

Lo que el corazón quiere, la mente se lo muestra

2010-03-26 07:00:48



Mario Alonso Puig:

Según cómo nos hablamos a nosotros mismos moldeamos nuestras emociones, que cambian nuestras percepciones. Científicos de Harvard han demostrado que cuando la persona consigue reducir esa cacofonía interior y entrar en el silencio, las migrañas y el dolor coronario pueden reducirse un 80%.

“un minuto entreteniéndolo un pensamiento negativo deja el sistema inmunitario en una situación delicada durante seis horas”

Hasta ahora lo decían los iluminados, los meditadores y los sabios; ahora también lo dice la ciencia: son nuestros pensamientos los que en gran medida han creado y crean continuamente nuestro mundo.

“Hoy sabemos que la confianza en uno mismo, el entusiasmo y la ilusión tienen la capacidad de favorecer las funciones superiores del cerebro. La zona prefrontal del cerebro, el lugar donde tiene lugar el pensamiento más avanzado, donde se inventa nuestro futuro, donde valoramos alternativas y estrategias para solucionar los problemas y tomar decisiones, está tremendamente influida por el sistema límbico, que es nuestro cerebro emocional. Por eso, lo que el corazón quiere sentir, la mente se lo acaba mostrando”. Hay que entrenar esa mente.

MARIO ALONSO PUIG :Tengo 48 años. Nací y vivo en Madrid. Estoy casado y tengo tres niños. Soy cirujano general y del aparato digestivo en el Hospital de Madrid. Hay que ejercitar y desarrollar la flexibilidad y la tolerancia. Se puede ser muy firme con las conductas y amable con las personas. Soy católico. Acabo de publicar Madera líder (Empresa Activa)

-Más de 25 años ejerciendo de cirujano. ¿Conclusión?

-Puedo atestiguar que una persona ilusionada, comprometida y que confía en sí misma puede ir mucho más allá de lo que cabría esperar por su trayectoria.

-¿Psiconeuroinmunobiología?

-Sí, es la ciencia que estudia la conexión que existe entre el pensamiento, la palabra, la mentalidad y la fisiología del ser humano. Una conexión que desafía el paradigma tradicional. El pensamiento y la palabra son una forma de energía vital que tiene la capacidad (y ha sido demostrado de forma sostenible) de interactuar con el organismo y producir cambios físicos muy profundos.

-¿De qué se trata?

-Se ha demostrado en diversos estudios que un minuto entreteniendo un pensamiento negativo deja el sistema inmunitario en una situación delicada durante seis horas. El estrés, esa sensación de agobio permanente, produce cambios muy sorprendentes en el funcionamiento del cerebro y en la constelación hormonal.

-¿Qué tipo de cambios?

-Tiene la capacidad de lesionar neuronas de la memoria y del aprendizaje localizadas en el hipocampo. Y afecta a nuestra capacidad intelectual porque deja sin riego sanguíneo aquellas zonas del cerebro más necesarias para tomar decisiones adecuadas.

-¿Tenemos recursos para combatir al enemigo interior, o eso es cosa de sabios?

-Un valioso recurso contra la preocupación es llevar la atención a la respiración abdominal, que tiene por sí sola la capacidad de producir cambios en el cerebro. Favorece la secreción de hormonas como la serotonina y la endorfina y mejora la sintonía de ritmos cerebrales entre los dos hemisferios.

-¿Cambiar la mente a través del cuerpo?

-Sí. Hay que sacar el foco de atención de esos pensamientos que nos están alterando, provocando desánimo, ira o preocupación, y que hacen que nuestras decisiones partan desde un punto de vista inadecuado. Es más inteligente, no más razonable, llevar el foco de atención a la respiración, que tiene la capacidad de serenar nuestro estado mental.

-¿Dice que no hay que ser razonable?

-Siempre encontraremos razones para justificar nuestro mal humor, estrés o tristeza, y esa es una línea determinada de pensamiento. Pero cuando nos basamos en cómo queremos vivir, por ejemplo sin tristeza, aparece otra línea. Son más importantes el qué y el porqué que el cómo. Lo que el corazón quiere sentir, la mente se lo acaba mostrando.

-Exagera.

-Cuando nuestro cerebro da un significado a algo, nosotros lo vivimos como la absoluta realidad, sin ser conscientes de que sólo es una interpretación de la realidad.

-Más recursos...

-La palabra es una forma de energía vital. Se ha podido fotografiar con tomografía de emisión de positrones cómo las personas que decidieron hablarse a sí mismas de una manera más positiva, específicamente personas con trastornos psiquiátricos, consiguieron remodelar físicamente su estructura cerebral, precisamente los circuitos que les generaban estas enfermedades.

-¿Podemos cambiar nuestro cerebro con buenas palabras?

-Santiago Ramon y Cajal, premio Nobel de Medicina en 1906, dijo una frase tremendamente potente que en su momento pensamos que era metafórica. Ahora sabemos que es literal: "Todo ser humano, si se lo

Lo que el corazón quiere, la mente se lo muestra

propone, puede ser escultor de su propio cerebro”.

-¿Seguro que no exagera?

-No. Según cómo nos hablamos a nosotros mismos moldeamos nuestras emociones, que cambian nuestras percepciones. La transformación del observador (nosotros) altera el proceso observado. No vemos el mundo que es, vemos el mundo que somos.

-¿Hablamos de filosofía o de ciencia?

-Las palabras por sí solas activan los núcleos amigdalinos. Pueden activar, por ejemplo, los núcleos del miedo que transforman las hormonas y los procesos mentales. Científicos de Harvard han demostrado que cuando la persona consigue reducir esa cacofonía interior y entrar en el silencio, las migrañas y el dolor coronario pueden reducirse un 80%.

-¿Cuál es el efecto de las palabras no dichas?

-Solemos confundir nuestros puntos de vista con la verdad, y eso se transmite: la percepción va más allá de la razón. Según estudios de Albert Merhabian, de la Universidad de California (UCLA), el 93% del impacto de una comunicación va por debajo de la conciencia.

-¿Por qué nos cuesta tanto cambiar?

-El miedo nos impide salir de la zona de confort, tendemos a la seguridad de lo conocido, y esa actitud nos impide realizarnos. Para crecer hay que salir de esa zona.

-La mayor parte de los actos de nuestra vida se rigen por el inconsciente.

-Reaccionamos según unos automatismos que hemos ido incorporando. Pensamos que la espontaneidad es un valor; pero para que haya espontaneidad primero ha de haber preparación, sino sólo hay automatismos. Cada vez estoy más convencido del poder que tiene el entrenamiento de la mente.

-Deme alguna pista.

-Cambie hábitos de pensamiento y entrene su integridad honrando su propia palabra. Cuando decimos “voy a hacer esto” y no lo hacemos alteramos físicamente nuestro cerebro. El mayor potencial es la conciencia.

-Ver lo que hay y aceptarlo.

-Si nos aceptamos por lo que somos y por lo que no somos, podemos cambiar. Lo que se resiste persiste. La aceptación es el núcleo de la transformación.

Fuente: La Vanguardia.