

especial

# ADICTOS A... HORMONAS DEL ESTRÉS



**JOE  
DISPENZA**  
Autor del libro  
*Deja de ser tú*  
(Urano)

Vivimos en un estado de supervivencia. Preocupados por el pasado o por el futuro, activamos en nuestro organismo sustancias químicas a las que estamos enganchados. Necesitamos trascender esos pensamientos y sentimientos memorizados por el cuerpo y reaprender a fluir...

**P**asamos nuestro tiempo preocupándonos con pensamientos negativos. Obsérvalo, la mayor parte del tiempo estás pensando en el pasado o en el futuro. La mayoría de las personas tienen una actitud tan negativa porque viven anticipando el estrés de lo que vendrá o reexperimentándolo con los recuerdos de lo ocurrido. La mayoría de sus pensamientos y sentimientos están motivados por las fuertes hormonas del estrés y la supervivencia. Y el cuerpo está tan acostumbrado a memorizar los registros químicos de las experiencias pasadas que se acaba apegando a esas emociones. Siente una fuerte adicción a las emociones de siempre, pero además ocurre que lo estamos acostumbrando a ser según un futuro previsible, basado en el recuerdo de un pasado conocido, con lo que nos perdemos el precioso “ahora”.

Cuando se activa la respuesta de estrés, nos centramos en tres elementos importantes en esas circunstancias

que creemos hostiles: el cuerpo (debo protegerlo), el entorno (es amenazante, ¿a dónde puedo huir?) y el tiempo (necesito correr para evitar la amenaza). Los humanos estamos tan dominados por estos tres elementos, a los que he llamado los Tres Grandes, porque vivimos en un estado permanente de supervivencia. La respuesta de estrés y las hormonas que secreta nos obligan a centrarnos (y obsesionarnos) en





especial

el cuerpo, el entorno y el tiempo. Por eso empezamos a definir nuestro yo solamente en el marco del reino físico; sin darnos cuenta, nos volvemos menos espirituales, menos conscientes, menos presentes 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 propias del estrés nos obligan a fijarnos. Y recordamos quiénes somos basándonos sobre todo en lo que siempre hacemos y conocemos.

La mayoría de las personas solemos vernos como “alguien”. Pero los Tres Grandes no tienen nada que ver

con quienes somos de verdad. En realidad, somos mucho más. Cuando nos convertimos en ese alguien, en ese yo viviendo en un estado de supervivencia, nos olvidamos de quien somos realmente. Cuanto más vivimos condicionados por las hormonas del estrés, más se convierte el torrente de sustancias químicas en nuestra identidad. Entonces, ¿cómo abandonar ese estado alargado de estrés y dejar de ser como somos de esa manera tan limitada?

Hay quien mantiene que la respuesta está en los pensamientos positivos. Me gustaría aclarar que los pensamientos positivos no bastan por sí solos. Muchos de los llamados

pensadores positivos han estado sintiendo emociones negativas la mayor parte de su vida y ahora intentan tener pensamientos positivos. Se encuentran en un estado polarizado en el que intentan superar con sus pensamientos lo que sienten en su interior. Conscientemente piensan una cosa, pero están siendo lo contrario.

Pero cuando la mente  
va en contra del cuerpo,  
es imposible cambiar.  
Para lograrlo necesitan  
estar ambas en armonía.

Encaramados a una tarima proclamamos a los cuatro vientos haber cambiado, pero en el fondo no nos sentimos felices porque la mente y el cuerpo no están trabajando juntos. La mente quiere una cosa, y el cuerpo otra muy diferente. ¿Entonces? Quizás te suene extraño, pero para abandonar tus hábitos casi automáticos y dejar de anticipar el futuro, necesitas aprender a vivir más allá del entorno, del cuerpo y del tiempo. El mayor obstáculo para cambiar el hábito de ser el mismo de siempre es pensar y sentir de acuerdo con los Tres Grandes (el cuerpo, el entorno y el tiempo). Me apuesto lo que sea a que en algún momento de tu vida ya has pensado más allá de ellos. Esos momentos en los que los trasciendes es lo que algunos llaman un estado de «fluir». Hay varias formas de describir lo que sucede cuando el entorno, el cuerpo y la noción del tiempo desaparecen y nos «olvidamos» del mundo. Seguramen-

te a ti también te ha ocurrido algo parecido mientras conducías, disfrutabas de una cena en buena compañía, leías, tejías, tocabas el piano o simplemente estabas sentado en medio de la naturaleza. 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. También tras la meditación. No sé si lo has experimentado, pero yo después de vivir uno de esos momentos en los que el entorno, el cuerpo y el tiempo parecen desaparecer, me siento como nuevo. Al terminar de escribir mi libro descubrí que ahora me ocurren más a menudo. A base de práctica, he conseguido experimentar más el estado de fluir y ahora ya no es una experiencia tan imprevista como antes.

Pero ¿por qué nos  
cuesta tanto vivir esos  
momentos creativos tan  
renovadores para el ser?

Si nos centramos en un penoso pasado o en un temido futuro, significa que estamos viviendo la mayor parte del tiempo estresados, en estado de supervivencia. Tanto si estamos obsesionados con la salud (la supervivencia del cuerpo), 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 más acostumbrados a vivir en el estado adictivo de la mente llamado de

especial

# DEJA LAS EMOCIONES DE SIEMPRE

## **Date cuenta, vives en modo supervivencia**

Sin casi notarlo, vivimos en una situación de continuo estrés, preocupados por el pasado o por un futuro amenazador, cuyo origen se remonta a una infancia donde nuestras necesidades más básicas no fueron satisfechas, como por ejemplo nuestra necesidad de cercanía con el cuerpo de nuestra madre. Esto activa nuestra atención en los Tres Grandes: en el cuerpo, en el entorno y en el tiempo y vivimos así en continuo estado de supervivencia. Es el momento de trascenderlo.

## **Desengáñate y gana energía disponible**

El gran efecto secundario de desidentificarte con emociones de supervivencia almacenadas en tu memoria es la liberación de energía en el cuerpo. En

cuanto liberas esas emociones asociadas a tu pasado, la energía regresa para que puedas usarla como creador de tu nueva realidad. Algunas de las emociones de supervivencia, a las que puedes estar siendo adicto, son:

- **La Inseguridad**
- **El Odio**
- **Los Juicios**
- **El Victimismo**
- **La Preocupación**
- **La Culpabilidad**
- **La Depresión**
- **La Vergüenza**
- **El Arrepentimiento**
- **El Sufrimiento**
- **La Frustración**
- **El Miedo**
- **La Tristeza**
- **La Aversión**
- **La Envidia**
- **La Ira**
- **El Resentimiento**
- **La Carencia**

## Identifica tu lado más oscuro

Si quieres ser libre necesitas identificar primero a qué emociones eres (y has sido) adicto para poder pasar a desmemorizarlas de tu yo y que ya no te limiten más. Después, identifica el estado mental, aquello que crees o piensas cuando te sientes así: ¿Estabas agobiado, desesperado, susceptible, demasiado cerebral, necesitado de reconocimiento? Cuando tus pensamientos, ideas y emociones dejan de ser inconscientes y les pones atención, rompes las cadenas que te ataban a ellas.

## Elige una emoción y escribe sobre ella

Escribe lo que te venga a la cabeza y al cuerpo. Puedes elegir trabajar con una emoción, pero neurológica y químicamente están todas ligadas.

Por ejemplo, ¿observaste que cuando estás enojado, estás frustrado, que cuando estás frustrado odias; que cuando odias, juzgas, tienes envidia, te sientes inseguro; que cuando te sientes inseguro eres competitivo y cuando eres competitivo te sientes egoísta?

**Todas estas emociones derivan de las mismas sustancias químicas de supervivencia combinadas**, que estimulan estados mentales limitadores relacionados con ellas. Me refiero a hormonas de estrés como el cortisol, el glucagón, la prolactina o las tres hormonas sexuales: los estrógenos, la progesterona y la testosterona.

## Libera también a las personas

Quizás estás ligado a alguna persona que te recuerda constantemente quién eres, vinculándote emocionalmente a tu yo conocido. Retroalimentando químicamente a tu cuerpo con las sustancias que le son familiares. Por ejemplo, si odias a alguien, este odio te mantiene ligado emocionalmente a esta persona y refuerza a su vez tu vieja personalidad. Usas a esta persona para seguir siendo adicto al odio.

## Medita y ve en busca de la naturaleza

Te ayudará a vivir alejado del estado de supervivencia al que tu cuerpo se ha hecho adicto, sintiéndote más cerca de tu estado natural de ser.