolución verde», 169
Romance de Tristán e Isolda, 77
Rumi, 15, 22, 24, 40, 161

Saionji, Hiroo, 176
sangre
control bioquímico cerebral,
86
efecto del cambio de
percepciones y creencias
en la, 82, 83
Sapolsky, Robert M., 33, 107
savantismo, efectos de la
EMT en el, 59
Schlitz, Marilyn, 67, 68
Scott, Laura S., 35
sentimientos, peligro de
descartar los, 43, 44
seres humanos
asiento de la identidad
personal, 114
comunidad de organismos
vivos, 83
desconexión de la
naturaleza, 166
destrucción del planeta,
166, 167
gases nobles comparados
con seres humanos
equilibrados, 161, 162

- giro equilibrado, 157-159
 ilusión de estructura física, 47
 importancia de responder a la voz interior, 58
 imprevisibilidad de los comportamientos conscientes, 74
 influencia de los objetos físicos en los, 56
 influencia del desarrollo prenatal en la personalidad, 119-123
 la bioquímica encaja con las percepciones en los, 107
 necesidad de buscar compañeros complementarios, 159-161
 programación subconsciente, 110-114, 130
 serotonina
 amor y, 89
 efecto de niveles altos, 104
 obsesión y, 102-107
 sexo no reproductivo, 35
 Shakespeare, William, 79, 196
 Simon, Paul, 73
 Singh, Kailash Nath, 171
 sistema nervioso, internet comparado con el, 180
 sueño, ondas cerebrales delta y, 124, 125
 supervivencia
 amenazas para la, 28
 supervivencia de la especie
 hormonas sexuales y, 91, 92
 supervivencia del más apto, ética de la, 182
 tabla periódica de elementos, 153, 154
 té dulce de tulsi y rosas, 153, 171, 172
 técnicas de sanación corporales no invasivas, 59, 60
 TEMBR (tomografía electromagnética de baja resolución), 146
 teoría darwiniana, 40
The 9 Steps to Financial Freedom (Suze Orman), 136
 Thomas, Lewis, 27, 31
 Thomas, Sally, 200
 Thousand Peace Flags (premio), 177
 tisular, medio de cultivo, 80
 TOC (trastorno obsesivo-compulsivo), 103, 104
 trance hipnagógico, 128, 144
 «transparencia emocional», 189
 Tristán e Isolda, 77, 78
 tulsi, 168, 171, 172
Two Is Enough: A Couple's Guide to Living Childless by Choice (Laura S. Scott), 35

- unicelulares, organismos, 30
 unificación cerebral, estado de, 146, 147
 universo
 inmaterial, 69
 patrones fractales geométricos del, 37-39, 181
 química del, 155
 Vemy, doctor Thomas R., 120, 122, 186
 vibraciones
 como radiaciones de energía, 46
 comunicación y, 43
 importancia de prestar atención a las, 58, 74, 75
 interferencia constructiva o buenas vibraciones, 56
 interferencia destructiva o malas vibraciones, 54, 55
 vínculo entre madres e hijos, oxitocina y, 100, 101
 vínculos, bioquímica de los, 89
 violencia
 carencia de placer sensorial y, 175
 hormonas y, 105
 visualización de objetivos, 133, 134
 vive el momento (experimento), 203
 voluntad de vivir, 28
Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain (Sue Gerhardt), 174
 Williams, Rob, 146
 Wiseman, Richard, 168
 Zeki, Semir, 94, 95