

## Supervivencia frente a creación

En el último capítulo he puesto el ejemplo de cuando escribo para ilustrar la importancia de trascender los Tres Grandes porque al escribir estamos *creando* palabras (ya sea en una página física o en un documento digital). La misma creatividad se da cuando pintamos, tocamos un instrumento musical, torneamos la madera o realizamos cualquier otra actividad que nos libere de los límites de los Tres Grandes.

¿Por qué nos cuesta tanto vivir esos momentos creativos? Si nos centramos en un penoso pasado o en un temido futuro, significa que estamos viviendo la mayor parte del tiempo estresados, en un estado de supervivencia. Tanto si estamos obsesionados con la salud (la supervivencia del *cuero*), el pago de la hipoteca (la necesidad de sobrevivir en un espacio que nos proteja del *entorno* exterior) o el *tiempo* que nos falta para hacer lo necesario para sobrevivir, la mayoría estamos mucho más acostumbrados a vivir en el estado adictivo de la mente llamado de «supervivencia» que en el de creadores.

En mi primer libro explico con gran detalle en qué se diferencia un estado creativo de un estado de supervivencia. Si deseas conocer más a fondo estas diferencias, puedes leer los capítulos 8-11 de *Desarrolla tu cerebro*. En las siguientes páginas describiré brevemente la diferencia entre ambos estados.

Para entender el estado de supervivencia imagínate un animal, como un ciervo, pastando satisfecho en el bosque. Supongamos que vive en homeostasis, en perfecto equilibrio, con el entorno. Pero si detecta al-

gún peligro en el mundo exterior —como por ejemplo un depredador—, se activa en él la respuesta de lucha o huida del sistema nervioso. El *sistema nervioso simpático* forma parte del sistema nervioso autónomo, que se ocupa de funciones automáticas del cuerpo como la digestión, la regulación térmica, los niveles de azúcar en la sangre y otras similares. El cuerpo del ciervo se prepara para afrontar la situación de emergencia cambiando químicamente: el sistema nervioso simpático activa de manera automática las glándulas suprarrenales para movilizar una gran cantidad de energía. Si le persigue una manada de coyotes, utiliza esta energía para huir. Y si es lo bastante ágil como para huir sin sufrir ningún daño, quizás al cabo de quince o veinte minutos, cuando la amenaza haya desaparecido, vuelva a pastar como si nada tras recuperar el equilibrio interior.

Los humanos tenemos el mismo sistema. Cuando detectamos un peligro, el sistema nervioso simpático se activa y la energía se moviliza, como ocurre con el ciervo. En los albores de la historia humana, esta respuesta de adaptación tan eficaz nos ayudaba a enfrentarnos a depredadores y a otras amenazas para sobrevivir. Aquellas cualidades de los animales nos iban de maravilla para nuestra evolución como especie.

### **La respuesta humana al estrés se activa con un simple pensamiento y dura más de lo debido**

Por desgracia, existen varias diferencias entre el *Homo sapiens* y los seres del reino animal con los que compartimos el planeta que no nos sirven tanto. Cada vez que alteramos el equilibrio químico del cuerpo, se produce lo que llamamos «estrés». La *respuesta de estrés* es la manera innata del cuerpo de responder a lo que le hace perder el equilibrio y a lo que hace para recuperarlo. Tanto si vemos un león en el Serengueti como si nos topamos en el supermercado con una ex pareja poco cordial o perdemos los nervios en un atasco por estar llegando tarde a una reunión, la respuesta de estrés se activa porque estamos reaccionando al medio exterior.

Los seres humanos, a diferencia de los animales, activamos la respuesta de lucha o huida con un simple pensamiento. Y este pensamien-

to puede no tener que ver con las circunstancias presentes. Podemos activar la respuesta de lucha o huida al anticipar alguna situación. Y lo peor de todo es que podemos desencadenar la respuesta de estrés al recordar un episodio infeliz urdido en el tejido de nuestra materia gris.

Así pues, tanto si anticipamos una experiencia que nos produce la respuesta de estrés como si la recordamos, el cuerpo está existiendo en el futuro o en el pasado. Convertimos por desgracia las situaciones estresantes breves en largas.

Por otro lado, por lo que se sabe hasta ahora, los animales no tienen la capacidad humana (o quizá debería decir la *discapacidad*) de activar la respuesta de estrés con tanta frecuencia y facilidad que finalmente no pueden desactivarla. Al ciervo, que vuelve a pastar felizmente al poco rato, no le acosan pensamientos de lo que le acaba de suceder minutos antes y menos aún de cuando el coyote lo persiguió dos meses atrás. Esta clase de estrés recurrente es perjudicial para nosotros porque no existe ningún organismo que esté dotado de un mecanismo para afrontar los efectos físicos negativos de una respuesta de estrés tan frecuente y duradera. Es decir, ningún ser puede evitar las consecuencias de vivir una situación de emergencia prolongada. Cuando activamos la respuesta de estrés y no podemos desactivarla, el cuerpo acaba fallando.

Pongamos que estás activando constantemente el sistema de lucha o huida por alguna circunstancia amenazadora de tu vida (real o imaginada). Mientras el corazón te late con furia en el pecho bombeando un montón de sangre hacia las extremidades y el cuerpo pierde el equilibrio homeostático, el sistema nervioso te prepara para huir o luchar. Pero afrontémoslo: no puedes largarte a las Bahamas ni estrangular a tu compañero de trabajo, sería un acto demasiado primitivo. Por eso condicionas al corazón a estar latiendo con furia todo el tiempo y tal vez acabes con la tensión alta, arritmias y otros trastornos.

¿Y qué ocurre cuando sigues movilizando toda esta energía para alguna emergencia? Si estás gastando toda tu energía en algún problema del mundo exterior, te quedará muy poca para tu mundo interior. El sistema *inmunológico*, que controla tu mundo interior, no tiene suficiente energía para el crecimiento y la regeneración. Y acabas enferman-

do, ya sea por un resfriado, un cáncer o por artritis reumatoide (todos son trastornos autoinmunes).

Si piensas en ello, verás que la diferencia entre los animales y los humanos es que, aunque todos suframos estrés, nosotros reexperimentamos y «*pre-experimentamos*» situaciones traumáticas. ¿Qué es lo más perjudicial de las respuestas de estrés activadas por las presiones del pasado, el presente y el futuro? Cuando perdemos el equilibrio químico tan a menudo, esta falta de equilibrio acaba siendo el estado habitual. Con lo que estaremos destinados a vivir nuestro destino genético, y en la mayoría de los casos esto significa sufrir alguna enfermedad.

La razón es evidente: el efecto dominó de la cascada de hormonas y de otras sustancias químicas liberadas como respuesta al estrés puede alterar algunos genes y producir con ello enfermedades. Es decir, el estrés recurrente presiona los botones genéticos que pueden empezar a enviarnos a nuestro destino genético. Lo que en el pasado era una conducta adaptativa muy eficaz y una respuesta bioquímica beneficiosa (lucha o huida) se ha convertido ahora en una serie de circunstancias muy perjudiciales y desadaptativas.

Por ejemplo, cuando un león perseguía a tus antepasados, la respuesta de estrés hacía aquello para lo que estaba diseñada: protegerlos del medio exterior. Esto es una conducta adaptativa. Pero si durante días y días te preocupas por el ascenso, te obsesionas con tu presentación para ocupar un cargo superior o te angustias por tu madre hospitalizada, estas situaciones crean las mismas sustancias químicas *que si* te estuviera persiguiendo un león.

Esto es una conducta desadaptativa. Cuando este estado de emergencia dura demasiado, la respuesta de lucha o huida usa la energía que tu medio interno necesita. El cuerpo le roba esta energía vital al sistema inmunológico, al sistema digestivo y a los sistemas endocrinos, entre otros, y se la envía a los músculos para que puedas luchar contra un depredador o huir del peligro. Pero en tu situación esto sólo te perjudica.

Desde una perspectiva psicológica, la sobreproducción de hormonas del estrés genera emociones humanas de ira, miedo, envidia y odio; fomenta sentimientos de agresividad, frustración, ansiedad e in-

seguridad; y provoca experiencias de dolor, sufrimiento, tristeza, desesperanza y depresión. La mayoría de la gente se pasa la mayor parte del tiempo preocupándose con pensamientos y sentimientos negativos. ¿Es porque la mayoría de las cosas que nos ocurren son negativas? ¡Claro que no! Tienen una actitud tan negativa porque viven anticipando el estrés o reexperimentándolo con los recuerdos, por eso la mayoría de sus pensamientos y sentimientos están motivados por las fuertes hormonas del estrés y la supervivencia.

Cuando se activa la respuesta de estrés, nos centramos en tres elementos muy importantes:

- El cuerpo (*Debo protegerlo*).
- El entorno (*¿Adónde puedo ir para huir de la amenaza?*).
- Tiempo (*¿Cuánto tiempo tengo para evitar esta amenaza?*).

Los humanos estamos tan dominados por los Tres Grandes porque vivimos en un estado de supervivencia. La respuesta de estrés y las hormonas que secreta nos obligan a centrarnos (y obsesionarnos) en el cuerpo, el entorno y el tiempo. Por eso empezamos a definir nuestro «yo» en el marco del reino físico, nos volvemos menos espirituales, menos conscientes, menos atentos y menos lúcidos.

Dicho de otro modo, nos volvemos más «materialistas», es decir, estamos pensando constantemente en *cosas* del mundo exterior. Nos identificamos con nuestro cuerpo. El mundo exterior acapara toda nuestra atención porque es en él que esas sustancias químicas nos obligan a fijarnos: todo aquello que poseemos, la gente que conocemos, los lugares que visitamos, los problemas que afrontamos, los peinados que no nos gustan, las partes de nuestro cuerpo, los kilos que pesamos, nuestro aspecto comparado con el de los demás, cuánto tiempo tenemos o nos falta...; ya te habrás hecho una idea de lo que quiero decir. Y recordamos quién somos basándonos sobre todo en lo que conocemos y hacemos.

Vivir en un estado permanente de supervivencia hace que nos centremos en el 00,00001 por ciento de la realidad en lugar de hacerlo en el 99,99999 por ciento.

### **Vivir en el estado de supervivencia como «alguien»**

La mayoría de las personas solemos vernos como «alguien». Pero los Tres Grandes no tienen nada que ver con quien somos. En realidad, somos una conciencia conectada a un campo cuántico de inteligencia.

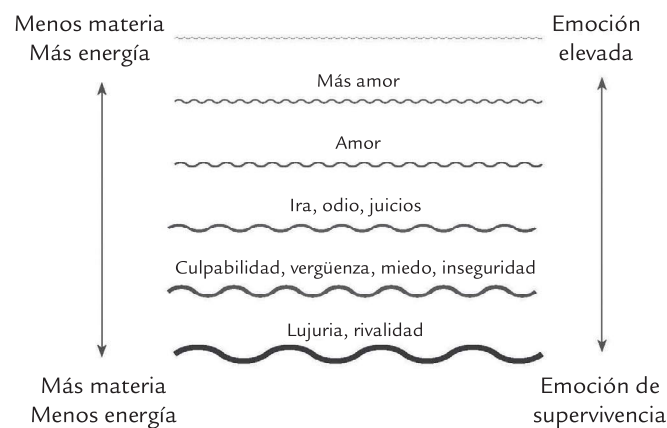
Cuando nos convertimos en ese alguien, en ese yo físico materialista viviendo en un estado de supervivencia, nos olvidamos de quien somos realmente. Nos desconectamos del campo universal de inteligencia y creemos estar separados de él. Cuanto más vivimos condicionados por las hormonas del estrés, más se convierte el torrente de sustancias químicas en nuestra identidad.

Si creemos ser únicamente seres físicos, nos percibiremos sólo con nuestros sentidos físicos. Y cuanto más usamos los sentidos para definir nuestra realidad, más dejamos que la *determinen*. Somos prisioneros de una mentalidad newtoniana en la que intentamos prever el futuro basándonos en experiencias pasadas. Recuerda que el modelo newtoniano de la realidad se basa en prever un resultado. Ahora estamos intentando controlar nuestra realidad, en lugar de dejar que algo superior se ocupe de ella. Todo cuanto hacemos es tratar de sobrevivir.

Si el modelo cuántico de la realidad lo define todo como energía, ¿por qué nos percibimos más como seres físicos que como seres de energía? Se podría decir que las emociones de supervivencia (las emociones son *energía en movimiento*) tienen una frecuencia o una vibración más baja. Viben con una longitud de onda más lenta y, por lo tanto, fomentan lo físico. Nos volvemos más densos, pesados y corpóreos porque esta energía nos hace vibrar con más lentitud. El cuerpo se vuelve literalmente compuesto por más masa y menos energía, por más materia y menos mente.<sup>1</sup>

Por eso tiene sentido que si inhibimos nuestras emociones de supervivencia más primitivas y empezamos a superar nuestra adicción a ellas, nuestra frecuencia energética subirá y tenderemos menos a apegarnos al cuerpo. En cierto modo, cuando el cuerpo se ha «convertido» en la mente, podemos liberar la energía del cuerpo en el campo cuántico. A medida que nuestras emociones se vuelven más elevadas, nuestra conciencia

## EMOCIONES DE SUPERVIVENCIA FRENTE A EMOCIONES ELEVADAS



**Figura 5A.** Las ondas de más alta frecuencia de la parte superior vibran con mayor rapidez y, por lo tanto, a una velocidad más parecida a la de la energía que a la de la materia. Si descendes en la escala, verás que cuanto más lenta es la longitud de onda, más «material» se vuelve la energía. Por esta razón las emociones de supervivencia nos condicionan a ser más como la materia y menos como la energía. Emociones como la ira, el odio, el sufrimiento, la vergüenza, la culpabilidad, los juicios y la lujuria nos hacen ser más físicos porque vibran a una frecuencia más lenta que se parece más a lo físico. En cambio, emociones más elevadas como el amor, la dicha y la gratitud vibran a una frecuencia más alta y, por consiguiente, se parecen más a la energía y son menos físicas/materiales.

sube de nivel, está más cerca de la Fuente..., y nos sentimos más conectados a la inteligencia universal.

### Adictos a ser alguien

Cuando se activa la respuesta de estrés por una amenaza real o evocada, el organismo se inunda de una cascada de sustancias químicas para

darnos un montón de energía, «despertando» momentáneamente el cuerpo y ciertas regiones del cerebro para que nos centremos en los Tres Grandes. Es una experiencia muy adictiva porque es como tomarse un expreso triple: durante unos momentos nos sentimos muy «excitados».

Con el tiempo, sin darnos cuenta nos volvemos adictos a nuestros problemas, circunstancias adversas o relaciones poco sanas de nuestra vida. Mantenemos estas situaciones para alimentar nuestra adicción a las emociones de supervivencia y poder así recordar ese alguien que creemos ser. Nos encanta sentir el torrente de energía generado por nuestros problemas.

Además, asociamos este subidón emocional con cada persona, cosa, lugar y experiencia del mundo exterior que nos resulta conocido y familiar. También nos volvemos adictos a estos elementos del entorno exterior, nos identificamos con él.

Si aceptamos que la respuesta de estrés se puede activar con un simple pensamiento, es lógico que estemos sintiendo el mismo torrente adictivo de sustancias químicas que si nos estuviera persiguiendo un depredador. Por eso sin darnos cuenta nos volvemos adictos a los pensamientos que nos hacen liberar adrenalina y nos cuesta mucho cambiar de mentalidad. Pensar más allá de lo que sentimos o de manera distinta a la habitual nos resulta demasiado incómodo. En cuanto nos privamos de la sustancia a la que nos hemos enganchado —en este caso los pensamientos y sentimientos conocidos vinculados a nuestra adicción emocional—, ansiamos volver a tenerlos, experimentamos la sensación de no poder vivir sin ellos y un montón de vocecitas interiores nos instan a no cambiar. Por eso seguimos encadenados a nuestra realidad habitual.

Nuestros pensamientos y sentimientos, que son en su mayoría limitadores, nos hacen volver a los problemas, las condiciones, los factores estresantes y las malas decisiones que desencadenaron la reacción de lucha o huida. Seguimos rodeados de todos estos estímulos negativos para poder activar la respuesta de estrés, porque esta adicción refuerza nuestra idea de quien somos, reafirma nuestra identidad personal. Es decir, la mayoría nos hemos vuelto adictos a los problemas y las con-

diciones de nuestra vida que nos producen estrés. Tanto si es por un trabajo mal remunerado o una relación sentimental insatisfactoria, no queremos resolver nuestros problemas porque reafirman nuestra imagen de ser alguien, alimentan nuestra adicción a las emociones de baja frecuencia.

Y lo peor de todo es que vivimos temiendo que si estos problemas desaparecieran no sabríamos qué pensar ni qué sentir, ni experimentaríamos el torrente de energía que nos hace recordar quien somos. A la mayoría de personas nos aterra la posibilidad de *no* ser alguien. ¡Qué horrible nos parece ser «nadie», carecer de identidad!

### **El yo egoísta**

Como puedes ver, lo que identificamos como nuestro yo existe en el contexto de la asociación emocional colectiva con nuestros pensamientos y sentimientos, nuestros problemas, y todos esos elementos de los Tres Grandes. No es de extrañar que nos cueste tanto mirar en nuestro interior y dejar atrás la realidad que hemos creado. ¿Cómo íbamos a saber quién somos si no fuera por el entorno, el cuerpo y el tiempo? Por eso dependemos tanto del mundo exterior. Nos limitamos usando los sentidos para definir y cultivar las emociones a fin de recibir la respuesta fisiológica que reafirma nuestras adicciones personales. Hacemos todo esto para sentirnos humanos.

Cuando nuestra respuesta de supervivencia es demasiado exagerada en cuanto a lo que está ocurriendo en nuestro mundo exterior, este exceso de hormonas de la respuesta de estrés hace que nos obsesionemos con los parámetros del yo. Y nos volvemos demasiado egoístas. Nos obsesionamos con nuestro cuerpo o con un aspecto del entorno, y vivimos siendo esclavos del tiempo. Nos quedamos atrapados en esta realidad en concreto y creemos ser incapaces de cambiar, de suprimir el hábito de ser el de siempre.

Estas exageradas emociones de supervivencia hacen que un *ego sano* (el ego al que nos referimos cuando decimos «yo») pierda el equilibrio.

Cuando el ego está en peligro, su tarea es asegurarse de que estamos protegidos y a salvo en el mundo exterior. Por ejemplo, el ego se asegura de que no nos acerquemos demasiado a una hoguera o al borde de un precipicio. Cuando el ego está equilibrado, su instinto natural es el de protegernos. Existe un sano equilibrio entre sus necesidades y las ajenas, entre la atención que pone en sí mismo y en los demás.

Cuando en una situación de emergencia entramos en el estado de supervivencia, es lógico que nos fijemos sobre todo en nosotros mismos. Pero cuando este estado se cronifica, las sustancias químicas del estrés hacen que el cuerpo y el cerebro pierdan el equilibrio. Nos centramos demasiado en la supervivencia y nosotros somos lo primero, todo lo demás es secundario, y somos egoístas todo el tiempo. Nos volvemos caprichosos, egocéntricos y engreídos, llenos de autocompasión y autoodio. Cuando el ego vive bajo un estrés constante, «uno» es lo primero.

En estas condiciones, al ego lo que más le preocupa es prever cada resultado de cada situación, porque está demasiado centrado en el mundo exterior y se siente totalmente separado del 99,99999 por ciento de la realidad. Cuanto más definimos la realidad con los sentidos, más se convierte en nuestra ley. Y la realidad material como ley es lo opuesto a la ley cuántica. Aquello en lo que ponemos la atención es nuestra realidad. Y si la ponemos en el cuerpo y en el mundo físico, y nos quedamos atrapados en una línea del tiempo lineal, ésta será nuestra realidad.

Olvidarnos de las personas que conocemos, los problemas, los bienes materiales y los lugares visitados; perder la noción del tiempo e ir más allá del cuerpo y de su necesidad de alimentar sus habituaciones; renunciar al colodón de las experiencias a las que nos hemos acostumbrado emocionalmente que refuerzan nuestra identidad; dejar de intentar prever una situación del futuro o de recordar un episodio del pasado; desprendernos del ego egoísta al que sólo le importan sus propias necesidades; pensar o soñar más allá de lo que sentimos y anhelar lo desconocido, es empezar a ser libres en el presente.