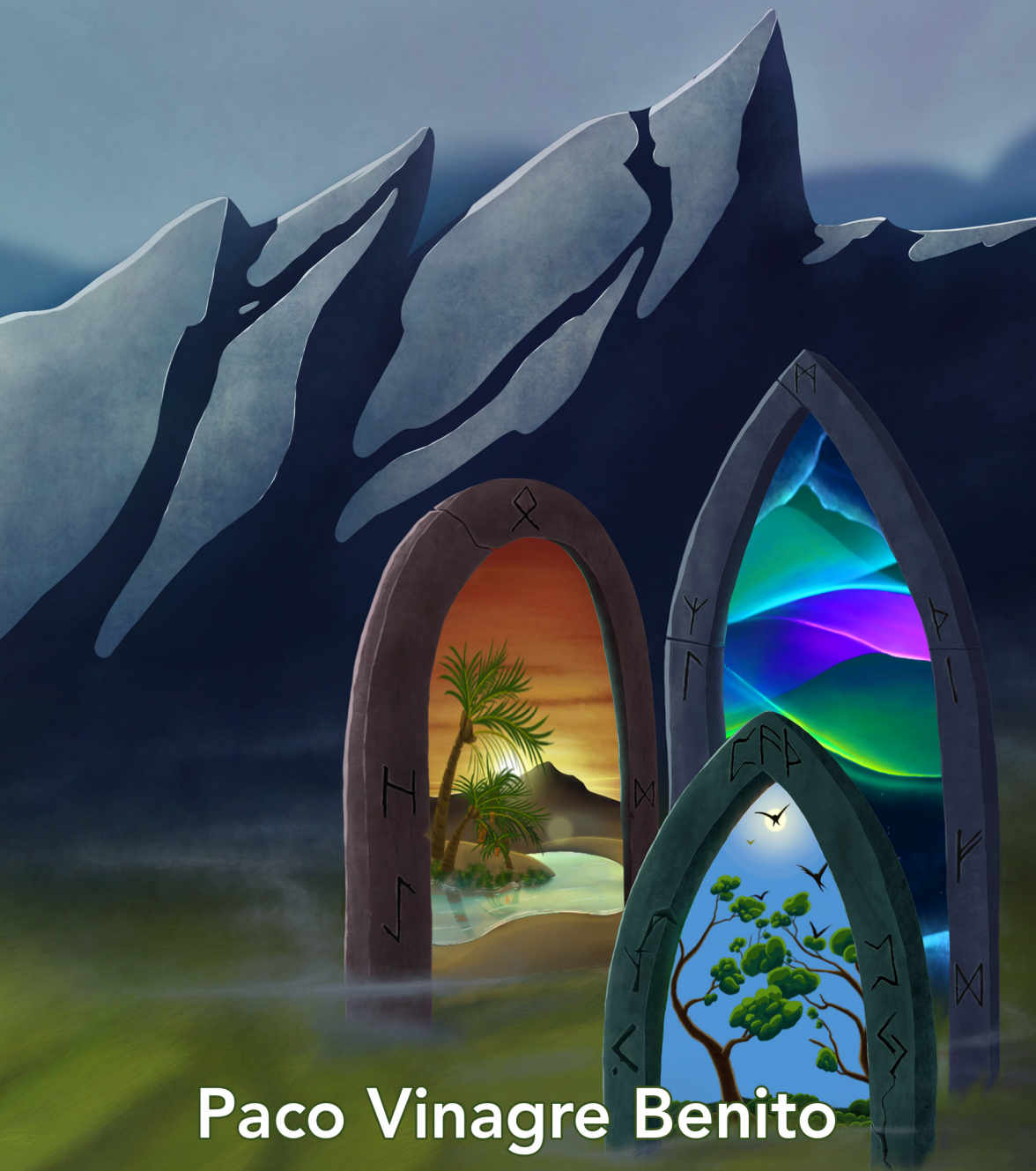


LIBERTAD EMOCIONAL

Portal a una nueva Vida



Paco Vinagre Benito

Paco

LIBERTAD EMOCIONAL

Portal a una nueva Vida

Paco Vinagre Benito

Copyright © 2020 - Francisco Alejandro Vinagre Benito.
Copyright portada © 2020 - Fernando Rivera Vinagre.
Todos los derechos reservados.

Dedicatoria

A Gema, mi Amor, que siempre ha estado ahí acompañando y apoyándome durante este largo proceso.

A Lilu, por ser la chispa de magia que necesitaba para finalizar este ansiado proyecto.

A Charo, Ana Belén y Mariano por darnos tanto refugio y sustento en estos últimos meses.

A mi familia y a todos aquellos que habéis contribuido a que se cumpla uno de mis mayores deseos.

Índice

| | |
|---|----|
| Dedicatoria | 3 |
| Índice | 5 |
| Agradecimientos | 11 |
| Prólogos..... | 13 |
| Prefacio | 17 |
| Introducción..... | 19 |
| Objetivos | 19 |
| Conocimiento interdisciplinar..... | 21 |
| Física | 23 |
| Teoría del Caos..... | 25 |
| Informática | 26 |
| Psicología y neurología..... | 28 |
| Antropología..... | 29 |
| Filosofía..... | 30 |
| Revisando los principios y resistencias al cambio | 32 |
| Muy importante | 35 |
| La Verdad..... | 35 |
| Organización del libro | 37 |
| Portal a una nueva Vida | 39 |
| La "primera pregunta" | 39 |
| ¿Cuál es el sentido de la vida? | 41 |
| El origen del problema | 42 |
| Lo que sabemos del cerebro..... | 44 |
| ¿Podemos ser felices? | 45 |
| ¿Qué es el libre albedrío? | 48 |

| | |
|--|-----|
| Sistemas físicos | 51 |
| Sistemas no-deterministas | 52 |
| Sistemas deterministas | 54 |
| Recapitulando | 66 |
| Capacidades de aprendizaje | 67 |
| Ampliando los límites | 69 |
| Límite epistemológico | 72 |
| Límites, predicción y solución | 75 |
| Límites psicológicos | 76 |
| Red Neuronal por Defecto | 77 |
| Reentrenando el cerebro | 79 |
| Conclusiones sobre el libre albedrío | 81 |
| Añadiendo la interacción no-local | 82 |
| ¿Qué somos? | 83 |
| Conclusión final | 86 |
| Reprogramando el cerebro | 87 |
| Sensación y vida | 87 |
| Un experimento emocional | 89 |
| Nuestros gustos son emocionales | 90 |
| El papel de la emoción | 93 |
| Fisiología de la emoción | 94 |
| Efectos de la emoción | 95 |
| Razón y decisión | 100 |
| Decisiones humanas | 104 |
| Aprendizaje en el ser vivo | 105 |
| Cómo nos han contado que pensamos | 107 |
| La respuesta de estrés | 109 |
| ¿Cómo lo arreglamos? | 111 |

| | |
|---|-----|
| El camino emocional a la Paz/Amor | 118 |
| Estados emocionales intermedios | 118 |
| El estado final: Paz/Amor Incondicional | 122 |
| Resumiendo | 123 |
| ¿Esto funciona siempre? | 123 |
| El trauma | 125 |
| Efectos de situaciones infantiles adversas | 126 |
| La psicoanalgesia | 130 |
| Ejercicios físicos para la liberación del trauma y la tensión física..... | 140 |
| Anclaje emocional positivo | 142 |
| Resistencias al cambio | 151 |
| Libertad Emocional mejorada | 158 |
| Lo más difícil | 159 |
| El acceso a la Libertad | 163 |
| Personalidad, relaciones y sexualidad | 165 |
| Apego y personalidad | 165 |
| Trauma y estrategias de supervivencia | 167 |
| Emociones y relaciones | 168 |
| Neuronas espejo | 169 |
| ¿Egoísmo o solidaridad? | 173 |
| El problema en las relaciones | 175 |
| Conclusiones | 179 |
| Represión emocional y relaciones sociales | 179 |
| La función sexual y su represión | 182 |
| ¿Otra sociedad humana sería posible? | 187 |
| Enfermedades psicosomáticas | 191 |
| Sistema social y enfermedad | 191 |
| ¿La represión emocional enferma? | 192 |

| | |
|---|-----|
| ¿Qué causa la enfermedad?..... | 194 |
| ¿Por qué enfermamos?..... | 203 |
| Paradigma médico ortodoxo..... | 204 |
| Premisas médicas | 205 |
| Algunas realidades médicas..... | 210 |
| Determinantes de la salud..... | 214 |
| Farmacéuticas: creando la realidad..... | 215 |
| Revisando la enfermedad..... | 231 |
| Los trastornos inmunitarios: inmunodeficiencias, enfermedades autoinmunes | 261 |
| Herencia genética..... | 271 |
| Efecto placebo..... | 279 |
| Conclusión | 282 |
| Otro enfoque de la enfermedad | 283 |
| Infecciones y contagios | 284 |
| Del estrés al síntoma | 286 |
| Tipos de conflicto | 288 |
| Diccionarios conflicto-enfermedad y sanación..... | 290 |
| Programación de la enfermedad..... | 291 |
| Asociaciones y alergias..... | 293 |
| Casos reales..... | 294 |
| Conclusiones | 295 |
| Educación emocional | 297 |
| ¿Otra sociedad es posible? | 297 |
| Conflictos sociales | 299 |
| Represión emocional y sociedad..... | 300 |
| Entonces, ¿cómo cambiamos? | 301 |
| Educación "social" racional..... | 304 |

| | |
|---|-----|
| ¿Cómo hacemos evolucionar la "educación"? | 305 |
| ¿La educación emocional lo resuelve todo? | 315 |
| Capacidades humanas..... | 315 |
| ¿Niños autodidactas? | 323 |
| Creatividad | 325 |
| Educación en el futuro..... | 329 |
| Apoyos tecnológicos externos | 329 |
| Apoyos tecnológicos internos | 330 |
| ¿El cambio educativo puede generar un cambio social?..... | 332 |
| Conclusiones finales | 333 |

Agradecimientos

Quiero hacer constar mi más profundo y afectuoso reconocimiento a Andrea, Susana, Mariaje, Tucho, Clara, Eduardo, Jesús, Alejandro, Chary y Jose Luis, por las conversaciones, correcciones, sugerencias y apoyo aportado para la creación esta obra. Vuestra es una gran parte del resultado final.

También deseo dar las gracias, con mucho cariño, a la Universidad Popular "Carmen de Michelena" de Tres Cantos, por la oportunidad que me brindaron de impartir conferencias sobre diversos temas y el Seminario de Libertad Emocional –semillas de este libro- durante todos estos años y, por supuesto, a cada uno de los muchos participantes.

Un fuerte abrazo para todos.

Por último, un agradecimiento muy especial a Ediciones OCTAEDRO, S.L. por la cesión gratuita de los gráficos de la obra "*Desvaneciendo ilusiones. Las enfermedades, las vacunas y la historia olvidada*", de Suzanne Humphries y Roman Bystryanyk, incluidos en el libro.

Agradecimientos

Prólogos

Este libro es un paso hacia adelante en nuestra evolución como seres humanos, en nuestra manera de concebir el mundo, la vida, y a nosotros mismos. La información contenida en él abre nuevas posibilidades de avanzar en nuestra existencia y como dice el título, traspasar un Portal hacia una Nueva Vida.

El autor ha hecho un trabajo minucioso y concienzudo de recopilación de información, evidencias científicas, estudios, artículos y libros durante años, en su personal proceso de búsqueda de la felicidad.

El científico que hay dentro de él, el informático, el investigador, el físico, el filósofo, el estudioso, el curioso, el experimentador en primera persona, se turnan y entremezclan, se complementan y retroalimentan, en una búsqueda de la verdad sobre nosotros como especie y sobre el mundo que nos rodea, sobre “la realidad” y nuestra interacción con ella. Este libro es un tratado que atesora conclusiones de las diferentes disciplinas que ofrecen luz sobre la naturaleza y el funcionamiento del ser humano.

Sin embargo, la verdad que él ha encontrado no es ofrecida al lector en este libro ni a los asistentes a sus cursos y talleres como verdad absoluta. De hecho, uno de los grandes principios del autor y de su obra es que NO HAY “UNA” VERDAD. Como veremos según nos adentremos en esta obra, la “verdad” depende de múltiples factores, y cada persona tiene su propia verdad.

En nuestro devenir como especie, los humanos que habitamos este viejo planeta hemos buscado siempre una explicación a lo desconocido, primero atribuyéndole propiedades mágicas, y después observando y conquistando el entorno, avanzando en territorios y en conocimientos.

Hoy, además, el ser humano dedica energía y esfuerzo en encontrar la felicidad, o igual podríamos decir, en apagar la infelicidad. Pero esta búsqueda no está resultando fructífera. Puede que lo que estamos buscando no esté donde nosotros creíamos. El racionalismo que se impuso en el mundo occidental desde el siglo XVII determinó la manera en que se desarrollaría Europa y todo Occidente. Esta forma de concebir el mundo basándonos en la observación y en la realidad demostrable nos convenció de que “la Razón” nos daría la solución a todos nuestros problemas, necesidades e inquietudes. Nos alejó de la naturaleza y de la confianza en nosotros mismos, despreció las emociones y los impulsos. Desterró la magia.

A partir de ese momento se avanza de manera imparable hasta hoy. La razón nos instaló nuevos programas en la mente, como hoy hacemos con los ordenadores...

...pero, las emociones, los impulsos, resulta que... sorpresa: son los que dirigen nuestra vida. Nos guste o no; es un programa que no se puede desinstalar. Viene de serie, y funciona automáticamente. De hecho, es el responsable de mucho, entre otras cosas de algo tan importante, tan básico, como nuestra supervivencia.

Hoy, tras siglos de búsqueda racional nos estamos dando cuenta de que nos sigue faltando algo. La razón, el mundo "civilizado" y el progreso no solo no han proporcionado al ser humano la felicidad, sino que, en muchos casos, lo han hundido aún más en la infelicidad.

Lo sabemos por experiencia, aunque nos cueste reconocerlo: la felicidad no se encuentra en el exterior. Se impone una nueva trayectoria en nuestra búsqueda: la conquista de nuestro interior, la aceptación de que, dentro de nuestro cerebro, ocurren cosas y que estas cosas afectan, y mucho, a nuestra vida. Y no solo eso...

Este libro pretende hacernos volver a Sentir, a conectarnos con nuestra inmensa y poderosa sabiduría interior. Tenemos capacidades que ni sospechamos.

Y no lo hace desde el intento de convencer a nadie, de hecho, al principio del libro, el autor aconseja al lector que no se crea nada de lo que lea en él, que lo ponga TODO en duda. Que llegue a sus propias conclusiones a través de su propia experiencia. No son verdades absolutas lo que encontrará aquí el lector.

El autor realiza un estudio minucioso del ser humano desde diferentes puntos de vista, y llega a la conclusión de que somos "de libro": nuestro cerebro funciona de una determinada manera. Así que, si conocemos cómo funciona y aprendemos a reconocer sus mecanismos y resortes, podemos trabajar sobre él como haría un científico. Conociendo el cerebro y sus dinámicas tenemos mucho ganado: Podremos tomar las riendas de nuestra vida, porque descubriremos que la solución a nuestros problemas, tantas veces buscada desde el plano racional, resulta que tiene mucho, muchísimo que ver con otro plano, el que hemos abandonado, el que hemos despreciado, el que nos asusta porque no lo controlamos, el que nos hace revivir momentos de angustia, tener pesadillas, el que nos limita, nos bloquea o nos impide ser como quisiéramos, el que nos hace

huir de nosotros mismos, el que nos enfrenta, el que nos puede... : el plano emocional.

Paco Vinagre desgrana nuestro cerebro y nos adentra en el mundo de nuestro interior entregándonos las claves de nuestra propia felicidad. Por eso lo que nos está brindando no es otra cosa que un verdadero Portal hacia una Nueva Vida. Nos habla de las increíbles capacidades del cerebro humano, y nos explica la manera de ponerlo en marcha para que deje de trabajar en contra de tu felicidad y se ponga a trabajar a favor.

Y lo hace con un lenguaje sencillo, cercano, didáctico, y a la vez científico y técnico. Nos propone técnicas y ejercicios que usa a diario en sus terapias con resultados que calificaríamos como "mágicos" si no conociéramos el contenido de sus cursos... o este libro.

Tras un primer capítulo eminentemente científico, Paco se adentra sin contemplaciones en el mundo real poniendo en duda muchas estructuras comúnmente aceptadas. Se atreve a desmontar muchas de las "grandes verdades" que hoy en día pocos ponen en duda en nuestra enferma sociedad. "Verdades" que nos limitan y que, pretendiendo, (supuestamente), salvarnos o darnos la solución a nuestros problemas, lo que hacen es mantenernos atascados en nuestras limitaciones. Me refiero a creencias, convencionalismos sociales, científicos y educativos que en este libro son observados y diseccionados sin esa pátina de intocabilidad que parecen poseer. El autor confronta sin despeinarse muchos de los asuntos que se consideran "sagrados", fuera de toda duda, obvios, respetables; principios que rigen nuestro día a día y dinámicas que, igual, no siempre de una manera ingenua, son permitidas cuando no propiciadas por sistemas de poder que prefieren un mundo poblado por seres asustados, manipulables e inseguros a uno en el que las personas sean dueñas de sus vidas, poderosas y capaces de construir sus propios destinos.

Tienes en tus manos un avance de algo que está produciéndose sin remedio en la humanidad: un cambio de paradigma. Un cambio que puede tener la profundidad y la grandiosidad de hacer evolucionar nuestra especie hacia la salvación del mundo.

Susana Fernández de Córdoba Moncada
Periodista y terapeuta de Libertad Emocional

Desde el primer día en que asistí, hace bastantes años, a un taller de Paco Vinagre, comprendí que no era un simple terapeuta ni un divulgador cualquiera. Reúne cualidades que lo hacen único en el maremágnum que aglutina el intrincado hábitat de las emociones. A la sazón, más allá de un experimentado profesional, es un científico que sabe transmitir su conocimiento de forma poco usual, combinando ingredientes que no siempre se encuentran reunidos en una sola persona. Todo ello queda plasmado en esta su primera obra escrita de largo recorrido.

El autor parte de su sólida formación científica para desentrañar los resortes que mueven nuestra mente, y hacer que los veamos reflejados en el espejo de nuestro cuerpo. Y lo hace de una manera precisa, fundada, admirablemente didáctica, amena y... ¡oh maravilla!: solidaria. Todo ello engarzado en el hilo de la pasión y de una curiosidad invencible.

Como privilegiada pre lectora de esta obra, la cual he disfrutado lo increíble, no dudo en recomendar su lectura a todo el que en un libro de estas características busque algo más que ayudarse, lo cual ya es bastante. Hallará razones, argumentos sólidos, reflexionados, algunos de los cuales podrán ser discutidos, otros no por el peso de la evidencia científica o en muchos casos, por el del más elemental sentido común.

Y mientras avance en el recorrido de estas páginas, mantenga abierta su curiosidad en la expectativa de hallar nuevas respuestas. Disfrute de la lectura; aprenda, crezca, reconquiste aquello que quizá perdió en el largo camino hacia su verdad.

Mariaje López

Autora de las novelas "Beatricia" y "Por Caridad"

Prefacio

Desde el principio, quiero dejar muy claras un par de cosas, que creo te ayudarán a entender este libro:

"Filosóficamente estamos completamente equivocados con la solución aproximada", Richard Feynman¹.

Es decir, todo lo que vas a leer en este libro NO es Verdad Absoluta - así de contundente quiero ser-, porque nada de lo que vas a leer, o pudieras conocer por cualquier otro método, puede ser una Verdad Absoluta. Filosóficamente se entiende que para lograr una Verdad Absoluta se necesitaría todo el conocimiento del Universo y, como te mostraré, puede que eso sea imposible, incluso matemáticamente.

"De lo que no se puede hablar es mejor callarse", Ludwig Wittgenstein².

Además, debes saber que aquello que se puede investigar desde la Ciencia tiene límites: todo lo que no sea posible medir y describir desde un lenguaje lógico estricto, debería de estar excluido de su campo de estudio. Por tanto, incluso el método más fiable de obtención de conocimiento –la Ciencia- tiene sus restricciones, lo que hace todavía más difícil pretender acercarse a la Verdad Absoluta.

Pero, aun así, lo que vas a leer puede serte muy útil, si te induce a reflexionar al mostrarte posibilidades de funcionamiento de la realidad diferentes a las que conoces; siendo ése el primer requisito para crear nuevas ideas que permitan entender la Vida de un modo más productivo, más armónico. O, por lo menos, espero que te ayude a reforzar tu mente analítica y crítica, ya que parecería que la religión³ de lo "científicamente de-

¹ Richard Phillips Feynman, premio Nobel de Física, fue uno de los más grandes físicos teóricos del s. XX, conocido mundialmente por sus trabajos la teoría de la electrodinámica cuántica y su enorme capacidad para explicar la Física de un modo entendible por todos. Tienes más información en: [Las Revoluciones en la visión del Mundo Físico: La explicación cuántica](#).

² Ludwig Josef Johann Wittgenstein fue un filósofo, matemático, lingüista y lógico del s. XX. Su obra más famosa fue el "*Tractatus logico-philosophicus*", un trabajo en el que busca trazar los límites del significado, porque no todo puede decirse de forma sensata, lo que limita la expresión de los pensamientos; realidad lingüística que acota lo que puede ser objeto de la Ciencia.

³ Empleo este término para recalcar el absurdo de intentar hacer creer al público que la aplicación de un método de obtención de conocimiento que posee límites –la Ciencia- puede producir Verdades Absolutas e inalterables. Lo absoluto solo es alcanzable si se maneja el conocimiento al completo: luego es irreal; y lo inalterable niega que los sistemas puedan

mostrado" ha logrado ahogar al filósofo lógico que todos llevamos dentro, haciéndonos comulgar con "verdades científicas" llenas de paradojas -porque si una paradoja existe es porque de lo que se habla no está bien entendido-.

"Si no lo puedes explicar de forma sencilla, es que no lo has entendido bien",
Albert Einstein⁴.

Intentaré que este libro sea ameno y relativamente fácil de leer para que resulte interesante a un público amplio, por lo que las explicaciones técnicas irán como notas a pie de página. Tampoco pretendo que esas notas puedan ser empleadas en una "tesis doctoral"⁵ porque sería demasiado extenso -y aburrido- y, como toda "verdad científica", pueden cambiar con observaciones experimentales posteriores. Así que, más bien me limitaré a señalar caminos que cada uno puede investigar más a fondo si lo encuentras interesante. Precisamente, la lectura "abre-mentes" que yo hubiese deseado encontrar en mis últimos años de Instituto o primeros de Universidad.

cambiar por sí mismos: impidiendo la evolución. Este tipo de apreciaciones reflejan una concepción dogmática de la Ciencia, incompatible con una de sus premisas básicas: "el modelo no es la realidad", por eso siempre se debe contrastar con el experimento y refinarlo hasta que sea de aplicación práctica.

⁴⁴ Por ejemplo, la famosa paradoja de "Aquiles y la tortuga" de [Zenón de Elea](#) se sostenía porque Zenón y sus coetáneos no sabían que existen series infinitas cuya suma es finita — como $\frac{1}{2} + \frac{1}{4} + \frac{1}{8} \dots$ —; si se hubiese tenido esto en cuenta, Aquiles hubiese alcanzado a la tortuga en un tiempo y espacio finitos, disipando la paradoja. Otras paradojas científicas actuales son: la [dualidad onda-corpúsculo](#) en cuántica, la de los [gemelos en relatividad especial](#), la de la [no causalidad del azar en cuántica y biología](#), o la propia [teoría infecciosa](#); lo que estrictamente nos dice que no se entienden bien las teorías que las generan —por eso el uso irónico de la cita de Einstein (el físico teórico más ensalzado del s. XX)-.

⁵ Ni mucho menos, porque voy a emplear muchas referencias a Wikipedia -que soy consciente de que se asocia a una fuente poco "fiable", ya que cualquiera puede editar; pero si según [John Ioannidis](#) el 50% de lo publicado en revistas científicas es falso: ¿qué es fiable?-, por ser la manera más rápida de acceder a ciertos contenidos básicos "muy oficiales" - aunque verás que a veces no estaré completamente de acuerdo con toda la información allí escrita-.

Introducción

Recibe mi bienvenida a este libro basado en el Seminario de Libertad Emocional⁶ que llevo impartiendo desde 2014 en la Universidad Popular Carmen de Michelena de Tres Cantos⁷. En el año de 2018 concluí que el Seminario ya había madurado lo suficiente como para dar su salto al formato escrito y –como habrás observado- me ha llevado un tiempo lograrlo. La decisión la tomé después de añadir al Seminario una sesión más: “Portal a una nueva Vida”, que aporta una necesaria visión filosófica integradora y un marco global donde ubicar los contenidos, dejando claro cuáles son las potencialidades y utilidades prácticas de los conocimientos y herramientas en él incluidos -los que te voy a presentar en este libro, ahora completo-.

Y hablando de presentaciones, me llamo Paco Vinagre Benito. Estoy completando mi 5ª década de vida -aunque no lo aparente 😊- y llevo más de 10 años en el campo de estudio de las emociones, por lo que acumulo un equipaje de conocimientos ya bastante grande que quiero compartir contigo de la manera más didáctica posible. Pertenezco a **Libertad Emocional**, una Asociación de educadores y terapeutas unidos por nuestra visión de transformación integral focalizada en la emocionalidad. Poco a poco, nuestro ámbito de trabajo se ha ido ampliando desde el aspecto estrictamente emocional hacia su implicación en las relaciones, prosperidad personal, salud física y demás aspectos del Ser Humano -porque la emoción es el elemento común a todo-; y la información que hemos ido acumulando decidimos hacerla pública, de manera altruista, por diversos medios: actividades gratuitas, en nuestra web “www.libertademocional.es”, en Facebook “**Asc.LibertadEmocional**” y en el canal de YouTube “**Libertad Emocional**”⁸ - donde subimos los vídeos de las actividades divulgativas que realizamos, como el Seminario de Libertad Emocional, del que surge este libro-.

Objetivos

Una vez hechas las presentaciones, quiero centrar brevemente cuáles son

⁶ [Últimos seminarios publicados.](#)

⁷ La web de la UPCM es www.universidadpopular3c.es

⁸ Tienes el enlace a todas las plataformas en la web: www.libertademocional.es

los objetivos de este libro:

1. **Mostrarte que otra visión mucho más ilusionante de la Vida es posible** - otra visión diferente a la que hemos aprendido en nuestra sociedad-. Pero claro, aceptar esta otra perspectiva de la Vida requiere cambios profundos que pueden suponer algún "esfuerzo", y surge -con toda razón- la pregunta, "¿qué gano yo si tengo otra visión de la vida?": gano nuevas y diferentes posibilidades por las que puedo optar en mis decisiones vitales y del día a día; si en mi vida no puedo resolver los problemas que tengo es porque he agotado las opciones con las que probar; por tanto, si adquiero más salidas, alguna puede ser la solución a mi conflicto, acabando con la preocupación y dotándome de más libertad; pero para llegar a esa visión se requiere algo muy específico: cuestionar a fondo paradigma⁹ actual.
2. **Dejar claro que cuestionarte lo que crees cierto es el paso imprescindible para disponer de esta nueva visión.** Por ejemplo, si pones en tela de juicio "la idea de lo que somos" puede que encuentres otras capacidades en ti mismo, ya que, si lo que entiendes por "persona" es reduccionista -p. ej.: una persona tiene un carácter que no se puede cambiar-, estarás limitado y habrá determinadas cosas que no contemples como posibles; no serás capaz de resolver determinados problemas. Por tanto, "¿qué somos o qué soy?" es una de las preguntas muy importantes que debes hacerte cada cierto tiempo, cuestionando las respuestas aceptadas con objeto de ir descubriendo -al integrar los datos de las nuevas experiencias acumuladas- otras realidades que te conduzcan a nuevas soluciones.
3. **Mejorar nuestro entendimiento de cómo funcionamos.** De otro modo no sabremos cuáles son nuestras capacidades reales -todas nuestras capacidades: físicas, mentales y emocionales, incluso espirituales-, con lo que estamos descartando opciones que nos ayudarían a superar con mucha más confianza los retos que nos presenta la Vida.

⁹ El significado original de paradigma, proveniente del griego παράδειγμα [parádeigma], es "molde" o "patrón", pero en ciencias sociales y en teoría de sistemas, es equiparable al concepto de pensamiento de grupo, como cuerpos de ideas, métodos y asunciones teóricas sostenidos y validados por una persona o grupo de personas, que incluye una serie de comportamientos, actitudes y creencias.

4. **Desarrollar nuevas herramientas que nos permitan la transformación.** Así podremos convertirnos en el Ser que deseemos ser, cambiando cualquier aspecto de nuestra vida. ¡Cualquier cosa!
5. **Dar los primeros pasos para integrar las herramientas del cambio.** Para avanzar con eficacia en la transformación es muy importante combinar dos elementos: conocimientos y práctica. Los conocimientos son importantes para sentirte confiado y saber qué tienes que hacer, pero hay que ponerlos en práctica para conseguir resultados. Lo recalco porque en nuestra sociedad existe la tendencia a pensar que las cosas se resuelven solo racionalmente y no es así. Hay que llevar lo teórico a la práctica: tú puedes hacer el plano de un edificio, pero, si no te pones a construirlo, esa nueva estructura nunca va a existir.
6. **Que te diviertas.** Quiero transmitirte que lo que te voy a mostrar en el libro no es algo que hay que tomar con "solemnidad"; mi deseo es que me acompañes a jugar con nuevos conocimientos que se han obtenido en estos últimos años, que son muy interesantes y abren muchas posibilidades; conocimientos que te ayudarán a cambiar si "trasteas" con ellos y los sientes como algo positivo. Pero, si los ves como algo demasiado "trascendental", es posible que pierdas el interés o la ilusión por jugar, por probar las nuevas herramientas. En ese caso dejarías pasar una oportunidad de sorprenderte y disfrutar de grandes logros, por lo que te animo a que te permitas experimentar.

Conocimiento interdisciplinar

Soy consciente de que los objetivos que me he propuesto son bastante ambiciosos, pero ya sabemos que si nos enfrentamos a retos importantes y nos quedamos a mitad del camino, habremos avanzado mucho más que finalizando un plan asequible. De hecho, puede que éste no sea un proyecto tan complicado, puesto que no se requiere ser el más grande de los pensadores para descubrir nuevos caminos -como dice Eduardo Agüero Mackern, mi buen amigo filósofo: "todos somos capaces de pensar"¹⁰, y

¹⁰ Te recomiendo mucho la lectura de sus dos últimos libros "[Filosofía de la no-respuesta](#)" y "[Filosofía para desaprender](#)", en los que, a mi criterio, Eduardo hace una exposición perfecta de los aspectos que hay que tener en cuenta para pensar de una manera profunda, creativa,

realmente no vamos desencaminados con respecto a nuestros fines, porque también sabemos -gracias a principios filosóficos clásicos- que la adquisición del conocimiento es un proceso sin fin, en ciclos espirales expansivos, que siempre avanza cuestionando lo que anteriormente se "sabía"¹¹; porque "la Verdad"¹² solo es alcanzable con la información completa", siendo ese concepto algo completamente utópico en nuestra realidad humana limitada -limitada, no a causa de que los humanos seamos "defectuosos", sino porque los límites forman parte de la propia estructura del Universo¹³-. Por tanto, los humanos nos vemos "destinados" a vivir adquiriendo eternamente nueva información -con toda la diversión que eso implica-, que provocará -si no nos resistimos mucho- que tengamos que modificar o cambiar continuamente los modelos de la realidad que nos han sido útiles hasta un determinado momento del pasado. Y para que este proceso sea verdaderamente eficiente -evitando la "tendencia al error del experto"¹⁴- se han de cruzar datos del mayor número de experiencias posible -conocimiento interdisciplinar-, que es lo que ha ocurrido, en alguna medida, en mi caso.

Yo cursé la licenciatura de Física, con especialidad en Física Teórica, allá por los años noventa del s. XX y a partir de ahí pasé por varios campos que luego te comentaré. Lo importante de transitar por varias disciplinas de experiencia es que tu mente aprende a funcionar de diversas maneras, relacionando conocimientos aparentemente inconexos -lo que ves solo con un enfoque puede perder detalles e interrelaciones-. Si unes diferentes observaciones desde diferentes ángulos del saber puedes llegar a

crítica y constructiva.

¹¹ Sí, la idea de que el avance en el conocimiento se realiza a través de una acumulación progresiva de información es falsa. Las grandes revoluciones se producen cuando se cambian profundamente las creencias en las que se basan los conocimientos anteriores.

¹² La verdad cabalga entre muchos campos del conocimiento y por medio de todas sus posibles relaciones; lo que hace comprensible la enorme dificultad de definir un concepto unívoco. Como suele suceder con los grandes conceptos y las palabras que los expresan, todos sabemos lo que son y sabemos usar los términos que los significan, con tal que no tengamos que explicarlo. El concepto de Verdad es en este sentido paradigmático. [Wikipedia: Verdad](#)

¹³ Veremos todos estos conceptos en más detalle en el capítulo "Portal a una nueva Vida".

¹⁴ Tetlock y Gardner en el libro "Superforecasting" (superpredictores) de 2015 subrayan que una buena predicción de cómo funcionará un sistema en el futuro no requiere de expertos especialistas o computadoras poderosas o métodos arcanos; implica reunir pruebas de una variedad de fuentes, pensar de forma probabilística, trabajar en equipo, llevar la cuenta y estar dispuesto a admitir el error y cambiar de rumbo.

Encontrarás más información sobre este "efecto" en la página: [Los expertos no saben mucho más que nosotros](#)

decir: "¡janda!, pues esto además me puede servir para...", relacionando información de modo novedoso -eres creativo-, lo que genera nuevas posibilidades que antes no habías contemplado. Cada vez que se descubre algo nuevo, o se desarrollan nuevas tecnologías, aparecen otras opciones potenciales que no existirán en la realidad hasta que no se "piensan". Como por ejemplo -en el caso de este libro-, usar un transcriptor automático voz-texto con los vídeos del Seminario de Libertad Emocional me ha permitido disponer de una base escrita sobre la que crearlo, sirviéndome también para desactivar el "Síndrome de la hoja en blanco"¹⁵. Luego, atarnos a conocimientos del pasado o subir personajes a determinados altares y creer que eso es lo último a lo que se puede llegar es "encarcelarnos"¹⁶. Repito: el proceso de adquisición de conocimientos es un proceso eterno; siempre estamos incorporando y generando conocimiento nuevo que puede retar lo que antes pensábamos. Si no cuestionamos las cosas no avanzamos, nos quedamos estancados -como parece que le sucede a nuestra sociedad desde hace ya tiempo-. Para poner un contexto a estas afirmaciones vamos a revisar lo más reseñable que me han aportado las diferentes disciplinas por las que he pasado y cómo se me amplió el enfoque de la realidad cuando las fui integrando.

Física

Lo fundamental que yo aprendí en Física es que "todo tiene su causa, ¡todo!". En Física, a veces se utiliza el término azar¹⁷, pero eso no significa

¹⁵ Bloqueo creativo que suele aparecer cuando te enfrentas al desarrollo de una obra desde cero.

¹⁶ Existen casos famosos en los que se ha creído que ya se disponía de todo el conocimiento del Universo y luego ha llegado una revolución, como sucedió a finales del siglo XIX -y es muy posible que ahora mismo-. En palabras de William Thomson, primer barón de Kelvin: "Ya no queda nada nuevo que descubrir en la Física. Lo que queda es realizar medidas cada vez más precisas"; discurso en la British Association for the Advancement of Science, 1900. Ese mismo año Max Plank fundaba la base de la Física Cuántica con su explicación de la cuantización de la radiación del cuerpo negro. Más información en: [Las Revoluciones en la visión del Mundo Físico: La explicación cuántica](#).

¹⁷ En realidad, existen dos definiciones de azar con significados completamente diferentes:

- El azar ontológico, en el cual la aleatoriedad forma parte del ser. Se considera esta situación cuando existen procesos que son irreductiblemente aleatorios, independientemente del conocimiento que tengamos del propio sistema, de forma que no se podrá reducir a causas deterministas. Es aquel que no está originado por ninguna causa anterior.
- El azar epistemológico es aquel que se produce por el desconocimiento, bien sea por ignorancia o por incapacidad, al tratar sistemas complejos, que en principio responden a causas de naturaleza determinista.

Puedes ampliar información sobre el concepto de azar en la conferencia: "[¿Existe el azar?](#)"

que haya algún efecto que no tenga un origen. Muchas veces, la causa de lo que observo es muy compleja y difícilmente puedo manejarla; por tanto, es conveniente emplear un “apaño matemático” llamado Probabilidad y Estadística¹⁸, que me permite hacer cálculos simplificados para obtener resultados aplicables en la práctica; si no lo hago así, podría necesitar unos ordenadores del tamaño del planeta para definir completamente el problema y como no los tengo -y energéticamente resultarían insostenibles por ahora-¹⁹, vamos a sacrificar esa exactitud e intentaremos encontrar una respuesta más o menos aceptable empleando el “apaño matemático”. Pero, el axioma base de la Física -y de la Ciencia- es que: “debe existir una causa para toda consecuencia, tiene que haber causalidad”; porque si no hay una causa y una consecuencia, no es posible predecir. La Ciencia busca “leyes”, patrones que se cumplen “continuamente”²⁰; si el mundo fuese realmente azaroso -efectos sin causa-, no habría patrones y la Ciencia no podría existir.

Al asumir la causalidad para todo lo que ocurre –seres humanos incluidos-, tenemos que concluir que si estamos atascados en algún problema –sea el que sea- es por una razón existente sobre la que idealmente podríamos actuar. Por tanto, si no somos capaces de resolver los conflictos actuales habremos de cuestionarnos profundamente qué estamos haciendo y, sobre todo, qué hemos asumido como cierto para llegar a las conclusiones infructuosas vigentes²¹. Premisas como que “soy un ser independiente”, o que “las interacciones con los demás no tienen mucha importancia en mis

¹⁸ La Probabilidad se ocupa de medir la posibilidad de que un suceso produzca un determinado resultado y la Estadística nos permite analizar los datos obtenidos de una muestra de sucesos -que sea representativa (esto es clave)- con el objetivo de explicar comportamientos y tomar decisiones.

¹⁹ A veces hay problemas irresolubles en la práctica con una determinada tecnología, no porque no se sepa qué hay que hacer sino porque no tienes los recursos materiales necesarios para lograrlo. Como, por ejemplo, romper una clave de 256 bits, ya que según los cálculos de @fermatlibrary para probar con un ordenador de computación irreversible (los normales) todas las combinaciones de los 256 bits habría que capturar la energía de 2^{69} soles como el nuestro, en el mejor de los casos (aunque los hay que dicen que usando un ordenador cuántico sí que se podría). [*Por qué la segunda ley de la termodinámica pone límites a un ataque por fuerza bruta a una clave de 256 bits*](#)

²⁰ O no: “No tenemos derecho a asumir que cualquier ley física existe, o si ha existido hasta ahora, que va a seguir existiendo de una forma similar en el futuro.” Max Plank. El Universo en la Luz de la Física Moderna (1931)

²¹ Toda estructura lógica, incluidas las matemáticas, parte de unos axiomas (verdades inde demostradas) sobre las que se aplicarán reglas deductivas para obtener conclusiones. Las conclusiones obtenidas de axiomas falsos, aunque correctamente deducidas, también serán falsas.

reacciones”, pueden ser el obstáculo insalvable para solucionar mis problemas –p.e, cómo relacionarme con otras personas- por no reflejar correctamente el funcionamiento de la realidad.

Teoría del Caos

Después de la carrera de Física estuve un par de años dando clase en institutos de secundaria –lo que plantó una semilla que me llevaría años después al camino de las emociones- y posteriormente comencé a hacer la tesis doctoral en el departamento de Ingeniería Química, estudiando la dinámica interna de unos reactores químicos especiales llamados “lechos fluidizados”. En la tesis tuve que trabajar con una rama de la Física que yo no había visto en la licenciatura²², llamada la Teoría del Caos²³, que, a grandes rasgos, nos dice que: los sistemas caóticos se caracterizan porque los elementos que los componen dependen unos de otros, lo que impide que se puedan estudiar por separado –no son linealizables-, y esa interrelación provoca que pequeños cambios en las condiciones iniciales de cada elemento generen resultados muy diferentes en muy poco tiempo, imposibilitando la predicción de su evolución futura con exactitud. Es el llamado “efecto mariposa”²⁴, causa por la que no podemos prever con precisión el tiempo atmosférico que hará dentro de cinco días²⁵.

En Física me enseñaron principalmente a tratar con sistemas lineales o

²² De hecho, es una parte de la Física que se empieza a desarrollar a partir de los años 60, sobre todo de los 70, y los nuevos conocimientos tardan sobre 30 o 40 años en llegar al ámbito académico.

²³ [Conferencia: Del Caos surgió el Cosmos.](#)

²⁴ El matemático y meteorólogo estadounidense Edward Norton Lorenz (1917-2008) para explicar el comportamiento caótico de sistemas inestables, tales como el tiempo meteorológico, comunicó este concepto a una audiencia general, en forma de pregunta, no de afirmación, durante una conferencia en la reunión anual de 1972 de la American Association for the Advancement of Science (AAAS), en el MIT, con el título: Predictability; Does the Flap of a Butterfly's wings in Brazil Set Off a Tornado in Texas?, (Predictibilidad, ¿El aleteo de una mariposa en Brasil hace aparecer un tornado en Texas?). Por falta de modelos meteorológicos que pudieran apoyar esa posibilidad, Lorenz tuvo cuidado en advertir que no estaba sugiriendo que la respuesta a su pregunta fuera necesariamente positiva. En 1987 el término “efecto mariposa” despegó gracias al bestseller “Caos: la creación de una ciencia”, de James Gleick. [Wikipedia: Efecto mariposa](#)

²⁵ De hecho, cuando miras en Internet “qué va a hacer este fin de semana” y es lunes, lo que te muestren tiene menos de un 60% de posibilidades de acertar. Porque la capacidad de predicción en esos sistemas, aunque son totalmente deterministas, está limitada por su propia dinámica física. En Matemáticas y Física, se denomina sistema determinista a aquel en que cada estado futuro del sistema está determinado por el previo, pero eso no quiere decir que se pueda predecir con infinita exactitud. [Wikipedia: Sistema determinista](#)

más bien, con soluciones linealizadas de los problemas reales -los cuales podemos no saber solucionar exactamente-. En estos sistemas lineales la cadena de causa-consecuencia funciona como una línea recta sin bifurcaciones: "no hay más opción que una"; si se modifica un poquito el punto de inicio del sistema -me lo llevo un poquito para arriba, un poquito más para abajo-, su evolución se desplazará en proporción con el cambio inicial. Pero los sistemas caóticos -un péndulo doble por ejemplo²⁶- funcionan de otra manera: si mueves un poquito las condiciones de partida, en vez de acabar cerca, en la izquierda -donde tú querías-, acaba en la derecha; totalmente diferente a lo "linealmente deseado".

Para que empieces a entender el poder de la "interdisciplinariedad", podemos llevar este "conocimiento caótico" a otro campo, como el de la Biología, y nos podríamos preguntar: "¿qué es de esperar si nuestra biología se rige por dinámicas caóticas?". Cosas muy importantes, como que pequeños cambios, que aparentemente llevarían a pensar: "¡Qué tontería! ¡Eso no puede afectar a nada!", pueden generar unos resultados absolutamente diferentes a lo que creíamos posible -p. ej., la visión de un ratón o el ruido de un petardo pueden causar el colapso nervioso en algunas personas-. Más adelante veremos qué consecuencias tiene el "caos" cuando lo llevamos al mundo real.

Recapitulando, resulta que después de licenciarme me encuentro con algo que no me recalcaron suficiente y que es fundamental: "lo que explican en las universidades son simplificaciones de la realidad, ¡son modelos, no son el mundo real!". Aun así, los modelos son muy útiles, pues permiten hacer cálculos suficientemente buenos y crear tecnologías basadas, más o menos, en esa linealización -en esa simplificación-; pero no tener clara esa diferencia primordial te puede hacer creer que las cosas son más simples de lo que verdaderamente son, e independientes de otros factores, lo que lleva a descartar interacciones que generan, y resuelven, muchos problemas.

Informática

Por otro lado, durante la investigación de la tesis también me introduje en el mundo de la Informática; y si algo tiene la Informática es que te obliga a desarrollar estructuras lógicas mentales muy estrictas. El ordenador siem-

²⁶ Puedes ver un vídeo del movimiento de un péndulo doble en esta dirección: [Péndulo doble](#)

pre va a dar un error si tú lo programas mal. ¡No puedes discutir con él! No le puedes decir: "¡venga, que tampoco ha sido para tanto!, ¡sácame el resultado que yo quiero!". No estamos acostumbrados a esa estricta dinámica porque los humanos negociamos para obtener el resultado que deseamos y, por eso, pensamos que somos lógicos cuando imponemos nuestra opinión argumentando con otro individuo, incluso aunque no tengamos razón. El ordenador es "implacablemente lógico". Si tú lo has programado mal: "¡está mal!, hagas lo que hagas y digas lo que digas". Da igual que intentes cambiar el significado del término, o le des veinte vueltas al razonamiento: "¡no, si lo has escrito mal, está mal!". Esto es algo que vives en tus carnes sólo en la Informática –bueno, o cuando se te cae un puente-; puedes liarte a gritos con el ordenador muchas veces pero, en el fondo, sabes que eres tú el que lo ha hecho mal. La Informática es la manera de asegurar que seas lógico hasta el límite, por lo que, si pasas por ella, tu cabeza empieza a funcionar de otra manera y muchísimas ideas que te han contado empiezan a chirriar, porque no son lógicas o hay una lógica que no encaja, lo que te lleva a profundizar en el cuestionamiento de las "verdades del mundo".

Redes Neuronales Artificiales

Más específicamente, para la tesis tuve que utilizar unos programas informáticos que se denominan Redes Neuronales Artificiales (RNA), capaces de resolver problemas complejos mediante autoaprendizaje. Son tan versátiles que en la actualidad: diagnostican enfermedades mejor que los mejores especialistas médicos; ganan a cualquier humano al Ajedrez, al Go, al Pocker; diseñan autónomamente estructuras industriales superando la maestría de los ingenieros; componen música o pintan cuadros o escriben con su propio estilo; transcriben a texto lo que tú estás diciendo o traducen entre idiomas en tiempo real; y, también, pueden reservarte mesa en un restaurante hablando telefónicamente con el encargado humano sin que éste se dé cuenta²⁷.

¿Qué es lo que hace que esos "programas tontos", esas RNA, sean capaces de estas proezas?: que están diseñadas para operar simulando el funcionamiento de nuestro cerebro; aprenden por sí mismas a reconocer patrones y, cuando lo hacen, empiezan a "pensar" como nosotros; mostrándonos que nuestro cerebro no es tan único y especial, sino que sigue unas reglas relativamente simples, que somos capaces de emular con

²⁷ Expondré la información más detallada sobre las RNA en el capítulo "Educación emocional".

cosas materiales inanimadas: un programa y un ordenador. Estas máquinas algorítmicas, que imitan el funcionamiento de nuestro cerebro, son capaces de aprender la dinámica interna de casi cualquier sistema simple o complejo, incluidos los caóticos –como el que yo modelaba en la tesis- que aparentemente pueden parecer “aleatorios”. Por tanto, igualmente sería de esperar el resultado inverso: que nuestro cerebro también sea capaz de hacer todo lo que consiga realizar una RNA, si recibe el entrenamiento correcto.

Esto da mucho que reflexionar, pero con calma; porque hay que tener en cuenta que al provenir de una civilización que tradicionalmente ha creído en la dualidad²⁸ cuesta aceptar sin lucha interna que los ordenadores tienen la capacidad potencial de replicar todos nuestros pensamientos y acciones –probablemente hasta nuestra emocionalidad-. Que estoy dentro de un cuerpo lo tengo claro, pero respecto a ese “espíritu” –o alma- con tantas definiciones diferentes, habría que hacer muchos experimentos para comprobar su efecto real en mí; porque si estamos creando mentalmente un enlace inexistente, la idea de la dualidad cuerpo-espíritu estará evitando que encontremos soluciones materiales eficaces a los problemas humanos, bloqueando nuestra evolución –aunque tampoco podemos descartar que nuestra percepción o capacidad de interacción esté restringida a los límites de nuestro cuerpo material²⁹-.

Psicología y neurología

Todo lo anterior me sirve de base para aceptar un nuevo enfoque de las emociones y el ser humano cuando a partir de 2006 me centro en las Terapias Naturales, Psicología y Neurología, buscando “volver a activar mi emocionalidad”. En esa época había llegado a una buena posición en mi

²⁸ La dualidad implica que existe el cuerpo y existe el alma –el espíritu-: esa otra entidad importante, a la que se le da un montón de cualidades y que hace ser a los humanos “especiales en la creación”; más bien las cualidades se otorgan y se quitan caprichosamente, porque unas veces se afirma que el espíritu es el que “piensa”, pero sólo si piensa bien –racionalmente-, si no, el culpable es el cuerpo, que piensa mal –irracional-; otras se asevera que el espíritu es el que anima el cuerpo y evoca las emociones positivas, las negativas, por supuesto, son del cuerpo –fuente de todo pecado-.

²⁹ Hay corrientes en el estudio de la consciencia que proponen que el vacío cuántico (lo que anteriormente se conocía como éter) es un medio de almacenamiento y transmisión de información al que nuestros cuerpos pueden acceder ([campos mórficos de Rupert Sheldrake](#)). El cuerpo físico actuaría como el computador local y el éter funcionaría como la “nube de Internet”, por lo que las fronteras de la explicación estrictamente material de lo que somos (cuerpo denso) se difuminarían.

carrera profesional y me hice consciente de que la alegría por haberlo conseguido solo me había durado "un minuto" -la capacidad que había desarrollado de racionalizar todo lo que me ocurría me permitía que "lo malo durase unos momentos", pero también hacía lo mismo con lo que debería disfrutar, convirtiendo mi vida emocional en una línea fundamentalmente plana-. Debido a que venía de la Informática y conocía las RNA, al profundizar en el conocimiento de las emociones, la relajación y su enlace con la actividad neuronal, el funcionamiento del cerebro me pareció muy simple: el cerebro está funcionando como un ordenador biológico³⁰. De hecho, se me hizo evidente una similitud directa: las RNA están programadas para que ajusten unos parámetros variables cuando realizan el proceso de aprendizaje, programando que cada neurona reaccione más o menos intensamente con respecto a los valores de ciertos datos de entrada -los ajustes son el aprendizaje en sí-; éste sería el mismo papel neurológico de las emociones, hacer que reaccionemos con más o menos intensidad ante determinados estímulos -o sea, que hasta las emociones están incluidas dentro de la programación de las RNA-.

Al integrar toda esta información, el comportamiento humano se evidencia muy lógico, así como el funcionamiento del cuerpo; si no contemplas toda esa información, la realidad se vuelve "mágica", operando al "azar", sin causas aparentes. Decir que el cuerpo y la mente se estropean "porque sí" estrictamente significa que no entendemos con exactitud cuál es la cadena de causas y consecuencias que estamos observando: somos ignorantes de la realidad completa y eso nos va a llevar a callejones sin salida o soluciones absurdas.

Antropología

Pero todavía quedan disciplinas muy útiles que incorporar para ampliar la visión del mundo y detectar falsas creencias sobre cómo opera. En este viaje a las profundidades de la Biología y la Psicología, para no pecar de "ignorante"³¹, vi imprescindible comparar culturas, ya que es una de las

³⁰ "En resumen, la cognición cuántica implica mentes cuánticas. Además, al asumir el principio de superveniencia psicofísica, una mente cuántica debe supervenir en un cerebro cuántico [...] la validez de estos modelos implicará que nuestro cerebro es en realidad un ordenador cuántico". Shan Gao 2019, [Are Human Brains Quantum Computers? Why Quantum Cognition Says Yes](#) (¿Son los cerebros humanos ordenadores cuánticos? ¿Por qué la cognición cuántica dice que sí?)

³¹ Ignorantes en el sentido de que si no existen en nuestra realidad determinadas "soluciones sociales", tenderemos a creer que las nuestras son las únicas posibles, quedando limitados.

mejores maneras de descartar "leyes naturales/sociales" irreales e, incluso, de descubrir que éstas pueden generar más problemas que los que pretenden solucionar: "virtudes" tan arraigadas como la gratitud pierden su firmeza cuando conoces que hay pueblos que la asocian al egoísmo y la violencia, ya que sería una herramienta para la búsqueda del poder y la manipulación³²; o estructuras sociales tan "naturales" como la familia nuclear occidental queda cuestionada por las de otras culturas y especies en las que los hijos son criados por la tribu, y no estrictamente por sus progenitores³³. Incluso el análisis de los descubrimientos en neurología desde un enfoque abierto a conocimientos ancestrales, como los chamánicos, permite descubrir poderosas soluciones –rituales- para lograr que el subconsciente se libere del bloqueo físico-mental-emocional de las vivencias traumáticas³⁴. Por tanto, hasta que no unamos todo este conocimiento interdisciplinar resulta imposible dar una visión certera del conjunto y encontrar soluciones a los problemas que repite la humanidad desde hace milenios³⁵.

Filosofía

Hasta aquí llegaba lo que yo incluía en seminarios anteriores, aunque, como he indicado antes, notaba que faltaba algo para transmitir una visión completa del conjunto y por eso añadí una pieza nueva: la Filosofía; que empleé para crear el marco de referencia integrador de la Libertad Emocional. Pero no incluí "toda" la Filosofía, seleccioné las partes que nos ayudan a: preguntarnos críticamente por las cosas reales que nos afectan y llevar a la práctica todos esos conocimientos racionales en nuestro mundo material –ése que queremos cambiar y mejorar-. Porque, para mí, la Filosofía útil es: aquella que me habilita para recoger todo lo que me han contado –y no funciona-, cuestionarlo y superarlo; que me hace consciente de

³² [Algunas falacias sobre el capitalismo, el evolucionismo y la naturaleza humana!](#)

³³ [En torno a la crianza cooperativa.](#)

³⁴ Como ejemplo podríamos citar los misterios eleusinos: ritos de iniciación anuales al culto a las diosas Deméter y Perséfone que se celebraban en Eleusis (cerca de Atenas), en la antigua Grecia. Los ritos de iniciación, así como las adoraciones y creencias del culto, eran guardados en secreto, y unían al adorador con el dios -incluyendo promesas de poder divino y recompensas en la otra vida- mediante la vivencia propia –posiblemente facilitada por sustancias enteógenas (psicodélicos)-, lo que permitiría la sanación de traumas y bloqueos. [Wikipedia: Misterios eleusinos](#)

³⁵ Por citar algunos: ¿cómo ser feliz? ¿cómo crear una sociedad feliz? ¿cómo mantenerse sano? ¿cómo evitar la muerte?; preguntas en las que profundizaremos en los siguientes capítulos.

que no porque un concepto haya sido contado por un "maestro" va a ser cierto³⁶ o, incluso si fue acertado un tiempo, no tiene obligatoriamente que seguir siéndolo; y que me muestra que el verdadero "maestro" tiene bien claro su papel -expresado muy acertadamente por la filósofa española Marina Garcés³⁷-:

"El maestro, en Filosofía, no forma ni adiestra, libera: libera de lo que nos impide pensar. El verdadero maestro es, en última instancia, el maestro que nos libera de la tutela del maestro".

Eso sí, para ser productivo tuve que aprender a dudar con una idea clara de qué estoy haciendo y cuál es mi objetivo³⁸. No se trata simplemente de cuestionar por cuestionar para no llegar a ningún resultado como hace el pseudoescéptico³⁹. Para esta crucial tarea disponemos de dos campos muy interesantes de la Filosofía: la Epistemología⁴⁰ y la Ontología. Dos ramas que nos proveen de las herramientas lógicas imprescindibles para cuestionar las "verdades" establecidas y evolucionar hacia nuevos horizontes.

La **Epistemología** es el estudio de cómo adquirimos el conocimiento y nos muestra las limitaciones a la obtención y validez de éste; algo muy necesario para nosotros, educados creyendo que a través de la razón se puede llegar a todo el conocimiento del Universo⁴¹ -"sólo tienes que pensar

³⁶ Falacia de autoridad. [Wikipedia: Argumento ad verecundiam](#)

³⁷ Marina Garcés Mascareña, "Filosofía inacabada" 2015.

³⁸ Emulando, en cierto modo, los pasos de Descartes en su "Discurso del método", en el que propone que para obtener un conocimiento confiable, una vez en la vida hay que deshacerse de todo lo que se cree saber para empezar a construir de nuevo con lo que se siente cierto en ese momento, certeza obtenida de la acumulación de experiencias.

³⁹ El término fue popularizado en 1987 por Marcello Truzzi, profesor de sociología en la Eastern Michigan University. Para él los "pseudoescépticos" tienen más tendencia a negar que a dudar, a desprestigiar más que a investigar; usan una doble vara de medir en sus análisis críticos; emiten juicios sin una completa investigación; usan ataques ad hominem al referirse peyorativamente a los que proponen determinadas disciplinas; no presentan suficientes pruebas en sus refutaciones y, al censurar, asumen que en ningún caso les corresponde el peso de la prueba; contraargumentan basándose en lo que parece más razonable o plausible en vez de en la evidencia empírica; e insinúan que el que una evidencia sea poco convincente es suficiente para descartarla por completo. [Wikipedia: Pseudoescépticismo](#)

⁴⁰ Se podría argumentar que estrictamente se debería emplear el término Gnoseología, pues es la rama de la Filosofía que estudia la naturaleza, el origen y los límites del conocimiento, pero he preferido separarla en sus aspectos psico-neurológicos y científico-lógicos (episteme) porque creo que es más entendible.

⁴¹ Idea de realidad laplaciana, que se resume en su cita: *"El estado presente de la Naturaleza, es evidentemente la consecuencia del estado que tuvo en el momento anterior, y si concebimos una inteligencia que, en un momento dado, conociera todas las relaciones entre*

bien"- . Pero, cuando nos ponemos a profundizar a conciencia en lo que hay detrás de la obtención del conocimiento, esos mitos empiezan a caer⁴², porque incluso el conocimiento lógico o matemático tiene sus propias limitaciones; por ejemplo, no es posible demostrar matemáticamente todas las verdades matemáticas dentro de un grupo definido de axiomas⁴³. Esto marca un límite claro al conocimiento y a la razón: si no puedes demostrarlo todo, entonces la idea de que a través de la Ciencia -o través sólo de la Lógica o las Matemáticas- es viable explicar la realidad completa comienza a desvanecerse.

El otro campo fundamental es la **Ontología**, disciplina que se preocupa por lo que somos y las cualidades que tenemos, porque nos permite preguntarnos si nos es útil todo el conocimiento que podemos obtener del mundo, si realmente va a resolver algún problema en nuestra vida al deducir consecuencias. Emplear la Ontología va a servir para descubrir qué limitaciones me impone el mundo real -éste en el que vivo-; dependiendo de cómo sea mi "naturaleza", las fuerzas con las que interactúo, aquello que hace que mi cuerpo funcione como funciona, tendré unas capacidades u otras, pero si no entiendo cómo funciona el mundo y no sé cuáles son mis fronteras, entonces: o estaré más limitado de lo que debería, o me engañaré pensando que puedo conseguir cosas que son imposibles.

Revisando los principios y resistencias al cambio

Esta visión diversa e integradora del conocimiento nos va a permitir cuestionar muchas creencias que socialmente se aceptan como verdaderas y proponer otras posibilidades sorprendentes. En el libro vamos a escoger conceptos que se tienen por "súper-claros" y generaremos dudas sobre ellos, lo que inevitablemente provocará rechazo y debate. Ten en cuenta que cuando en una discusión no se llega a un acuerdo, no es porque los intervinientes sean tontos -generalmente- y no se den cuenta de la certeza

las entidades del Universo, ésta podría determinar las posiciones respectivas, movimientos y efectos generales de todos esos elementos, en cualquier instante del pasado o del futuro."
[Pierre Simon Laplace - akifrases.com](http://akifrases.com)

⁴² Ya sabemos desde tiempos de los filósofos clásicos que los sentidos, con los que percibimos el exterior, nos pueden engañar. Esta sería la primera limitación a la obtención del conocimiento verdadero.

⁴³ Este es un enunciado no muy riguroso de uno de los teoremas de incompletitud de Kurt Gödel. Lo veremos en más detalle junto con el de Alan Turing, el de Gregory Chaitin y la Teoría del Caos, en el capítulo "Portal a una nueva Vida".

de los argumentos de los demás; la dificultad proviene de que cada uno parte de unas premisas -ideas que se consideran ciertas sin demostración-, y a partir de ellas deduce; entonces, solemos enzarzarnos discutiendo las deducciones, cuando las deducciones, si somos mínimamente lógicos -y todos lo somos-, suelen estar bien. El problema es lo que previamente hemos tomado como cierto⁴⁴; por ejemplo, si yo tomo como evidente que "el ser humano es malo por naturaleza" obtendré unas conclusiones de cómo debe ser mi sociedad, pero, si yo parto de la idea de que "el ser humano es bueno por naturaleza" extraeré otras deducciones diferentes⁴⁵. ¿Las conclusiones están mal?: no, son lógicamente acordes a la premisa; la clave es: ¿el ser humano es malo por naturaleza o es bueno por naturaleza? Eso es lo que hay que analizar. Normalmente, este proceso de análisis crítico no se hace correctamente porque existen implicaciones emocionales bloqueantes. Cuando uno dice que "el hombre es malo por naturaleza", en el fondo está diciendo que él ha tenido experiencias que apoyan la afirmación. Si su interlocutor afirma: "no, el hombre es bueno"; se sentirá incómodo, muy incómodo, incluso con mucho miedo a estar equivocado: "¿cómo que es bueno si a mí me han maltratado en mi vida?, no puede ser bueno". Este individuo se aferrará a ese principio vivencial, que puede que no tenga demasiada lógica en general, pero en su experiencia emocional, sí. Ésa suele ser la raíz de los problemas que tenemos. Puedes comprobarlo por ti mismo si te preguntas qué te hace sentir una situación determinada: si te hace sentir mal tiendes inconscientemente a evitarla o, si te hace sentir bien, a repetirla.

Los pensamientos también disparan emociones y, por tanto, se tenderá a adaptar los comportamientos y razonamientos inconscientemente con respecto a qué emociones se evocan. Este efecto de sesgo subjetivo se refleja incluso en operaciones matemáticas simples. Hay un experimento

⁴⁴ La palabra «lógica» deriva del griego antiguo λογική *logiké*, que significa «dotado de razón, intelectual, dialéctico, argumentativo», que a su vez viene de λόγος (*lógos*), «palabra, pensamiento, idea, argumento, razón o principio». El objeto de estudio de la lógica es la inferencia y la inferencia es el proceso por el cual se derivan conclusiones válidas a partir de premisas. Estrictamente podemos afirmar que podemos tener conclusiones perfectamente lógicas pero falsas, porque cumplen las reglas de inferencia pero parten de premisas incorrectas. [Wikipedia: Lógica](#)

⁴⁵ Por ejemplo, el protestantismo defiende la doctrina de la absoluta depravación del hombre que le impide alcanzar la salvación por sí mismo. Solo si ha sido elegido por Dios y guiado por el Espíritu Santo lo logrará. Estas ideas generarán un tipo de sociedad que clasifica a las personas, más o menos inconscientemente, en "winners", los elegidos por Dios, y los "losers", pecadores sin posibilidad de redención. [Wikipedia: Protestantismo – Las cinco solas](#)

realizado por Dan M. Kahn que lo muestra⁴⁶. En él se les pide a los participantes que realicen una operación matemática muy fácil, calcular un porcentaje de votos a su partido. Si resulta que el partido que no es el suyo va ganando, el subconsciente⁴⁷ empieza a trampear y no hace bien las operaciones matemáticas, todo sin que el participante se dé cuenta. Incluso hay otros estudios que evidencian que tenemos un sesgo anti-creatividad muy grande⁴⁸; incluidas las personas que dicen que no, que ellos aceptan la creatividad -la novedad- sin ningún problema. Por tanto, siempre tendrás que tener muy en cuenta que durante la lectura te enfrentarás a muchos datos que pueden chocar frontalmente contra lo que crees cierto, información que tu cerebro tenderá a rechazar. Si los humanos tuviésemos sólo una mente "súper-lógica" y "súper-racional", no habría ningún problema: tomaríamos las últimas investigaciones, comprobaríamos datos, veríamos cuáles son los que mejor cuadran con la realidad y descartaríamos los que no nos sirvan, aceptando los cambios⁴⁹. Pero nuestro cerebro no funciona así. El cerebro tiende a defender aquello que le hace sentir cómodo, confiado, y rechazar todo aquello que genera incertidumbre. Si estoy educado a creer que lo que nos enseñan es "Palabra de Dios" -casi literalmente, porque nos enseñan de una manera que hace parecer "mágico" el conocimiento- y no un "proceso de equivocaciones" que al final lleva a encontrar aquello que mejor encaja con lo estudiado, ese tipo de educación hará que tenga miedo al cambio y estar equivocado; porque, entonces, hay consecuencias negativas para mí. Eso te puede pasar durante todo el libro, así que ya te voy avisando para que estés atento 😊.

⁴⁶ Dan M. Kahn (2013). "Motivated Numeracy and Enlightened Self-Government", Behavioural Public Policy, 1, 54-86. Artículo que puedes encontrar resumido en español en la página: [Política y matemáticas. ¿La razón de las crisis?](#)

⁴⁷ Emplearé el término subconsciente para referirme a toda aquella actividad del cerebro de la que la persona no tenga consciencia. Luego, mi modo de usar el término engloba todas las subdivisiones que se suelen emplear en las diversas corrientes de la Psicología: inconsciente, infraconsciente, supraconsciente, etc.

⁴⁸ Jennifer S. Mueller (2010). "The Bias Against Creativity: Why People Desire But Reject Creative Ideas", ILR Collection Cornell University ILR School. Artículo que puedes encontrar resumido en Español en la página: [La mente rechaza las ideas novedosas](#)

⁴⁹ Quizás el desarrollo de la Inteligencia Artificial —basada fundamentalmente en las Redes Neuronales Artificiales —nos ayude en gran medida a descartar las ideas dogmáticas que todavía nos lastran.

Muy importante

Y otra cosa que quiero recalcar es que todo lo que te voy a contar está basado en las experiencias que mis compañeros de la Asociación y yo mismo, hemos ido atesorando al cabo de estos años. Pero una cosa son las experiencias y otra las explicaciones a los hechos. Todas las explicaciones que doy dependen de mis limitaciones, de esas emociones bloqueantes que te he comentado antes que existen y que yo también tengo. Sé que hay interpretaciones de la realidad que me van a hacer sentir bien y hay otras que me van a hacer sentir mal. Yo intento que esto no me afecte demasiado, pero la verdad es que voy a elegir determinadas explicaciones porque me encuentro mejor con ellas y tenderé a creérmelas, rechazando otras porque no me gustan. Todo eso va a depender de mis miedos, de mis necesidades, de mis gustos, mis estudios, mis capacidades... Por tanto, lo que leas en este libro en ningún caso es "La Verdad" sobre nada. En ningún caso. Porque es muy posible que inconscientemente yo haya escogido los datos de manera sesgada para que me lleven adonde, también inconscientemente, quiero ir.

Dejando esto claro, el papel que te propongo, para que me acompañes durante el libro, es el de investigador. Que recojas datos, experimentes con ellos, compruebes si funcionan, reflexiones a ver si te convencen y saques tus propias conclusiones: "tu Verdad".

La Verdad

Sería normal que no estés muy a gusto con la idea de elaborar una "Verdad personal", porque por educación entendemos que las verdades deben ser para todos, pero ya te he comentado que ésa puede ser una premisa errónea. El concepto de Verdad es un tema bastante complicado por sus diversos significados según la rama del conocimiento que la defina y sus implicaciones ontológicas y epistemológicas: ¿existe la Verdad, algo eternamente cierto e inmutable? Y si existe ¿es posible conocerla? Estas preguntas no son nada triviales, han sido debatidas continuamente a lo largo de la Historia de la Filosofía sin que haya sido posible llegar a una respuesta unánime. Hasta Bertrand Russell⁵⁰, un gran lógico y matemático,

⁵⁰ Filósofo, matemático, lógico y escritor británico ganador en 1950 del Premio Nobel de Literatura. Es conocido por su influencia en la filosofía analítica junto con Gottlob Frege, su compañero G. E. Moore y su alumno Ludwig Wittgenstein y A. N. Whitehead, coautor de su obra Principia Mathematica. Este trabajo constituye un intento de deducir la mayor parte de los conocimientos matemáticos de la época a partir de un conjunto de principios o axiomas.

dice que:

“Si un hombre os dice que posee la verdad exacta sobre algo, hay razón para creer que es un hombre equivocado”.

Es esta una frase para reflexionar, ya que si un matemático que trabaja con teoremas -"verdades matemáticas inalterables y eternas"⁵¹- duda de que se pueda afirmar que se posee una verdad exacta, para mí es bastante revelador en cuanto a la posible inexistencia de la Verdad. En el fondo, puede que le estemos otorgando al concepto de Verdad más importancia de la que realmente llega a tener para los humanos; piensa que cada vez que se descubre algo nuevo, de manera implícita se demuestra que anteriormente estábamos equivocados, pero precisamente esa nueva información es la que permite a la Humanidad evolucionar -aparentemente uno de los impulsos más básicos de la Vida y el Universo-. Si la aceptación de esa Verdad va simplemente unida al miedo al cambio y a estar equivocado, estamos perdiendo mucho tiempo en discusiones estériles. Es mucho más pragmático y fructífero el enfoque del artista Alejandro Jodorowsky⁵²:

“Verdad es lo que es útil en un momento dado, en un lugar dado y para un ser dado”.

Una frase que encaja muy bien en nuestro mundo en continua evolución -porque si todo cambia rápidamente ¿qué significa que algo sea Verdad?- y que implica algo muy importante para conseguir objetivos: “creer que es

La principal motivación para esta obra provenía del trabajo anterior de Gottlob Frege en lógica que contenía inconsistencias (en particular la paradoja de Russell). Estas eran evitadas en los Principia construyendo una elaborada teoría de tipos y parecía que efectivamente todas las matemáticas podían ser derivadas adoptando el mismo formalismo. Quedaba todavía saber si se podían encontrar contradicciones derivadas de los axiomas en los que se basaban los Principia y si, por lo tanto, existían afirmaciones matemáticas que no podían ser probadas o demostradas falsas en este sistema. Esta cuestión fue resuelta por Kurt Gödel en 1931 con su teorema de incompletitud, que establece que incluso la aritmética básica no puede demostrar su propia consistencia, de modo que es imposible demostrar en general la consistencia de los sistemas matemáticos. [Wikipedia: Bertrand Russell](#)

⁵¹ Aunque es mucho decir porque, por ejemplo, muchas demostraciones elementales del cálculo infinitesimal tenían demostraciones pre-Cauchy que hoy en día no se consideran correctas. [Sidney Coleman, el rigor matemático y la diferencia entre la demostración de un físico y la de un matemático](#)

⁵² Artista y psicólogo chileno, de ascendencia judío-ucraniana, naturalizado francés en 1980. Entre sus múltiples facetas destacan las de escritor y director de cine. Junto con Roland Topor y Fernando Arrabal, fundó el movimiento Pánico. Sus aportes más divulgados son su cine simbólico y de vanguardia (10 films en 60 años, entre 1957 y 2018), sus cómics francófonos (más de doscientos en medio siglo), el teatro Pánico, entre 1960 y 1972, y la psicomagia desde mediados de los años ochenta hasta la actualidad. [Wikipedia: Alejandro Jodorowsky](#)

posible⁵³".

Por suerte, creo que no caigo dentro del tipo de persona del que hablaba Russell. Aunque cuando transmito la información puedo dar la impresión de ser categórico, a mí más bien me pasa como a Oscar Wilde:

"Cuando la gente está de acuerdo conmigo, siempre siento que debo estar equivocado".

Y gracias a esta reacción creo que tengo una salvaguarda contra ese estado de convencimiento total de las cosas; porque tanto si me cuestionan con convicción, como si veo que hay muchas personas que no les choca lo que digo, entonces siento que tengo que darle otra vuelta a lo que pienso, a ver si me he equivocado en algo o tengo que explicarlo de otra manera para que sea entendido completamente.

Por tanto, soy consciente de que sería ir en contra de la realidad y de cómo funciona el cerebro si yo simplemente intentase darte un montón de datos racionales para "machacar" todos los "equivocados" que tienes dentro de tu cabeza, diciéndote que esto es "la Verdad"; porque puede que no sea cierto lo que digo y, además, tu mente va decir: "ni en broma", y se va a cerrar. Lo ideal sería que veas este libro como un juego en el que nos inventaremos una realidad nueva, otro mundo diferente, que no es éste que habitamos. Un mundo del que vamos a ir descubriendo patrones, sacando conclusiones y deduciendo qué otras opciones existirían, para que luego decidas si te gustaría intentar comprobar en tu realidad si eso que hemos encontrado puede llegar a funcionar.

Organización del libro

Entonces, te planteo avanzar por los nuevos contenidos siguiendo este camino:

- Lo primero que te propongo es jugar con las cuestiones fundamentales del ser humano, la parte filosófica en la que entraremos en cuanto acabe la introducción.
- En el segundo capítulo empezaremos a ver cómo funciona nuestro

⁵³ El sentido con que empleo "creer" en esta frase es el de que existe una sensación emocional de "verdad" –aunque objetivamente pueda ser falsa en ese momento– que dice que lo deseado se puede conseguir, generando una motivación potente que impulsa a avanzar. Explicaré este efecto en más detalle en el capítulo "Educación emocional".

cerebro y cómo se reprograma, porque esos "programas" son la base de todas nuestras reacciones emocionales, pensamientos, funcionamiento metabólico y comportamiento. Será nuestro modo de acceso al "Portal a una nueva Vida".

- Al llegar al tercer capítulo abordaremos el tema de las relaciones y su vinculación con los programas de mi cerebro, además del papel que tiene la sexualidad en las relaciones y en mi vida. Más concretamente, en la salud que yo tengo en mi vida.
- El capítulo cuarto estará dedicado explorar el mundo de la psicosomática: la reacción fisiológica de nuestro cuerpo ante lo que procesa el cerebro, de la que surgen las llamadas enfermedades psicosomáticas; causadas por el cerebro al ordenar modificaciones en el funcionamiento homeostático del cuerpo. Si todos esos cambios no tienen lógica, si el cuerpo cambia al Azar⁵⁴, está claro que no podemos hacer nada para curarnos por nosotros mismos; pero si hay una lógica dictada por el cerebro que está provocando que mi cuerpo cambie, y yo sé cómo trabajar con mi cerebro -cómo reprogramarlo-, también podré conseguir que mi cuerpo sane.
- Y finalmente, reflexionaremos sobre cómo afectaría una educación emocional al desarrollo de los individuos -porque la que tenemos ahora está basada principalmente en la racionalidad- y veremos qué cambios podrían surgir en la sociedad si hiciésemos la transición de la educación racional a la emocional.

Si te atraen los contenidos, vamos a por ellos 😊

⁵⁴ A partir de este momento emplearé la palabra Azar, en mayúscula, para referirme al azar ontológico: la causa sin causa anterior.

¿Qué cambiaría en tu vida si fueses capaz de elegir qué sentir en cada situación que experimentes?

Si te interesa conocer las casi increíbles consecuencias de dominar esa capacidad, éste es tu libro. En él encontrarás que las respuestas a algunas de las preguntas más importantes que se ha hecho la humanidad –como: ¿cuál es el sentido de la vida? o ¿tenemos libertad?- se asientan fundamentalmente en tu maestría para decidir qué sentir; y también dependen de ella tu personalidad, la capacidad para relacionarte, evolucionar y tener éxito e, incluso, mantener tu salud. Esta es una habilidad innata en todos los seres humanos, pero que hasta que no hemos integrado críticamente los últimos avances en Ciencia (Física, Matemáticas, Neurología, etc.) con el conocimiento ancestral (contenido en la Filosofía, Antropología, Etología, etc.), no habíamos podido elaborar un nuevo paradigma holístico que nos permita activar todo su potencial. Ahora sabemos, con la suficiente profundidad, cómo funciona el sistema mente-cuerpo-emoción, de modo que podemos elaborar técnicas y procedimiento que faciliten la reprogramación del cerebro y el cuerpo hasta el nivel genético, habilitando la eliminación de los patrones mentales y físicos bloqueantes, lo que abre un “portal dimensional” a una nueva Vida: más libre, más creativa, sin limitaciones intelectuales o emocionales, con enriquecedoras relaciones y una salud perfecta.

Si te atrae esta nueva visión, eres bienvenido.