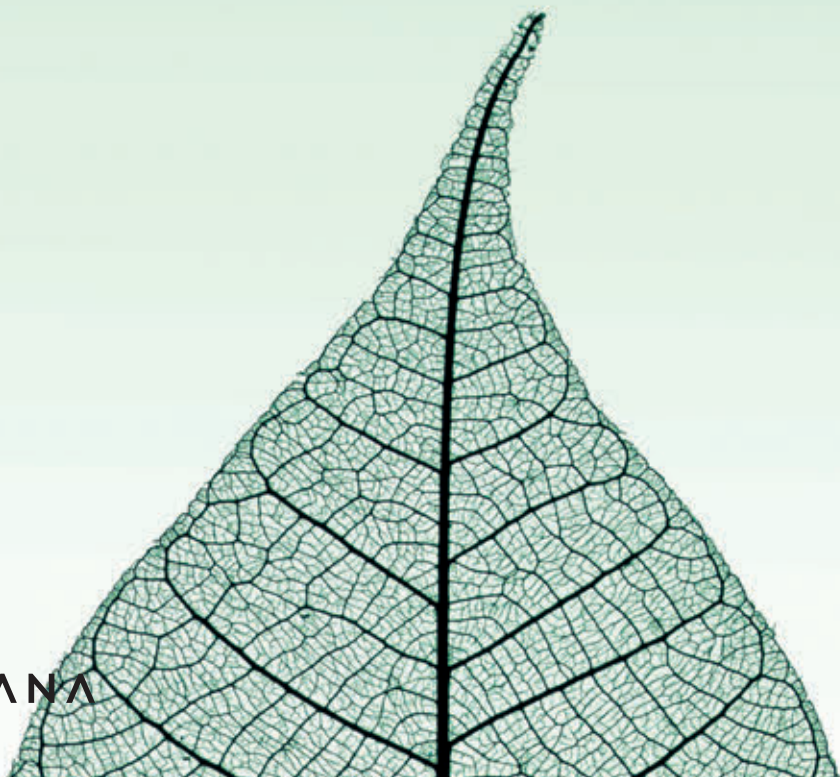


Sergi Torres
David del Rosario

LA BIOLOGÍA DEL PRESENTE

UNA INVITACIÓN A DEJAR DE SOBREVIVIR
Y EMPEZAR A VIVIR

DIANA



**SERGI TORRES
DAVID DEL ROSARIO**

LA BIOLOGÍA DEL PRESENTE

Una invitación a dejar de sobrevivir
y empezar a vivir

Crecimiento personal

DIANA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: marzo de 2020

© Sergi Torres y David del Rosario, 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2020

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

ISBN 978-84-18118-02-9

Depósito legal: B. 763-2020

Fotocomposición: Toni Clapés

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Imagen de la cubierta: © Johanna Parkin / Getty Images

Ilustraciones del interior: © Lleïr Massana Molina

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

SUMARIO

| | |
|---|----|
| PRÓLOGO | 11 |
| INTRODUCCIÓN | 13 |
| CONVERSACIÓN 1 | |
| El gato con botas y la biología de la supervivencia. | |
| Del miedo a la confianza | 17 |
| CONVERSACIÓN 2 | |
| El melocotón que quiere ser manzana | |
| La personalidad y la desaparición de tu universo | 33 |
| CONVERSACIÓN 3 | |
| Einstein viajaba en el <i>Halcón Milenario</i> | |
| Cuando el tiempo y el espacio son solo una ilusión | 45 |
| CONVERSACIÓN 4 | |
| Ludwig van Arquímedes | |
| Las esferas de conocimiento, el cerebro universal y la creatividad | 59 |
| CONVERSACIÓN 5 | |
| Algo pasa con Soledad | |
| De la culpa a la responsabilidad | 69 |

| | |
|---|-----|
| CONVERSACIÓN 6 | |
| <i>Dolly</i> y la mujer de Hulk | |
| Escuchando cómo piensa el universo | 81 |
| CONVERSACIÓN 7 | |
| Anticuerpos para no sentir | |
| Cómo alinear tu comportamiento con la forma de funcionar de la mente, el organismo y el universo | 91 |
| CONVERSACIÓN 8 | |
| Poniendo voz a tu honestidad | |
| Tus emociones son únicas: no son innatas ni universales | 105 |
| CONVERSACIÓN 9 | |
| Investigadores del presente | |
| La confianza y la honestidad, grandes promotores de la presencia | 119 |
| CONVERSACIÓN 10 | |
| Drexler y la física de la personalidad | |
| La conexión que nos une a los demás y al universo | 137 |
| CONVERSACIÓN 11 | |
| Placebo 2.0 y <i>bye bye</i> , creencias limitantes | |
| El arte de darle un uso distinto a los pensamientos | 155 |
| CONVERSACIÓN 12 | |
| La sociedad del presente | |
| La ciencia que nos devuelve a la ignorancia | 167 |
| REFERENCIAS | 187 |

CONVERSACIÓN 1

El gato con botas y la biología de la supervivencia

Del miedo a la confianza

SERGI: David, ¿puedes volver a contarme lo que me explicabas en el coche, mientras veníamos de camino, acerca de nuestra amada LUCA? Es importante retomar nuestra conversación desde este punto para poder centrarnos en esa biología básica y que hemos olvidado: la biología del presente.

DAVID: LUCA, acrónimo de «Last Universal Common Ancestor», es la primera forma de vida,¹ aquella que surgió hace tres mil seiscientos millones de años y ha dado lugar a todos los seres vivos del planeta, incluidos tú, la mosca de la fruta y Belén Esteban.*

Durante este descomunal período de tiempo, esa forma de vida ha ido evolucionando y aprendiendo de una gran cantidad de situaciones adversas: cambios climáticos, temperaturas extremas, bacterias maliciosas, virus, patógenos de todo tipo y ataques de depredadores hasta llegar al día de hoy. Cada ápice de experiencia evolutiva está dentro de nosotros. De algún modo, todos somos LUCA manifestándose de diferente forma. Eso significa que

* Para los lectores internacionales, Belén Esteban es un personaje mediático español que se dedica al mundo del corazón. No tengo palabras para describirla.

nuestro organismo cuenta con un «médico interno» que tiene más de tres mil seiscientos millones de años de experiencia en su currículum. ¿No te parece extraño que enfermemos encontrándonos en manos de un médico tan curtido? ¿No deberíamos morir de viejos o de un trágico accidente en lugar de cáncer o gripe?

Para encontrar respuestas, mi cerebro piensa en ADN, mutaciones y genes. Sin embargo, a día de hoy sabemos que el ADN no es un molde rígido que copia seres vivos como gatos de escayola, sino más bien un guion de cine. Para más inri, hemos descubierto que no todas las células tienen el mismo material genético. Lo que quiere decir que, redoble de tambores, por favor... ¡no existen dos neuronas genéticamente idénticas!² Muy fuerte, ¿no? Imagina que hacemos otra película a lo Wachowski, una comedia romántica en lugar de un documental, y rodamos dos versiones: una protagonizada por Chuck Norris y otra por Patrick Swayze —el de *Ghost*—. Aunque el guion sea el mismo, el resultado va a ser completamente diferente. (Risas.) Lo mismo ocurre con los genes. Muchas cosas dependen de la forma en la que cada persona interpreta el guion de su vida.

¿Has leído alguna vez acerca de gemelos genéticamente idénticos? (Sergi niega con la cabeza.) Existe un tipo de gemelos que nacen exactamente con los mismos genes porque se desarrollan a partir del mismo cigoto. Un cigoto es la célula resultante del romance apasionado entre un espermatozoide y un óvulo. En contextos tiquismiquis, a los gemelos que nacen del mismo cigoto los llamamos homocigóticos. ¡Son la bomba! Aunque genéticamente son idénticos en el momento de la concepción, con el paso de los años comienzan a hacerse genéticamente no idénticos. Estas diferencias en la expresión del ADN pueden hacer que un gemelo desarrolle diabetes o un tipo de cáncer mientras que el otro está más fresco que una lechuga. Ahora bien, no estoy diciendo

que los genes no valen para nada. Por ejemplo, si Tyrion Lannister de *Juego de Tronos* hubiera tenido un gemelo homocigótico, los dos habrían sido enanos —formalmente diríamos que han padecido acondroplasia—. Existen enfermedades más genéticas, como la esquizofrenia, la esclerosis múltiple o el asma, y enfermedades más epigenéticas, es decir, dependientes de la forma en la que cada persona interpreta el guion de su vida.

Hagamos un experimento mental para acercar esta idea al agente de seguros o a la responsable de marketing de una gran empresa. Imagina que cogemos a un desconocido y lo ponemos en tu vida. Tiene el mismo aspecto físico que Sergi, habla y se mueve igual, pero no es Sergi. Este desconocido va a ir a tu trabajo, a cuidar de tu hijo y a acostarse con Sara. (Alboroto.) Tras el experimento nos daremos cuenta de algo muy curioso: ese desconocido vive tu vida de manera totalmente distinta a ti. Se enfada por cosas diferentes y se alegra por cosas diferentes. Lo que significa que los problemas no están en tu vida sino en la forma que tú tienes de vivirla. Dicho en lenguaje cromosómico, no solo el entorno —las cosas que ocurren— modifica la expresión de los genes, influye, y mucho, la forma en que vivimos esas situaciones de vida. ¡Revolucionario!

Mis genes no dependen en exclusiva de la situación en la que me encuentro —un despido o un divorcio—, sino más bien de cómo yo vivo esa situación. Y con «vivo esa situación» no me refiero a si la vivo «bien» o la vivo «mal»; me refiero a si estoy dispuesto a vivirla o no. Este es el quid de la cuestión. El rechazo a la situación, la indisposición para vivir, el miedo a una posibilidad, promueven la enfermedad. No la situación externa en sí misma. De hecho, el organismo se comporta de forma diferente dependiendo de mi disposición ante la misma experiencia de vida. Es como si existieran dos biología: una biología de la supervivencia,

cuando rechazo una situación, y una biología del presente, cuando estoy dispuesto a vivirla. ¿Y qué ocurre? La estresante biología de la supervivencia manda a la cola del paro al médico interno y altera la metilación del ADN, desplegando la alfombra roja que da la bienvenida a las enfermedades más extendidas en Occidente.³ En cambio, la biología del presente nos mimosa y nos canta el «Sana, sana, culito de rana, si no sana hoy, sanará mañana». (Risitas.)

SERGI: Estamos viendo cómo una misma situación puede ofrecernos dos experiencias biológicas completamente distintas en función de cómo decidimos vivirla. Si decidimos darle la bienvenida, el cuerpo se alinea con el presente y activa la biología del presente. Si por el contrario decidimos rechazar la situación presente por considerarla una amenaza, eso nos lleva a la biología de la supervivencia. ¿Qué sucede en nuestro organismo cuando hace uso de la biología de la supervivencia?

DAVID: Resumamos un siglo de investigaciones acerca de la biología de la supervivencia en cinco minutos. Si colocamos un electrodo imaginario sobre una porción concreta del cerebro de un gato, veremos cómo se queda inmovilizado, lucha contra un adversario imaginario o huye despavorido de la jaula en función de la intensidad de la corriente eléctrica aplicada.⁴ Esta reacción es la famosa respuesta de lucha-huida. ¿Y qué región cerebral hemos estimulado con el metal y la pila? Pon la palma de la mano sobre la oreja con la punta de los dedos mirando hacia la nuca. Ahí está tu lóbulo temporal. En su interior se encuentra la amígdala, una agrupación de neuronas con forma de almendra.

La amígdala es una de las protagonistas de la biología de la supervivencia. Entre otras muchas cosas, se asocia con el miedo y la confianza. Aunque no es infalible, un truco para hacer práctica la neurociencia es mirar con qué zonas cerebrales se

comunica el área que nos interesa. Sería como curiosear en su agenda de contactos. La amígdala está conectada con los sentidos —vista, oído, tacto y demás—, tiene un pase VIP a la memoria —a través del hipocampo—, puede crear sensaciones —está en constante comunicación con el sistema límbico—, influir en las cosas que pensamos —mediante la unión con la corteza prefrontal—, y también ocasionar cambios físicos —vía hipotálamo y tronco del encéfalo—. ⁵ Rastreado los circuitos neuronales del miedo, aprendemos que la biología de la supervivencia depende de las cosas que percibimos y pensamos, del pasado y de las proyecciones futuras, e impulsa tanto sensaciones corporales como cambios en el funcionamiento de diferentes órganos.

Cada vez que hablamos en público, cada vez que nuestro jefe nos llama a su despacho de forma misteriosa, cada vez que vamos a buscar el coche y no está donde lo habíamos dejado o se nos acerca una estríper en plena despedida de soltero, el hipotálamo libera hormonas al torrente sanguíneo. El hipotálamo, para los más cotillas, es un área con superpoderes capaz de convertir las señales eléctricas de las neuronas en un lenguaje químico que el resto de las células del cuerpo son capaces de entender. ¿Y qué hacen estas hormonas? Inician una cascada de procesos químicos que llegan a los riñones, dando la bienvenida al señorito cortisol y a las gemelas adrenalina y noradrenalina; las famosas hormonas del estrés.*

* Nota para los cotillas nivel dos: la hormona CRH liberada por el hipotálamo activa la glándula pituitaria y hace que libere corticotropina, la cual, a su vez, llega por medio del sistema circulatorio hasta las glándulas suprarrenales —en el riñón—, liberando glucocorticoides. Paralelamente, el sistema nervioso simpático —que de simpático no tiene nada— entra en escena.⁶

En pocos segundos comenzamos a experimentar los efectos de la biología de la supervivencia. El corazón se pone a mil por hora, la respiración se convierte en una locomotora, la tensión arterial se pone por las nubes y las extremidades tiemblan como castañuelas. Pero la cosa no acaba aquí. Uno de los aspectos más importantes, y al mismo tiempo más desconocidos de la biología de la supervivencia, es la redistribución de energía. Durante la respuesta lucha-huida, la energía disponible se envía a los músculos para hacer frente al hambriento felino que vive en nuestra imaginación, para correr más velozmente y tener más resistencia. ¿Y de dónde sacamos esta energía «extra»? De dejar en paños menores a los procesos que tienen lugar a largo plazo. Poco importa si el «felino» es en realidad nuestra indisposición para ser rechazados por una chica que nos gusta, para hablar en público o para perder un trabajo. ¿Y qué procesos a largo plazo dejamos sin apenas energía? La digestión, la reproducción, el crecimiento y nuestro querido médico interno —sistema de defensas y regeneración celular.

El 98 % del tiempo la biología de la supervivencia se activa por mi indisposición para situaciones ambientales —la fiesta de un vecino a las tres de la mañana, una sirena de ambulancia o pasar de noche por un barrio inseguro—, familiares —asistir a una cena de Navidad, la enfermedad de un ser querido o un divorcio—, laborales —un cambio de horario, no cumplir los objetivos, una nueva responsabilidad o jubilación— o sociales —soledad, estar en paro o ser discriminado—. No se activa por causas reales. Un urbanita puede recurrir a la respuesta lucha-huida frente a un atracador dos o tres veces a lo largo de su vida o cuando en el parque ve venir a *Boby*, el rottweiler del vecino. (Risas.) En estos casos, la biología de la supervivencia puede marcar la diferencia. Pero la realidad es que, en el día a día, la

gran mayoría de las amenazas empiezan y acaban en nuestra mente. En los pensamientos que decidimos usar. En nuestra disposición para vivir.

Así, concatenando entre ocho y doce amenazas imaginarias en el mismo día, hacemos de la biología de la supervivencia y el estrés una forma de vida. Los niveles de cortisol, adrenalina y noradrenalina se mantienen elevados. Nuestro médico interno hace cola en la oficina de empleo. De nada sirven sus tres mil seiscientos millones de años de experiencia. Es un yonqui del cortisol. Un mendigo energético. Y la probabilidad de enfermar se dispara. ¿Cuánto? Se estima que el 70 % de las visitas al médico de cabecera están relacionadas con el estrés crónico y la desconexión de nuestro médico interno.⁷

SERGI: Entiendo, por lo que dices, que la biología de la supervivencia no es la mala de la película, y que la biología del presente tampoco es el hada blanca que nos protege de la villana. Cada una de ellas tiene su función; de hecho, la biología del presente puede incluir la biología de la supervivencia en caso de que el presente así lo requiera. Por ejemplo, en una situación de verdadero riesgo en la que el cuerpo pueda ser lastimado. En este caso, la biología de la supervivencia estaría dentro de la biología del presente, y se convertiría en una de sus formas de manifestarse.

Lo curioso de lo que expones es que hemos construido una realidad psicológica que nos lleva a pedirle a la biología de la supervivencia que nos proteja de situaciones que no representan una amenaza real para nuestro organismo.

¿No es fascinante que los seres humanos hayamos logrado construir una amenaza mental, que se basa en ideas, y que esta se equipare a una amenaza física? De esta forma, a la biología de la supervivencia, que está diseñada para proteger nuestro organismo de cualquier cosa que lo pueda lastimar o poner en peligro, le

estaríamos exigiendo que también protegiese nuestra integridad psicoemocional de nuestros miedos imaginados.

Pienso entonces en cualquier persona que, al no haber asumido una situación dolorosa en el momento en que tuvo lugar, construyera un recuerdo recurrente y doloroso de dicho suceso. Este recuerdo regresaría una y otra vez al presente para ser finalmente vivido y resuelto, pero dicha persona lo viviría como una amenaza reiterada a su bienestar. De este modo, el recuerdo se convertiría en una amenaza psicológica y cualquier situación del presente que activase dicho recuerdo, activaría también la biología de la supervivencia. En este caso... ¡estaríamos tratando de sobrevivir a nuestros propios recuerdos!

Se me ocurre también el caso de una persona que cada día al ir al trabajo temiera que la despidieran. En la calle, esperando a que cambiara el semáforo en rojo, el miedo a llegar tarde generaría una imagen mental en la que se vería siendo despedida al llegar al trabajo. En este caso, al temer una imagen futura, ¡estaríamos pidiéndole a la biología de la supervivencia que nos protegiera de nuestras imaginaciones!

Es en el presente donde los recuerdos del pasado y las imaginaciones del futuro aparecen en nuestra cabeza. Todo aquello que recuerdes o imagines siempre lo recuerdas o lo imaginas en este mismo instante. Ya verás, pruébalo. Recuerda algo que hicieras ayer. ¿Puedes ver que ese recuerdo es una imagen presente en tu mente? A pesar de la gran sensación de pasado que contienen los recuerdos o la gran sensación de futuro que puede contener una imaginación, ambos tienen lugar siempre en el presente.

Desde esta perspectiva que estamos planteando, dicho presente pasaría a ser una amenaza casi constante. De hecho, la manera de vivir que nos hemos inventado incluye una voz en la cabeza que nos indica constantemente lo doloroso que es el presente debido

a aquellas situaciones dolorosas del pasado, lo insatisfactorio que es el presente debido a que no sucede lo que deseamos que suceda, y lo temeroso que resulta ser el presente por miedo a que en un futuro imaginado termine sucediendo lo que no queremos que suceda. ¡Menuda locura!

El presente es el único instante de vida del que disponemos. Convertirlo en nuestro enemigo nos aleja de la vida y, sin ser conscientes de ello, la convertimos en algo de lo que huir. ¡Como si la vida fuera una amenaza! Cuando rechazamos el presente activamos un patrón de supervivencia que no nos permite ser conscientes del presente. Esto nos impide disfrutarlo, y, llegados a este punto, me pregunto: ¿estoy vivo para sufrir la vida o para aprender a disfrutarla?

La respuesta a esta pregunta puede convertirse en una decisión. Mientras no tomemos esta decisión nos encerraremos en un proceso de huida y lucha constante. Ahí el médico interno al que hacías referencia, David, y que nos ayuda a disfrutar de la vida, se convierte en una mera anécdota y la enfermedad en la protagonista.

Cuando ya no es nuestro médico interno el que nos equilibra haciendo frente, por ejemplo, al virus de la gripe, aparece aquello a lo que hemos llamado estar enfermo y que la Real Academia de la Lengua Española ha definido como «alteración más o menos grave de la salud», pero que también conlleva toda una serie de síntomas —tos, fiebre, mucosidad, somnolencia— que pudieran estar ayudando a alcanzar de nuevo el equilibrio.

De ahí que, llegado el punto en el que la enfermedad aparece, si seguimos hipnotizados por la mentalidad superviviente de lucha-huida trataremos la enfermedad como a una enemiga y lucharemos en lugar de atender a nuestro médico interno. Someteríamos así a nuestro organismo a la biología de la supervivencia. La

misma que paradójicamente dejó sin empleo a nuestro médico interno con la intención de superar una enfermedad. Esto no significa en ningún caso que tomar medicación o ser atendidos por profesionales de la salud sea tratar de huir de una enfermedad. Aquí estamos poniendo todo nuestro foco de atención en lo que podría ser la causa de muchas enfermedades: una mentalidad que lucha en contra de la enfermedad por miedo. Podemos perfectamente vivir una enfermedad con todo su contexto médico-farmacológico incluido y usarlo para descubrir una salida al patrón de lucha-huida que nos lleve de regreso a la vida presente.

Solo cuando miras la enfermedad desde el presente, la ves como una faceta de la vida. Ahí te das cuenta de que quizá todas las enfermedades son la misma enfermedad expresada de distintas formas. La posibilidad que se abre aquí es interminable, porque la enfermedad pasa a ser una oportunidad, un camino que podemos usar para descubrir cuáles son los pensamientos que utilizamos para rechazar nuestra experiencia de vida y que tanto estresan y lastiman a nuestro organismo.

¡Y lo mejor de todo es que no tenemos por qué luchar más! La conciencia dispone de sus propios mecanismos para traer al presente aquello que fue rechazado para que sea finalmente asumido y liberado. Uno de estos mecanismos de toma de conciencia puede ser la enfermedad. Esto no significa que la enfermedad sea maravillosa; significa que en caso de que haga acto de presencia, esta puede usarse para transformar la mentalidad estresante que mandó de vacaciones a nuestro querido médico interno.

DAVID: Llegados a este punto, algunas personas pueden ver los síntomas como una barrera infranqueable para dejar atrás la mentalidad superviviente. El dolor, por ejemplo. Con dolor nos cuesta estudiar, dormir, trabajar, perdemos el ánimo y se nos pone un humor de perros.⁸ Esto es cierto en parte. En casos de dolor

desesperante, la medicina dispone de un abanico de químicos para gestionar el 90 % de los casos con éxito. ¿Y qué se considera «éxito»? cuando los beneficios de un medicamento superan con creces sus efectos secundarios.⁹ El dolor nace en la ínsula, una agrupación de neuronas con forma de isla en las mazmorras del cerebro. La ínsula es una televisión donde podemos ver y sentir el estado de nuestro cuerpo. Analizando con quién se comunica para acercar de nuevo la neurociencia al día a día, vemos que el dolor se genera a partir del sistema nervioso periférico —un escuadrón de sensores repartidos por las vísceras y la piel—, las emociones —giro cingular—, la atención —córtex parietal posterior— y el tiempo —hipocampo.

Comparto dos casos imaginarios para entender el dolor. En el primero, Paco presenta una mutación en el gen *NTRK1*. Este gen, con nombre de armamento militar, guarda las instrucciones para sintetizar una proteína imprescindible para la buena vida de las neuronas sensoriales que transportan la información del dolor. Paco no puede percibir la parte del dolor generada por el sistema nervioso periférico y seguramente será diagnosticado de CIPA —siglas en inglés de Insensibilidad Congénita al Dolor con Anhidrosis—. ¹⁰ En su día a día, Paco se quemaría con la plancha y no se daría ni cuenta. Otro caso interesante es cuando Paco se daña el giro cingulado anterior y «pierde» la componente emocional del dolor.¹¹ Paco sigue teniendo dolor y sabe que tiene dolor, pero es incapaz de sentirlo. Difícil de imaginar, ¿verdad? Gracias al pobre Paco aprendemos que el dolor es una construcción cerebral. Un mejunje de información sensorial, emociones, atención, recuerdos o proyecciones futuras. En las diferentes situaciones de vida, cada aspecto cobra más o menos protagonismo.

Con todo, el dolor tiene una cara oculta: podemos sentir daño sin una causa física. ¿No es increíble? Si yo te muestro una ima-

gen del gato con botas mientras te aplico una descarga eléctrica, tu córtex parietal posterior —mano en la coronilla— y tu ínsula se iluminan como un árbol de Navidad. Repitiendo el proceso varias veces haré que sientas dolor cuando veas la imagen del gato aunque no te aplique ninguna descarga.¹² Te he condicionado.

Las personas hacemos exactamente lo mismo en nuestro día a día. Condicionamos nuestro dolor. Lo predisponemos. Entonces el cerebro es capaz de reaccionar como si hubiera dolor donde no lo hay porque lo espera. Por eso el rechazo social es interpretado por las neuronas como dolor físico.¹³ Por eso cada vez que no le gustamos a alguien en Tinder el cerebro reacciona como si nos dieran una bofetada. Una vez condicionados, la memoria del dolor se encarga de replicar el dolor en el tiempo.

SERGI: ¡Eso es! Entonces, cuando sentimos dolor, tenemos dos opciones: vivir el dolor histórico —ese dolor que llevamos días sufriendo—, o vivir el dolor a tiempo real. Ahora observa esto: la información que nos ofrece el dolor a tiempo real no tiene nada que ver con su historia pasada, sino con nuestra conciencia presente.

El dolor, al estar ubicado en el presente, apunta hacia nuestra conciencia atemporal, pero como huímos de él por creer que es malo, lo «historificamos» para disipar su intensidad presente, dándole un falso halo temporal. Dentro de esa historia es donde ubicamos la enfermedad. Cuando hacemos esto desplazamos la causa de la enfermedad fuera de este instante presente. Sin darnos cuenta, nuestras propias creencias estarían sometiendo a nuestro organismo a vivir fuera de su experiencia actual y, en cambio, a hacerlo dentro de nuestra imaginación temporal o tiempo psicológico.

DAVID: ¿Estás hablando de eliminar de la ecuación la componente histórica del dolor dirigiendo la atención al presente? (Sergi asiente.) ¡Sería genial! De ahí que, si hay dolor en el presente,

puede que sigamos sintiendo dolor, pero dolerá distinto porque no entraría en juego la memoria del dolor.

SERGI: Ahora observa: es muy probable que una mentalidad desubicada del presente llegue a creer que necesita un proceso para aprender a vivir el dolor desde el presente. Pero no es cierto. Lo que estamos expresando aquí nace y muere en la espontaneidad del instante. Puede que muchas personas no encuentren una manera de interiorizar estas ideas debido al intento de casar los dos paradigmas: la supervivencia y el presente. Sin embargo, no es necesario, porque cualquier cosa que estemos viviendo en el presente nos va a reflejar nuestras creencias. Al verlas podremos disponer de la libertad de asumirlas y, al asumirlas, pasaremos de ser su esclavo a ser su fabricante.

Esto que hemos expuesto se ve o no se ve, pero no se puede hacer ver. En el caso de que yo lea esta propuesta y esté sufriendo una enfermedad, es probable que me sienta frustrado al leer sobre la posibilidad de estar en el instante presente donde se puede resolver todo este entramado de creencias innecesarias sin conseguir resolverlo, y todo ello debido a que aún esté viviendo el resultado de mis creencias. Las creencias con las que fundamento mi mentalidad como persona no se descartan leyendo un libro. Para llegar a ser libre y descartar una creencia debo llegar a su origen. La única forma de hacerlo es asumir completamente este instante. Si en este instante estoy enfermo, no me queda otra que asumir eso, y la única forma de asumir mis creencias pasa por vivir mi enfermedad y todo lo que pueda conllevar en este momento.

Todo suceso en la vida es un medio a través del cual la consciencia humana puede ser consciente de su potencial. Tal vez no podamos sanar nuestra enfermedad ahora, pero sí podemos abrirnos a confiar en el proceso que estamos viviendo. Si no podemos confiar, sí podemos abrirnos a confiar. De este modo empezamos

a abrirnos a la honestidad de asumir lo que estamos sintiendo ahora y empezamos así a desvincularnos de nuestra historia.

Ahí es donde puede nacer una comprensión más amplia que nuestra idea acerca de la enfermedad. Ya no la vivimos desde nuestra perspectiva de supervivencia, ya no la entendemos como una amenaza, sino como un suceso genuino que está sucediendo a tiempo real dentro de nuestra experiencia de vida. Así es como la vida incluye al cáncer, por ejemplo, y así el cáncer ya no excluye más a la vida. Y ahí están incluidos el investigador que investiga una cura para el cáncer, el oncólogo, la extirpación del tumor, la medicación..., está englobada toda la experiencia de vida que conlleva una enfermedad hoy en día.

DAVID: Llegamos a un punto clave. Un cerebro superviviente siempre hace un uso personal y egoísta de la confianza. Siempre intenta sacarle provecho. «Voy a abrirme a confiar para no estar enfermo» es un pensamiento con raíces de miedo. La neurociencia nos enseña que la confianza y el miedo utilizan las mismas redes neuronales para funcionar —mesencéfalo, cuerpo estriado dorsal y amígdala—. ¹⁴ Son las dos caras de la misma moneda. Por lo tanto, no pueden estar activas al mismo tiempo. O confías, o tienes miedo. Debes elegir. Por eso, cuando yo confío para obtener algo a cambio —confío para no estar solo, encontrar la verdad o para curarme— no estoy confiando en realidad. Tan solo he disfrazado el miedo de confianza. Ahí, vivir el presente se convierte en una moda y sufrimos.

¿Cómo puedo dejar de disfrazar el miedo de confianza? Dejando de negociar con la vida e investigándote. Mira qué ocurre en tu mente cuando te preguntas: ¿estoy dispuesto a confiar sin obtener nada a cambio? ¿Estoy dispuesto a esforzarme por vivir el presente y seguir sin pareja, triste o enfermo? La respuesta a esta pregunta no es un argumento racional para que lo puedas

entender, sino una sensación para que la puedas sentir. Solo navegando en esa sensación puedes ver tu indisposición. Nadie suele estar dispuesto a la soledad, la tristeza o la enfermedad. Nadie suele estar dispuesto a confiar sin obtener algo a cambio. Ahí ves tu miedo. Ahí ves que el miedo solo es una posibilidad que no existe. Ver te conecta con la honestidad. Y la honestidad es la única que puede enseñarte que ese miedo es el verdadero origen de cualquier tristeza, de cualquier sufrimiento que hayamos sentido jamás. Acabas de descubrir que sufrir es replicar tu miedo en el tiempo.