

RESUMEN COMPLETO

Un hombre muere de cáncer. Se lo han dicho tres médicos, él lo cree, su mujer lo cree. Y cuando le hacen la autopsia descubren que el cáncer ni siquiera estaba tan extendido como para matarlo.

¿De qué murió entonces?

Si esa pregunta te ha dejado dando vueltas, quédate. Hoy te cuento El placebo eres tú, de Joe Dispenza, y créeme: hay historias mucho más raras que esta.

La idea del libro cabe en una frase: lo que crees que va a pasarte puede cambiar lo que te pasa en el cuerpo.

Dispenza parte de algo que la medicina conoce de sobra, el efecto placebo, esa pastilla de azúcar que alivia. Y se pregunta otra cosa. Si mejoro porque creo en algo de fuera, ¿puedo conseguir lo mismo creyendo en mí? ¿Hace falta la pastillita o basta con aprender a crear ese estado desde dentro?

El libro intenta responderlo en dos partes. La primera es información: ciencia, casos, escáneres cerebrales. La segunda es práctica: cómo meditar para ponerlo a prueba. Al final lo explica así: la ciencia es el lenguaje actual del misticismo, y por eso usa ciencia para hablar de cosas que antes se dejaban a la religión.

Año 1986. Dispenza tiene 23 años, acaba de abrir su consulta de quiropráctica en California y está en pleno triatlón de Palm Springs. Va en bicicleta, llega a una curva, y un todoterreno que circulaba a casi 90 kilómetros por hora lo arrolla por detrás. Se rompe seis vértebras. Fragmentos de hueso en la médula.

Tres traumatólogos le dicen lo mismo: operación con barras de acero, y aun así probablemente dolor crónico y discapacidad de por vida. Si no se opera, es posible que se quede paralítico.

Él dice que no. Se va a casa de unos amigos y se pasa semanas, dos veces al día, visualizando su columna reconstruida, vértebra a vértebra. Cada vez que su cabeza se iba a la silla de ruedas o a vender la consulta, volvía a empezar. Cuenta que le costó seis semanas lograr hacerlo sin distraerse ni una vez.

Nueve semanas y media después del accidente se levantó y retomó su vida, sin cirugía. Casi treinta años después dice que apenas le ha vuelto a doler la espalda.

Aquello le cambió la vida. Se dedicó a estudiar remisiones espontáneas, hizo posgrados en neurociencia y epigenética, apareció en el documental ¿Y tú qué sabes!? y escribió Desarrolla tu cerebro y Deja de ser tú. Hoy da talleres por todo el

mundo donde, junto a un equipo de científicos, registra lo que pasa en el cerebro de los asistentes. Ahí nace este libro.

PRIMERA PARTE: INFORMACIÓN

Capítulo 1: ¿Es posible?

El libro empieza con una avalancha de casos para que te preguntes “¿cómo es posible?”.

Está Sam Londe, el del cáncer que no era tal. Está Fred Mason, un estudiante que se tragó 29 pastillas de un ensayo clínico para quitarse la vida. Llegó a urgencias con la tensión por los suelos. Resultado: eran placebo, y en cuanto se lo dijeron se le normalizó todo.

Está Janis Schonfeld, con décadas de depresión. Tomó pastillas de azúcar, incluso notó náuseas como efecto secundario, y mejoró. En su cerebro, además, aumentó la actividad en la corteza prefrontal.

El señor Wright, con linfoma avanzado, recibió un “medicamento milagro” y los tumores se le encogieron. Cuando leyó en la prensa que era un fraude, volvieron. Su médico le dijo que había una versión mejorada, le inyectó agua destilada y desaparecieron otra vez. Y cuando salió la noticia definitiva, murió.

Veteranos con rodillas destrozadas que mejoraron con una cirugía falsa, solo la incisión. Pacientes de corazón que mejoraron con una operación simulada. Pacientes de Parkinson que fabricaron un 200 % más de dopamina tras una inyección salina. Y, en el lado oscuro, un hombre convencido de que le habían hecho vudú, que se estaba muriendo, hasta que un médico montó una escena con una lagartija y lo “curó” entre comillas.

Moraleja de Dispenza: si la mente puede enfermarnos, ¿por qué no iba a poder ayudarnos?

Capítulo 2: Breve historia del placebo

Aquí recorre cómo hemos llegado hasta este punto. Henry Beecher, médico en la Segunda Guerra Mundial, se quedó sin morfina y una enfermera inyectó suero salino. El soldado se calmó. Beecher acabó proponiendo los ensayos con grupo placebo que hoy son norma.

Después vienen Mesmer con su “magnetismo animal”, Braid y el hipnotismo, y el efecto nocebo: la hoja inofensiva que provocó sarpullido en niños alérgicos porque les dijeron que era hiedra venenosa.

También el estudio de Levine, donde pacientes con placebo dejaron de sentir dolor y, al darles naloxona, el dolor volvió. Prueba de que su cuerpo había fabricado sus

propios analgésicos. Las ratas de Ader, que murieron de infecciones por asociar un sabor a un fármaco. Norman Cousins, que dijo haberse recuperado de una enfermedad degenerativa con vitamina C y películas de los Hermanos Marx.

Y datos más recientes: en los metaanálisis de Irving Kirsch, los placebos igualaron a antidepresivos populares en el 81 % de los casos. En el estudio de Kaptchuk, personas con colon irritable mejoraron con placebo sabiendo que era placebo. Y las limpiadoras de hotel que adelgazaron y bajaron la tensión solo porque les explicaron que su trabajo ya era ejercicio.

Capítulo 3: El efecto placebo en el cerebro

Dispenza dice que el placebo funciona por tres ingredientes: condicionamiento, expectativa y significado.

Condicionamiento es lo de Pavlov: asocias algo con un resultado hasta que el cuerpo responde solo. Expectativa, que esperas un resultado distinto. Significado, que cuanto más sentido le das, más funciona.

Luego va a lo suyo. Tenemos entre 60.000 y 70.000 pensamientos al día y el 90 % son los mismos de ayer. Mismos pensamientos, mismas decisiones, mismas conductas, mismas emociones. Y de ahí otra vez los mismos pensamientos. Eso, dice, es tu personalidad, y tu personalidad crea tu realidad personal.

Introduce la neuro plasticidad, que el cerebro cambia cuando aprendes cosas nuevas. Y el río del Cambio: ese hueco entre quien eras y quien quieres ser, que se siente raro, vacío, y por eso la mayoría vuelve corriendo a lo conocido. Para él ese malestar es la muerte biológica del yo antiguo.

Y remata con un ejemplo que casi todos reconocemos: la mala experiencia hablando en público. Un solo pensamiento sobre dar otra charla y ya te suda todo, y tu cuerpo reacciona como un placebo. Su conclusión es que tú ya eres tu placebo, solo que casi siempre en negativo.

Capítulo 4: El efecto placebo en el cuerpo

Aquí cuenta el experimento del monasterio. En 1981, la psicóloga de Harvard Ellen Langer llevó a unos hombres de setenta y ochenta años a un lugar decorado como 1959, con revistas, música y noticias de entonces, y les pidió que vivieran como si tuvieran 22 años menos. A los cinco días mejoraron en postura, flexibilidad, vista, oído, memoria y fuerza.

¿Cómo? Dispenza lo explica con genes y epigenética. Según él, los genes no son una sentencia: se activan y desactivan según las señales que reciben las células, y esas señales pueden venir de nuestros pensamientos y emociones. Pone como ejemplos a gemelos idénticos con patrones muy distintos según su estilo de vida,

hombres que cambiaron la expresión de cientos de genes en tres meses con dieta y hábitos, y un estudio donde seis meses de ejercicio modificaron 7.000 genes.

El gran villano de este capítulo es el estrés. Vivimos en modo supervivencia, con adrenalina y cortisol circulando a todas horas, y el cuerpo gasta su energía en defenderse en vez de repararse. Cita estudios donde las heridas cicatrizaban un 40 % más despacio en parejas que discutían con hostilidad. Y en sentido contrario, estudios donde una sola sesión de meditación cambió la actividad de genes ligados a inmunidad e inflamación.

Capítulo 5: Cómo los pensamientos cambian el cerebro y el cuerpo

Este es el capítulo bisagra. Si el entorno cambia tus genes, ¿puedes cambiarlos antes de que cambie el entorno?

Su propuesta es el repaso mental: imaginar con una intención clara el futuro que quieres, y combinarlo con una emoción elevada, como gratitud o alegría, de modo que el cuerpo “pruebe” ese futuro por adelantado. Según él, el cerebro no distingue bien entre una experiencia real y una imaginada con mucha carga emocional.

Lo apoya con ejemplos. Natan Sharansky jugando ajedrez mental en una celda de castigo y luego ganando a Kasparov. Aaron Rodgers visualizando jugadas. Jack Nicklaus y su “película” antes de cada golpe. Jim Carrey escribiéndose un cheque de 10 millones. Y estudios con personas que mejoraron fuerza o habilidad solo imaginando: el piano, el dedo meñique, los bíceps.

Explica el papel del lóbulo frontal, que según él baja el volumen del cuerpo, el entorno y el tiempo. Habla de las células madre como materia prima para reparar tejidos, y de la oxitocina, la hormona que se asocia con la compasión y calma el miedo. Y vuelve al monasterio: los ancianos lograron rejuvenecer porque vivieron ese futuro como presente.

Capítulo 6: La sugestionabilidad

Empieza con una historia que da escalofríos. Un funcionario de prisiones, Ivan Santiago, fue hipnotizado en un experimento de televisión. Aguantó dos minutos en agua helada sin inmutarse, como si fuera un baño caliente. Y después, bajo hipnosis, disparó a un “dignatario” con una pistola de airsoft sin acordarse de nada.

Dispenza lo usa para explicar la sugestionabilidad, que tiene tres piezas: aceptar, creer y entregarse. Y la emoción es la llave, porque el sistema nervioso autónomo, el que maneja lo automático, responde más a lo que sientes que a lo que razones.

Aparece entonces la mente analítica: ese filtro que juzga, compara y duda. Cuanto más gruesa, menos sugestionable eres. Y como la mente consciente es solo un 5 %

y el subconsciente el 95 %, si quieres cambiar algo tienes que llegar al subconsciente.

¿Cómo? Con las ondas cerebrales: delta, zeta, alfa, beta y gamma. Zeta, ese estado entre vigilia y sueño, es la puerta ideal. Y la meditación es su método para llegar.

Capítulo 7: Actitudes, creencias y percepciones

Un chico indonesio que mastica cristal, predicadores que manipulan serpientes, gente que camina sobre brasas. Todos tienen algo en común: no dudan.

Dispenza desmonta cómo se construye lo que creemos. Pensamientos y sentimientos repetidos forman una actitud. Actitudes repetidas forman una creencia. Creencias combinadas forman una percepción. Y casi todo ese edificio es subconsciente. Pone ejemplos como el de las mujeres camboyanas que, tras presenciar los horrores de los jemereros rojos, perdieron la vista sin daño en los ojos, o el de los estudiantes que se emborracharon con tónica creyendo que llevaba vodka.

También habla del poder del entorno: pacientes de Parkinson que recaen al volver a su casa, o alguien que dejó el café y recae al oler la cafetera. Su propuesta para cambiar una creencia es tomar una decisión con una intención y una energía emocional tan fuertes que supere la huella del pasado. Y deja una pregunta que sirve para pararte a pensar: ¿cuántas creencias llevas encima sin haberlas elegido?

Capítulo 8: La mente cuántica

Capítulo de física. Dispenza cuenta que Newton y Descartes separaron mente y materia, y que la física cuántica pone eso en duda. Los átomos son casi todo espacio vacío lleno de energía, y en el mundo subatómico la partícula parece depender de dónde se mira. De ahí saca el “efecto observador” y su conclusión: la mente influye en la materia.

Su ejemplo del ventilador lo explica fácil. Los átomos giran como hélices, y cuando elevas tu estado emocional, dice, tu cuerpo se vuelve “más energía y menos materia”. También habla de coherencia: ondas ordenadas como cien tambores al mismo ritmo frente al desorden. Para él, salud es coherencia y enfermedad es incoherencia.

Termina con la idea del campo cuántico: una inteligencia que organiza tu cuerpo, que te mantiene vivo sin que lo decidas, y a la que accedes cuando meditas.

(Nota para ti: este es el capítulo más discutido. Presenta estas ideas como “lo que propone el autor”. Funciona mejor para la credibilidad del canal.)

Capítulo 9: Tres historias de transformación

Laurie, diagnosticada con displasia fibrosa polioestótica a los 19, con doce fracturas importantes, muletas y bastón durante casi tres décadas. Un padre violento, una identidad construida alrededor de la enfermedad, años de miedo. Empezó a asistir a talleres, a meditar, a cambiar hasta el lado de la cama. Según el libro, sus radiografías acabaron sin fracturas y sus análisis se normalizaron.

Candace, con la enfermedad de Hashimoto, tras una relación que describe como tóxica. Se negó a identificarse con el diagnóstico, se levantaba a las 4:30 a meditar y, según cuenta el autor, sus anticuerpos y su TSH mejoraron en menos de un año.

Joann, la “superwoman” con esclerosis múltiple secundaria progresiva, que acabó en escúter. Practicó mentalmente, y en un taller, tras una meditación, se levantó y cruzó la sala caminando. Su neuróloga, dice, ve ahora sus informes sin rastro de esclerosis.

Capítulo 10: La prueba de que el placebo eres tú

Aquí van los escáneres. En los talleres avanzados, el equipo del neurocientífico Jeffrey Fannin hizo electroencefalogramas antes, durante y después de las meditaciones: 402 registros en total.

Según el libro, al 91 % se le vio una mejora en la función cerebral y la mayoría pasó de un patrón incoherente a uno más ordenado. Los asistentes tardaron de media 59 segundos en entrar en estado meditativo, frente a un minuto y medio del promedio que cita.

Y cuenta más casos: Michelle, con Parkinson, cuyos temblores casi desaparecieron y cuyo cerebro se veía más equilibrado, hasta que dejó de meditar y los síntomas volvieron. John, tetrapléjico tras un accidente, que consiguió ponerse de pie y mejorar su motricidad. Kathy, la abogada hiperanalítica. Bonnie, que dejó de sangrar y de tener dolor por sus fibromas tras una meditación. Genevieve, que lloraba de alegría. Maria, con una experiencia que el autor describe como un orgasmo cerebral.

Capítulo 11: Preparativos para la meditación

Pasamos a la práctica. Los mejores momentos son al despertar o antes de dormir, cuando el cerebro está pasando por alfa y zeta. Lugar tranquilo, nada de meditar en la cama, ropa cómoda, espalda recta, entre 45 y 60 minutos.

Le da mucha importancia a no dejarse arrastrar por el cuerpo, y lo cuenta con su semental: cuando se distrae oliendo a las yeguas, tira suavemente de las riendas hasta que obedece. Eso es meditar, dice: devolver la atención una y otra vez.

Presenta el enfoque abierto, que es atender al espacio en vez de a los objetos, y el “instante presente”, donde tu pasado deja de predecir tu futuro. Cierra con la

historia de Sophia, una instructora que, según él, veía lo que ocurría en la sala con los ojos cerrados, y cuya corteza visual se activaba en el escáner.

Capítulo 12: La meditación

El capítulo es la meditación, con tres fases.

Primera: inducción. Con el enfoque abierto, vas notando el espacio entre los ojos, alrededor de las orejas, del pecho, de los pies, de la habitación. De 10 a 15 minutos.

Segunda: el presente. Te sueltas del cuerpo, el entorno y el tiempo y te quedas como pura conciencia en lo desconocido. Otros 10 a 15 minutos.

Tercera: cambiar la creencia. Eliges antes qué creencia quieres dejar y cuál quieres adoptar. Tomas una decisión firme, sientes cómo sería vivir así, agradeces como si ya hubiera pasado y lo sueltas. La idea es levantarte distinto a como te sentaste.

EPÍLOGO: CONVIÉRTETE EN SOBRENATURAL

El libro cierra con una invitación. Dispenza defiende que lo “sobrenatural” es hacer lo contrario a lo que el entorno hace: ser generoso cuando todo el mundo siente escasez, amable cuando los demás son hostiles, sereno cuando el resto tiene miedo. Y habla de las neuronas espejo: cuando alguien lo hace, a los demás nos resulta más fácil imitarlo.

Si me preguntas qué se queda conmigo después de leerlo, es esto: casi siempre repetimos el mismo pensamiento, la misma emoción, el mismo día. Dispenza dice que ahí está el problema, y que la salida pasa por atreverse a sentirse raro un rato mientras aprendes a ser otro.

¿Lo prueba todo? Eso lo decides tú. Ten presente que el propio autor dice que no rechaza ninguno de los tratamientos médicos, y que hay enfermedades que no nacen de la mente. Su propuesta no sustituye al médico: es una práctica más. Lo que sí deja es una pregunta bastante difícil de esquivar: ¿qué creo yo de mí, y quién me lo enseñó?