

## ÍNDICE

### UNA INTRODUCCIÓN PERSONAL.....

#### Primera parte LA FISIOLOGÍA OCULTA

1. Después del milagro.....
2. El cuerpo tiene una mente propia.....
3. ¿Una escultura o un río?.....
4. Mensajeros del espacio interior.....
5. Fantasmas de la memoria.....
6. Mecánica cuántica del cuerpo.....
7. En todas partes y en ninguna.....
8. Testigo silencioso.....
9. El misterio del intervalo vacío.....

#### Segunda parte UN CUERPO FELIZ

10. En el mundo de los rishis.....
11. Nacimiento de una enfermedad.....
12. «Nos convertimos en lo que vemos».....
13. Un cuerpo feliz.....
14. El fin de la guerra.....

### UNA INTRODUCCIÓN PERSONAL

—Uno de mis pacientes, un chino, tiene un cáncer de la cavidad nasal; está ya en fase terminal. La enfermedad se ha extendido por toda la cara y lo está pasando muy mal. Pero él es médico; creo que debería oír esto.

Yo estaba sentado del otro lado del despacho y asentí con la cabeza. Era un día de finales de octubre de 1987, en Tokyo. Había ido a visitar a un especialista en cáncer japonés que tal vez pudiera ayudarme a demostrar la validez de una nueva teoría médica. Pretendía despejar una de las mayores incógnitas de la medicina, el proceso de curación. En 1987, no había dado aún con el término «curación cuántica», pero, de hecho, llevábamos una hora tratando del tema.

Nos levantamos a la vez y nos dirigimos hacia los pabellones. De camino, iba admirando unos jardines Zen que adornaban exquisitamente los entornos del hospital. A esa hora los niños estaban durmiendo; caminamos en silencio. Cuando llegamos a las habitaciones individuales, nos detuvimos; mi colega japonés encontró la puerta que buscaba, la abrió y me dejó pasar primero.

—Doctor Liang —dijo—, ¿tiene unos minutos que dedicarnos?

El cuarto estaba a oscuras. En la cama estaba tumbado un hombre, de unos cuarenta y tantos años, más o menos de mi quinta. Se dio la vuelta hacia nosotros, cansinamente.

Los tres teníamos algo en común. Éramos orientales y habíamos renunciado a vivir en nuestra tierra para educarnos en el campo de la medicina occidental. Sumando las experiencias de los tres, eran más de cincuenta años dedicados a la práctica de nuestras respectivas especializaciones. Pero el hombre tumbado en aquella cama era el único que moriría en menos de un mes. Cardiólogo de Taiwán, le habían diagnosticado un año atrás un cáncer de nasofaringe. Tenía el rostro casi totalmente vendado. Sólo se le veían los ojos. No fue fácil para mí. Entré en la habitación saludando y dirigiendo la mirada al doctor Liang, pero él apartó la suya.

—Hemos venido para charlar un rato —dijo en voz baja el doctor japonés—, pero quizás esté muy cansado...

El enfermo tuvo un gesto amable; acercamos unas sillas y nos sentamos a su lado. Traté entonces de definir las ideas que ya había expuesto a mi anfitrión. Expliqué que la curación no es en esencia un proceso físico, sino un proceso mental. Como médicos, cuando observamos la curación de un hueso fracturado o la remisión de un tumor maligno, sólo nos paramos a analizar el mecanismo físico. Pero el mecanismo físico es una pantalla. Detrás, hay algo mucho más abstracto, una forma de sabiduría que no puede verse ni tocarse.

Y, sin embargo, ese conocimiento, no me cabía la menor duda, es una fuerza poderosa que no hemos aprendido a controlar. Pese a nuestros esfuerzos por encarrilar debidamente el proceso de curación cuando falla, la medicina no sabe en qué consiste. La curación es un elemento vivo, complejo y holístico. La tratamos como podemos, con nuestras limitaciones, y parece que ella se adapta a nuestra ignorancia. No obstante, ante lo inesperado, por ejemplo cuando nos maravillamos ante una curación repentina y misteriosa de un cáncer terminal, la teoría médica queda sumida en un total desconcierto, pues comprobamos entonces que nuestras limitaciones sólo son artificiales.

En los años que llevo ejerciendo, he conocido a diversos enfermos de cáncer que se han recuperado por completo tras un diagnóstico terminal, personas que a priori tenían unos pocos meses de vida por delante. No creo que fueran casos milagrosos; a mi entender, estos fenómenos demuestran que la mente puede ir más allá, más hondo, y cambiar los esquemas fundamentales que diseñan el cuerpo. Puede borrar los errores del programa, por decirlo de alguna forma, y acabar con cualquier enfermedad, ya sea cáncer, diabetes, enfermedades coronarias, etc., o cualquier trastorno que haya desordenado el esquema general.

Tal vez mis palabras no impactaran en aquel momento como hubiera deseado; había vivido unas semanas antes la experiencia más importante de mi vida profesional, pero aún no la había asimilado. De regreso a la India, uno de los mayores sabios vivos me había impartido algunas enseñanzas, todas ellas ideadas miles de años atrás y encaminadas a restablecer las habilidades curativas de la mente. El sabio es Maharishi Mahesh Yogi, y es conocido en Occidente por ser el fundador de la Meditación Trascendental, o MT. Llevo más de ocho años practicando la MT y suelo recetarla a mis pacientes. (Curiosamente, no aprendí a meditar con un indio en la India, sino con un norteamericano en Boston.)

Pasé una tarde con Maharishi en un poblado nuevo llamado Maharishi Nagar, a unos 50 km al oeste de Nueva Delhi. Estábamos solos en una casa humilde, la suya, cerca de una escuela y de un hospital en construcción. Éste es sin duda uno de los

pocos lugares que pueden considerarse genuinamente indios. La cultura india, antigua y poderosa, guarda en ese lugar su dignidad y eterna sabiduría. La mera presencia de Maharishi trae el recuerdo y la existencia de los sabios védicos de la antigüedad, salvando los miles de años que nos separan. De hecho, Maharishi Nagar está situado cerca del paraje donde Krishna dedicó una noche en instruir al guerrero Arjuna en los secretos de la iluminación, según el poema épico de la Bhaga-vad Gita.

Sin darme más explicaciones, Maharishi me dijo aquel día:

—Mañana me gustaría hablar a solas contigo, en mi habitación. ¿Puedes venir cuando hayas terminado tu meditación de la mañana?

Sentía muchísima curiosidad; deseaba hacerle preguntas, pero no quise molestarle. A la mañana siguiente, fui hasta su habitación. Maharishi estaba sentado en la posición del loto sobre un sillón forrado de seda. Me hizo pasar y me senté a su lado.

Me dijo sencillamente:

—He aguardado mucho tiempo antes de poder expresar y difundir una serie de técnicas muy específicas. Creo que pronto se convertirán en una medicina para tiempos venideros. Se

aplicaron antaño, pero luego se perdieron en la confusión del tiempo; quisiera instruir a los demás sobre estas técnicas y, a la vez, me gustaría que tú las explicaras con claridad y ciencia; o sea, quiero que describas su funcionamiento.

Acto seguido y durante unas horas, me enseñó una serie de técnicas mentales, incluyendo el método de «sonidos primordiales». Se emplean junto con la meditación, pero ayudan en la lucha contra enfermedades específicas, como el cáncer y otras dolencias que en Occidente suelen considerarse terminales. Maharishi me explicó que eran las terapias curativas más avanzadas del Ayurveda, la tradición antigua de la medicina india. Sus enseñanzas fueron sencillas y claras; entendí con rapidez cuál sería mi labor cuando regresara a casa y volviese a ver a mis pacientes. Era consciente también de que había de ir más allá de mi acostumbrada función de médico y dejar a un lado la praxis occidental.

Cuando dio por terminada la lección, vi que había tomado varias páginas de apuntes. Maharishi me sonrió con esa suavidad penetrante y esa composición que siempre recuerdo cuando pienso en él.

—Estas enseñanzas son poderosas —reiteró—. Las drogas y la cirugía que sueles utilizar son brutales. Creo que llevará su tiempo, pero la gente acabará entendiendo.

Como si cualquier cosa, se despidió de mí para recibir a otros visitantes; hacían cola para hablar con él acerca de la inscripción de sus hijos en la escuela de Maharishi Nagar.

Me paré a pensar ante el porche, mirando hacia el desierto y contemplando en la distancia un paisaje rojizo y árido. Maharishi Nagar se encuentra en un paraje de cuya existencia no se han percatado los occidentales. ¿Quién iba a pensar que en ese lugar olvidado pudiera iniciarse uno de los cambios más radicales en el pensamiento médico? Conozco, por supuesto, a muchos médicos e investigadores, y me dio por sonreír pensando en su posible reacción. La base física de la ciencia es muy sólida, y, para un médico, sumamente convincente. En cambio, el poder de la mente es hartos sospechoso.

Lo cierto es que en aquel momento no había planteamiento alguno que pudiese amenazar mi entusiasmo. Encaminé mis pasos hacia mi habitación, cuesta abajo, por un sendero polvoriento. Sentía en el cuello el sol abrasador de la India; me sentía pictórico. No era un sentimiento de autosatisfacción,

sino algo casi impersonal, una alegría incontrolable. No sabía cómo pudo ser, pero intuía que un gran secreto me había sido revelado; estaba en los cielos. Acababa de dar con una técnica para desentrañar el enigma de la materia; y, de momento, el calor y el polvo, o cualquier otro vínculo con la materia, carecían de importancia. Tampoco me preocupaba mi propio escepticismo, aunque intuyera que tarde o temprano acabaría mostrándose. Ante todo había de tomar decisiones: debía averiguar de qué manera comunicar esas técnicas. Unos las rechazarían tachándolas de curaciones generadas por la fe; asimismo, era probable que otros me acusaran de vender falsas esperanzas.

Debía, en primera instancia, demostrar que se trataba de una ciencia. ¿Pero, cómo? Lo sabría en su momento. El pensamiento indio parte de la convicción que Satya, la verdad, triunfa sola, de por sí.

—La verdad es sencilla —me dijo Maharishi para animarme—. Entrégala con claridad; deja que se imponga por su propio peso, y no te pierdas y enredes en inútiles conjeturas.

La palabra Ayurveda nace miles de años atrás. En sánscrito, significa «la ciencia de la vida». Criarse en la India, como me ha pasado a mí, no implica que se tengan muchos datos acerca de estas ciencias antiguas. Cuando era niño, mi abuela solía frotar con cúrcuma nuestras picaduras de insectos, y nos insistía en que no comiéramos fruta ácida si habíamos bebido leche. Eso era el Ayurveda en mi recuerdo. En líneas generales, el Ayurveda ha sido derrocado por la medicina científica occidental, sustituido por el progreso en su propio lugar de nacimiento. Salvo en culturas como en la India, el Tibet, Nepal y Sri Lanka, el Ayurveda es una palabra casi desconocida, aunque haya dejado una marca imperecedera. Los sistemas tradicionales de medicina oriental que han logrado plantar semillas en occidente, como la acupuntura china, parten de principios ayurvédicos, inventados hace miles de años.

Con el paso del tiempo, el conocimiento original del Ayurveda ha ido desapareciendo. Los indios que han seguido viviendo de acuerdo con valores tradicionales, esencialmente en el campo, siguen hoy aplicando principios ayurvédicos, pero someten estos fundamentos del Ayurveda a diversas y curiosas interpretaciones. Muchos principios aplicados son parciales, por no decir torticeros. Todos los vaidya, o médicos ayurvédicos, suelen nombrar a los grandes maestros del Ayurveda como Charaka y Sushruta; son sus maestros. Pero esto no significa que el vaidya de un pueblo de la India tenga que valerse necesariamente del mismo tratamiento que el vaidya del pueblo vecino.

Muchas técnicas ayurvédicas han desaparecido para siempre; es una lástima, pues todas ellas eran prácticas aplicables a la medicina moderna. Los antiguos médicos de la India también fueron hombres sabios; pensaban que el cuerpo es una creación de la conciencia. Un yogui o swami piensa de igual modo. Por lo tanto, practicaron una medicina basada en la conciencia, trascendiendo el aspecto corporal de la materia, camino del corazón de la mente. Si examinas los gráficos anatómicos

## 1. DESPUÉS DEL MILAGRO

del Ayurveda, no distinguirás los órganos que aparecen en el manual de anatomía según Gray, sino un diagrama de cómo la mente fluye en su generación del cuerpo. Ese fluir es precisamente el campo de investigación del Ayurveda; debería decir «era». Antes de conocer a Maharishi, creía que el Ayurveda era medicina folclórica, pues cuanto había visto hasta entonces eran métodos folclóricos, hierbas, dietas, ejercicios y otros muchos hábitos increíblemente complejos que, desde toda la vida, normalizan los quehaceres cotidianos de quienes nacen y se crían en la India.

La búsqueda de Maharishi, no obstante, se centra en el Ayurveda antiguo y en su habilidad para curar a la gente mediante métodos no materiales. Me transmitió este conocimiento, esperando de mí que explicara su funcionamiento. Y así es como decidí ponerme en contacto con médicos interesados por estas cuestiones, como lo estaba mi interlocutor de Tokyo.

Pero aquel día estaba tratando de exponerlas a una persona que agonizaba en una cama de hospital, a miles de kilómetros de su lugar de origen, consciente de haberse desvinculado de su pasado espiritual. Mis palabras no tenían poder ni fuerza en aquella habitación tranquila y sombreada. El doctor Liang parecía estar ahora muy cansado. No había dicho una palabra, pero en el momento de salir de su habitación, me tocó el brazo y dijo:

—Esperemos que tenga usted razón.

Al abandonar los pabellones, volví a echar una mirada por la ventana hacia los jardines Zen. Guarecidos en nichos del tamaño de una habitación de hospital, todos estaban cuidados con esmero y amor. Los tejos, unas coníferas, podados con gran precisión, me parecieron extraordinariamente hermosos, envueltos en la luz cálida del otoño. Caminamos hacia el estacionamiento y, cuando llegamos a mi coche, nos dimos la mano, agradeciéndonos lo que habíamos compartido. Dije entonces que trataría ante todo de poner a prueba estas técnicas nuevas en Estados Unidos, pero que no dejaría de informarle de todos los pasos del proceso. De regreso al hotel, pensé en transcribirle unas palabras que, en su día, me dijo Maharishi acerca de la vida de vaidya, o médico ayurvédico:

—Un vaidya es un guerrero invencible porque lucha contra los elementos de la muerte. Un vaidya es hacedor de vida y la Naturaleza le ampara.

Estas palabras implican que el médico ha de emprender un viaje interior, y escoltar su conocimiento hasta más allá de los límites del cuerpo físico, rumbo al corazón de una realidad más honda. Su responsabilidad estriba en descifrar el enigma de la vida y la muerte. La solución se asoma en el horizonte con ese mismo apremio y esa misma alegría que animaba a los antiguos sabios. Cruzando el vacío del espacio y el tiempo, superando las olas de la destrucción que anonadan a la Humanidad, el conocimiento védico nos habla con sencillez: en el ordenamiento perfecto de la Naturaleza, nada muere. Un ser humano no es menos permanente que una estrella; ambos son iluminados por el destello de la verdad.

Todos los días recuerdo la importancia del viaje interior. De momento, sólo he dado unos pasos preliminares, pero deseo volver a darlos en este libro, para otras personas. El ejercicio de la medicina vuelve a ser para mí una fuente de esperanza. No necesitaba de la sabiduría ayurvédica, para averiguar que los médicos luchan contra la muerte. Pero sí necesitaba saber con toda seguridad que acabarán venciendo.

He tenido el privilegio de presenciar algunas curaciones milagrosas a lo largo de mi carrera. La más reciente se inició el año pasado cuando una mujer india de treinta y dos años vino a verme a mi despacho de las afueras de Boston. Recuerdo que se sentó tranquilamente frente a mí; llevaba un sari de seda azul. Para mantener la serenidad, juntaba las manos en su regazo. Se llamaba Chitra, me dijo; ella y su marido Raman, llevaban una tienda de importación en las afueras de Nueva York.

Unos meses atrás, Chitra había notado un bulto en su seno izquierdo, pequeño, pero notable. Cuando la operaron, el cirujano comprobó que el bulto era maligno. Explorando más a fondo, detectó que el cáncer se había extendido hasta los pulmones.

Al extirpar el seno enfermo y una buena parte del tejido que lo rodeaba, el médico de Chitra le aplicó unas primeras dosis de rayos y la puso en quimioterapia intensiva. Es el tratamiento habitual para el cáncer de mama; ha salvado ya muchas vidas. Pero el cáncer de pulmón iba a resultar harto más difícil de tratar; a todas luces, Chitra estaba entonces en una situación muy precaria.

Cuando la examiné, pude comprobar que se encontraba muy nerviosa. Traté de tranquilizarla, pero me sorprendió y conmovió con estas palabras:

—La muerte no me importa, pero sé que mi marido se que-

dará muy solo. No logro conciliar el sueño; me quedo sentada en la cama y no dejo de pensar en él. Sé que Raman me ama, pero cuando me haya ido empezará a verse con chicas americanas. No soporto la idea de perderle por una chica americana.

Se quedó un rato en silencio y me miró con unos ojos que sólo transmitían dolor.

—Ya sé que no debería decir cosas así, pero usted «ya me entiende».

Nunca se acostumbra uno a presenciar el dolor provocado por el cáncer, pero sentí entonces una tristeza aún mayor; sabía que el tiempo era el peor enemigo de Chitra. De momento, continuaba siendo una persona de aspecto saludable. Incluso había logrado ocultar su enfermedad a todos sus parientes, temiendo que la gente se fijara en ella y la viese desmejorada. Sabíamos los dos que lo iba a pasar muy mal.

Nadie puede pretender conocer un método para tratar y curar un cáncer de mama avanzado. La terapia convencional ya había hecho todo lo posible por salvar a Chitra. Y, puesto que el cáncer se había extendido a otro órgano, las estadísticas le daban menos de un 10% de probabilidades de sobrevivir más allá de cinco años, aunque la quimioterapia le fuese administrada correctamente.

Le pedí, por tanto, que se sometiera a una nueva serie de tratamientos, aplicando métodos ayurvédicos.

Chitra se había criado en la India, como yo. Pero no sabía gran cosa del Ayurveda. Supongo que la generación de sus abuelos debió de ser la última en creer en ello. El indio moderno, que reside en una gran ciudad, prefiere la medicina occidental, siempre y cuando la pueda pagar. Para explicar a Chitra por qué pretendía que diera la espalda al progreso, le dije que el cáncer no sólo era un trastorno físico, sino la enfermedad de un mundo mayor que el cuerpo. Toda su fisiología sabía que había desarrollado un cáncer y lo estaba padeciendo; una muestra de tejido de sus pulmones demostraría que las células malignas habían viajado hasta allí; en cambio, una muestra

de su hígado sería negativa. Sin embargo, la sangre circulaba por su hígado e iba recogiendo, por tanto, las señales de enfermedad procedentes de los pulmones. Y ello, a su vez, afectaba las funciones del hígado...

De hecho, cuando sentía dolor en el pecho o había de sentarse para que no le faltara la respiración, diversas señales circulaban por su cuerpo, generadas por el cerebro o mandadas hacia él. Al sentir dolor, su cerebro había de responder de alguna manera. El cansancio que sentía, junto con su depresión y ansiedad, eran una respuesta del cerebro con repercusiones físicas. Por lo tanto, era una equivocación suponer que su cáncer pudiera ser únicamente un tumor aislado que bastaría con destruir. Se trataba de una enfermedad holística, y requería una medicina holística.

La palabra «holístico», que suele ofender a los médicos más clásicos, significa sencillamente que el enfoque del problema incluye la mente y el cuerpo. Creo que el Ayurveda cumple con este requisito mejor que cualquier otra medicina, aunque quizá no resulte tan obvio a simple vista. De hecho, otras afamadas técnicas de medicina mente-cuerpo, como son la hipnosis y el biofeedback, son mucho más llamativas que el Ayurveda. Si Chitra hubiera enfermado en Bombay, tal vez su abuela le hubiese preparado unos platos especiales y hubiese llevado a casa unas hierbas medicinales en una bolsita de papel pardo compradas en una farmacia ayurvédica, insistiéndole a su nieta, cómo no, que guardara cama. En la India, suelen recetarse purgantes y masajes de aceite para limpiar el cuerpo de las toxinas generadas por el cáncer. Si en su familia se siguieran aplicando los rituales de la tradición espiritual hindú, probablemente se hubiese ya iniciado en la meditación. En esencia, yo iba a hacer con ella esas mismas cosas, aunque tal vez añadiríamos algo nuevo. Hoy, la ciencia no se explica el éxito de estos métodos, pero de hecho funcionan. El Ayurveda ha dado, creo yo, con algo profundamente ligado a la naturaleza del ser humano. El origen de este conocimiento no es la tecnología, sino la sabiduría; se trata, diría yo, de una ciencia del organismo humano, investigada durante siglos; podemos confiar en ella.

—Me gustaría que fuera a una clínica especial en las afueras de Boston, y permaneciera allí una o dos semanas —le dije a Chitra—. Algunas de las vivencias que experimentará en ese lugar no le resultarán muy familiares. Usted se ha hecho a la idea de que, en un hospital, todo son respiradores, tubos intravenosos, transfusiones y quimioterapia. Haciendo una comparación, lo que vamos a realizar con usted en esa clínica le parecerá muy poca cosa. Básicamente, lo que pretendo es que su cuerpo viva en estado de paz y reposo.

Chitra no era una persona desconfiada; aceptó mi proposición. En parte, por supuesto, porque no tenía otra elección. La medicina moderna lo había intentado todo, echando mano de estrategias como el asalto físico al cáncer. La ventaja inicial de semejante asalto a la enfermedad son las esperanzas de acabar pronto con el problema físico. Pero presenta un tremendo inconveniente: el cuerpo siempre sale dañado del asalto llevado a cabo sobre una de sus partes. La quimioterapia es peligrosa ya que el sistema inmunológico se debilita hasta tal punto que el organismo se vuelve propenso al desarrollo de otros cánceres. Sin embargo, un cáncer de mama no tratado es mortal, y la medicina actual obtiene muy buenos resultados a corto plazo. En un clima gobernado por el miedo, preferimos arriesgar y quitarnos el cáncer como sea, renunciando a erradicar la enfermedad para siempre.

Le di a Chitra la dirección de la clínica donde trabajo, es decir el «Maharishi

Ayurveda Health Center» en Lancaster, Massachusetts. Permaneció en ella una semana y se sometió a cuidados especiales; también aprendió a aplicar un programa específico de mantenimiento diario que incluía un cambio de régimen, algunas hierbas ayurvédicas y ejercicios diarios de yoga, así como otras enseñanzas en el campo de la Meditación Trascendental. Aparentemente son técnicas muy diferentes unas de otras, pero todas ellas apuntan hacia un mismo objetivo: lograr que la persona asiente su existencia, mantenga un estado de ánimo sereno y gane tiempo y fuerza para levantar los cimientos de su curación. Según el Ayurveda, la relajación honda y plena es el requisito ineludible si se pretende sanar un trastorno físico. El concepto básico es sumamente sencillo: el cuerpo sabe mantenerse en equilibrio en cualquier circunstancia, salvo si se ve agredido por la enfermedad; por lo tanto, si uno desea restablecer la capacidad de curación propia del cuerpo, cualquier intento para devolverle su equilibrio será favorable. La idea es sencilla, pero sus consecuencias impactan en lo más hondo.

Chitra fue instruida en técnicas mentales pensadas para atacar el cáncer. (Me explayaré más adelante sobre este punto.) Aplicó escrupulosamente su programa de mantenimiento;

venía a verme cada seis semanas. Asimismo, seguía sometiéndose al proceso quimioterapéutico prescrito por su médico de Nueva York. A veces hablábamos de su otro tratamiento:

—Si pudiera con toda seguridad pedirle que sólo se atuviera al Ayurveda, lo haría; frenaríamos sin duda el deterioro de su estado físico. Pero cuando vino a verme, estaba ya muy enferma; está claro que el enfoque de la quimioterapia es exterior. Procuremos, por tanto, combinar lo que viene de fuera y lo que lleva dentro, y haremos que todo ello participe en una curación definitiva..

Seguí los progresos de Chitra durante casi un año. Siempre me escuchó con una actitud de total confianza; sin embargo, su estado no mejoraba. Las radiografías de sus pulmones no eran esperanzadoras y sus dificultades para respirar crecían con el tiempo; además, a medida que avanzaba la enfermedad, se iba sintiendo débil y desconsolada. En su voz asomaba el pánico. Finalmente, Chitra no apareció por mi despacho el día en que teníamos concertada la cita. Esperé durante una semana y la llamé a casa.

Las noticias eran bastante malas. Raman me dijo que Chitra había desarrollado una fiebre muy alta de la noche a la mañana y tuvo que ser ingresada. Durante un tiempo, sus pulmones habían perdido fluido, y éste se extendió por la cavidad pleural circundante; su médico pensaba que alguna infección debía haberse introducido en el cuerpo. Con un diagnóstico tan terrible, quizá no la volvieran a dar de alta.

Pero sucedió algo fuera de lo común. Tras un día o dos de antibióticos, la fiebre de Chitra pasó de 40 grados a su temperatura normal, lo cual desconcertó sobremanera a su médico de cabecera. No deja de ser admirable que una fiebre tan elevada pueda remitir tan de prisa cuando el origen de la misma es una infección en un paciente de diagnóstico terminal. Quizá la causa no fuera la infección... El médico decidió entonces radiografiar el pecho de Chitra; Raman me llamó al día siguiente; su voz transmitía desconcierto y euforia.

—¡Ya no hay cáncer! —me dijo Raman con un entusiasmo desbordante.

—No entiendo... —repliqué yo.

—No han encontrado células cancerosas; no queda ni una.

Sus palabras salían a borbotones. El cancerólogo creía haber radiografiado a un paciente equivocado, y volvió a hacerle más radiografías, pero ahora está convencido.

Aliviado, feliz e incapaz de explicarse esta curación repentina e inesperada, Raman consideraba milagrosa la recuperación de su mujer. Cuando llamé a Chitra a su habitación de hospital, estuvo llorando un buen rato:

—Lo conseguí. Lo sabe muy bien, ha sido cosa suya.

Jamás había imaginado que pudiera curarse con tanta rapidez, tras someterse a un tratamiento, ya fuera convencional o ayurvédico. Retrospectivamente, me da por pensar que su elevada fiebre había de ser consecuencia de una inflamación provocada por un tumor maligno; es un fenómeno conocido y que se llama necrosis tumoral. Pero el mecanismo elemental de su curación no tiene explicación. Si existieran curaciones milagrosas, ésta sería una de ellas.

Pasaron unas semanas y pasamos del júbilo a la preocupación. El «milagro» se iba desvaneciendo; se anuló primero en su fuero interno: en lugar de confiar en su inexplicable recuperación, desarrolló un nuevo conflicto interior: temía mórbidamente que su cáncer reapareciera. Me llamó para preguntar si debía renunciar a la quimioterapia.

—Usted lleva ya dos meses sin cáncer —le dije—. ¿Acaso su médico ha encontrado nuevas células cancerosas?

—No —admitió Chitra—, pero mi médico piensa que la quimioterapia me ha curado y que debería seguir con ella.

Me sentía frustrado. Sabía, al igual que su médico de cabecera, que la quimioterapia aplicada a Chitra no podía desembocar en una curación de este tipo, y, de una manera inopinada, no podía ser el desencadenante de la curación en un cáncer tan avanzado como el suyo, ya que la enfermedad se había extendido a otros lugares del cuerpo. Pero Chitra estaba agotando los últimos recursos de su resistencia. La quimioterapia había provocado una náusea constante, así como la caída de su pelo en cantidades preocupantes, a lo cual se añadía la vergüenza que sentía por haber perdido su seno izquierdo. La labor del tratamiento ayurvédico no resultaba fácil. De nada serviría administrarle mayores dosis de quimioterapia: se seguiría sintiendo deprimida, propensa a sufrir cualquier tipo de infección e inexorablemente desmejorada y débil, día a día.

Sin embargo, tampoco tenía motivos para prohibirle que siguiera adelante con la quimioterapia. Al fin y al cabo, podía sufrir una recaída en menos de seis meses y morirse...

—De acuerdo, siga con la quimioterapia —le dije—. Pero a la vez, le pido que no descuide su programa de mantenimiento. ¿De acuerdo?

Siguió mis consejos.

Durante unos meses, Chitra vivió libre de la enfermedad, pero se sentía insegura y nerviosa. El cáncer de Chitra había sido más fácil de derrotar que el miedo siniestro que, paulatinamente, se apoderaba de su vida, desafiándola.

El dilema que atormentó a Chitra es el verdadero punto de partida de este libro. Para que volviera a sentirse cómoda, necesitaba que le dieran una explicación. ¿Qué le había sucedido? ¿Fue un milagro como se pensó en su momento? ¿O era tan sólo un

respiro momentáneo en su caminar imparable hacia la muerte? Creo que daremos con la respuesta investigando en lo más hondo de las conexiones mente-cuerpo.

Las investigaciones realizadas en Estados Unidos y Japón sobre curaciones espontáneas del cáncer han revelado que casi todos los pacientes experimentan un cambio radical en su nivel de conciencia. El enfermo sabe o intuye que va a curarse, y siente que la fuerza responsable viene de dentro y a la vez no se limita al interior, expandiéndose más allá de sus fronteras personales, hacia la Naturaleza. De pronto piensan: «Yo no estoy confinado en el interior de mi cuerpo. Todo lo que existe a mi alrededor es parte de mí.»

En ese momento, los pacientes están dando un salto hacia un nivel de conciencia que prohíbe la existencia del cáncer. Entonces, las células cancerosas desaparecen sin dejar rastro; a veces sólo se estabilizan, pero dejan de gangrenar el cuerpo.

Este salto de una conciencia a otra parece ser el momento decisivo. Sin embargo, no se produce necesariamente en un abrir y cerrar de ojos. Chitra lo estaba cultivando deliberadamente, valiéndose de técnicas ayurvédicas. Por lo tanto, su capacidad para permanecer en un nivel de conciencia más elevado estaba ligado a su enfermedad. Podía estimular en ella la ausencia de cáncer pero, a la vez, podía recaer en cualquier momento. (Me viene la imagen de una cuerda de violín cuyo sonido oscila a medida que se desliza el dedo por el mástil del instrumento.) Al poseer una formación científica, la palabra quantum es la que me viene a la mente cuando pienso en este

tipo de cambios. Esta palabra designa un salto discreto de un nivel de funcionamiento hacia un nivel superior; es el llamado salto cuántico.

El quantum es asimismo una palabra técnica que, en su día, sólo conocían los físicos, pero con el tiempo el término se ha introducido en el habla popular. «Formalmente, un quantum es una unidad indivisible donde las ondas pueden ser emitidas o atraídas», así lo define el eminente físico británico Stephen Hawking. Para los legos, el quantum es un bloque de materia. La luz se genera por la presencia de fotones; la electricidad nace de la carga de un electrón y la gravedad de la carga de un gravitón (un quantum hipotético que aún no hemos observado en la Naturaleza), y así para cualquier otra forma de energía, ya que todas se originan en el quantum y no pueden dividirse en unidades de menor tamaño.

Ambas definiciones, el salto discreto hacia un nivel superior y el nivel irreducible de una fuerza, parecen de aplicación en casos como el de Chitra. Asimismo, quisiera introducir la noción de «curación cuántica» para describir lo que pudo su-cederle. Aunque el término sea nuevo, el proceso no lo es. Siempre ha habido pacientes que no siguen el curso normal del proceso curativo. Una ínfima minoría, por ejemplo, no aparenta debilitarse con la aparición del cáncer; otros pocos pacientes sufren tumores de desarrollo mucho más lento que lo establecido por las estadísticas. Muchas otras curaciones comparten orígenes misteriosos; por ejemplo, la curación como resultado de la fuerza de voluntad, las remisiones espontáneas y el empleo efectivo de placebos o «drogas ficticias», y apuntan igualmente hacia un salto cuántico. ¿Por qué? Porque en casos de esta índole, la capacidad de percepción interior parece estimular un salto fenomenal, el salto cuántico, en el transcurrir del proceso de curación.

La conciencia es de toda la vida una fuerza infravalorada. Solemos descuidar la

percepción interior y nos olvidamos de su verdadero poder, aunque estemos pasando por las fases más penosas de una crisis. Esto vale también para curaciones «milagrosas», casos que percibimos con algo de miedo, desconfianza o reverencia. No obstante, todos nosotros poseemos una conciencia. Tal vez estos milagros sean extensiones de nuestras habilidades. Cuando un organismo logra remendar una fractura..., ¿acaso no se trata igualmente de un milagro?

El proceso de curación es, sin lugar a dudas, complejo, demasiado enmarañado para que la medicina sepa utilizarlo; abarca un número incontable de procesos perfectamente sincronizados; la medicina sólo conoce unos pocos y no del todo bien.

Si curar un cáncer viene a ser un milagro y, en cambio, reparar un brazo roto no lo es, se debe sin duda a la conexión mente-cuerpo. El hueso partido parece arreglarse solo, sin la intervención de la mente; a la inversa, una curación espontánea de cáncer, al menos así lo pensamos, depende de una cualidad especial de la mente, de algún deseo voraz por seguir viviendo o de un enfoque en extremo positivo y heroico de la vida, o, tal vez, de alguna curiosa habilidad del ser. Estas conjeturas suponen la existencia de dos tipos de curaciones: una, la normal, y la otra, la anormal o, en todo caso, excepcional.

A mi entender, esta distinción es incorrecta. El brazo roto se repara porque así lo decide la conciencia, y esto es válido también en el caso de una curación espontánea o milagrosa de cáncer, o cuando se observa una supervivencia por tiempo indeterminado ante el SIDA, o una curación obra de la fe o incluso la capacidad para vivir hasta edades avanzadas sin ser víctima de la enfermedad. Si no somos todos capaces de llevar el proceso curativo hasta sus límites, quizá sea porque nos diferenciamos drásticamente unos de otros en nuestra capacidad para movilizar las energías necesarias.

Este fenómeno puede comprobarse en las muy dispares reacciones ante una misma enfermedad. Una reducida fracción de la población, menos del 1% de todos los pacientes que contraen una enfermedad terminal, logra curarse. Una fracción algo mayor, pero inferior al 5%, vive más allá de lo previsto por las estadísticas; este dato queda confirmado en ese 2% de afectados del SIDA que siguen sobreviviendo tras ocho años de enfermedad, mientras la inmensa mayoría de los afectados no sobrevive más allá de dos años. Estos datos no sólo corresponden a enfermedades terminales. Diversos estudios han demostrado que tan sólo el 20% de los pacientes con trastornos serios pero tratables se recuperan con total éxito. Por lo tanto, queda un 80% de personas que no se curan o tan sólo se recuperan parcialmente. ¿Por qué motivo siguen siendo mayoría las curaciones fracasadas? ¿Qué elemento distingue a un superviviente de un no superviviente?

Aparentemente, los pacientes que logran vencer su enfermedad han aprendido a estimular su curación, y los más afortunados han alcanzado un estado aún más avanzado. Tal vez hayan dado con el secreto de la curación cuántica. Son, en cierto modo, unos genios de la conexión mente-cuerpo. La medicina moderna no sabe aún reproducir estas curaciones, ya que hasta la fecha ninguna curación debida a la ingestión de drogas o la intervención quirúrgica ha sido tan precisa, ni tan sutilmente cronometrada, ni tan hermosamente coordinada, ni tan benigna y libre de efectos secundarios, ni tan útil como la suya. Esta peculiar capacidad nace en el nivel más hondo que pueda alcanzarse. Si supiéramos qué ocurre en sus cerebros cuando logran

motivar el cuerpo de esa forma, conoceríamos y controlaríamos la unidad básica del proceso curativo.

Pero, de momento, la medicina no ha dado ese salto cuántico y la palabra quantum continúa sin tener aplicaciones clínicas. Teniendo en cuenta que la física cuántica trabaja con aceleradores de partículas ultrarrápidos, podríamos imaginar que la curación cuántica habrá de echar mano de radioisótopos o rayos X. Pero eso es precisamente de lo que no se trata. La curación cuántica se mueve en un campo al margen de los métodos exteriores y de alta tecnología, y dedica su atención al mismísimo núcleo del sistema mente-cuerpo. En ese punto se inicia el proceso de la curación. Para alcanzar ese núcleo y aprender a estimular una respuesta de mejora física, debemos traspasar todos los niveles más elementales del cuerpo, ya sean células, tejidos, órganos y demás sistemas, hasta alcanzar el punto de encaje entre la mente y la materia, ese lugar donde la conciencia logra impactar eficazmente.

El quantum en sí, es decir, lo que es y de qué manera se mueve, constituye la primera parte de este libro. La segunda tratará de enlazar el concepto cuántico con el Ayurveda, logrando tal vez la unión de dos culturas que tratan de obtener una misma respuesta. El enfoque científico occidental, sorprendentemente, defiende la visión de los antiguos sabios de la India; éste es un viaje en que se olvidan y desvanecen las fronteras y demás barreras culturales. Para mí, aún quedaban muchas cosas por descubrir. Chitra me ha pedido que le diera alguna explicación y, por tanto, escribo hoy para ella y para, pacientes como ella. Mientras no se les dé una contestación, sus vidas están en peligro.

## 2. EL CUERPO TIENE UNA MENTE PROPIA

Cuando dije que nadie puede, decentemente, pretender conocer un tratamiento para el cáncer de mama, no era del todo verdad. Si un paciente pudiera estimular el proceso curativo desde dentro, ésa sería una forma de curar el cáncer. Episodios de curación como el de Chitra tienen lugar al producirse un cambio interior radical, que arrasa con el miedo y la duda, y de paso la enfermedad. Pero el lugar donde se produce el cambio sigue siendo un misterio. Es un desafío inaceptable para la medicina, pues se trata de contestar una pregunta tan sencilla y angustiada como es ésta: ¿dónde tuvo lugar el cambio en Chitra..., en su cuerpo, en su mente o en ambos a la vez? Para contestar esta pregunta, la medicina occidental ya ha descartado los medicamentos y la cirugía, es decir, los pilares de la práctica médica clásica, para investigar en un campo desordenado y desconcertante que se ha venido llamando «medicina mente-cuerpo». Este avance se ha impuesto naturalmente; no había otra salida; ya no sentimos como antaño una confianza ciega en el cuerpo físico.

Pero la medicina mente-cuerpo es un quebradero de cabeza para muchos médicos. Algunos la consideran un concepto y no un campo de la ciencia. Si se les presenta la elección entre una idea nueva y una sustancia química, muchos médicos optan por la sustancia química, ya sea la penicilina vigitalina, la aspirina o el válium, ya que para ser efectivas no requieren la participación del paciente (ni la del médico). El problema

surge cuando el producto empleado no surte efecto. Unos estudios estadísticos recientes, realizados en el Reino Unido y en Estados Unidos, han demostrado que al menos un 80% de los pacientes afirma que el motivo de su queja, su deseo por acudir a un médico, continuaba intacto tras la consulta. Otros estudios clásicos, que se remontan a finales de la Segunda Guerra Mundial, demostraron que los pacientes salían del Yale Medical School Hospital en peor estado que cuando ingresaron. (Estos estudios recuerdan otras investigaciones según las cuales los pacientes mejoraban más estando en lista de espera para ver a un psiquiatra que tras haberlo consultado; por tanto, no basta con sustituir a un médico del cuerpo por un médico del alma.)

Una curación milagrosa debería animarnos a reexaminar algunos de los conceptos básicos de la medicina. Nuestra lógica de la curación es a veces admirable, o al menos, bastante buena, como queda patente cuando la penicilina erradica una infección, pero la lógica propia de la Naturaleza va más allá y es más impecable. Muchos médicos quedan confundidos al presenciar este tipo de curación, como la de Chitra, ya que no tienen puntos de referencia para darle una explicación; estos fenómenos se han venido llamando «remisiones espontáneas»; es una definición muy cómoda que tan sólo señala que un paciente se ha recuperado solo. Las remisiones espontáneas son excepcionalmente escasas; según un estudio de 1985, sólo hay uno de cada 20.000 casos de cáncer. Algunos especialistas creen incluso que son aún menos frecuentes (menos de diez por millón), pero nadie sabe con exactitud cuál es la proporción exacta.

Hace poco, pasé una velada con un destacado oncólogo, o especialista en cáncer, un médico del Mid-West que trata a miles de pacientes al cabo del año. Le pregunté acerca de las posibles remisiones espontáneas. Se encogió de hombros y dijo:

—Me molesta algo esa terminología. He visto que, a veces, los tumores desaparecen por completo. Ocurre en contadas ocasiones. Pero de hecho ocurre.

¿Podían desaparecer solos esos tumores? Admitió que a veces así era. Se quedó un rato pensando y añadió que algunos tipos de melanomas, un cáncer de la piel en extremo mortífero, desaparecen por las buenas. No entendía cómo podía ser.

—No puedo pararme a pensar en estos fenómenos. Tratar el cáncer es, en parte, un asunto estadístico; nos atenemos a las cifras. Casi todos los pacientes responden a determinados tratamientos, y apenas tenemos tiempo para averiguar cómo funciona esa minoría infinitesimal que supera el cáncer por razones desconocidas. Además, mi experiencia me dice que algunas de estas remisiones sólo son momentáneas.

¿Pensaba él también que las curaciones espontáneas eran menos de una por millón?

—No —contestó—: son más.

Por lo tanto, como científico, ¿no le preocupaba descubrir el mecanismo oculto en esas curaciones, aunque se tratará de un caso por millón o un caso cada diez millones? Volvió a encogerse de hombros.

—Por supuesto debe haber un mecanismo que lo provoque —concedió—, pero mi práctica médica no está pensada para investigar en este campo. Le daré un ejemplo: hace ocho años vino a verme un hombre que se quejaba de una tos dolorosa en el pecho. Le hicimos una radiografía y resultó que tenía un enorme tumor entre ambos pulmones. Fue ingresado en el hospital, realizamos una biopsia y el informe del patólogo diagnosticó un cáncer de células pequeñas (carcinoma). Constituye una

malignidad de crecimiento rápido; es mortífera. Le dije a mi paciente que había de ser intervenido inmediatamente para liberar la presión generada por su tumor; luego habría de seguir un tratamiento de rayos y quimioterapia. Pero se negó en rotundo; no le convencían los tratamientos. Luego le perdí de vista. Al cabo de ocho años, vino a verme un hombre con un nodo dilatado de la linfa en el cuello. Le tomé una biopsia y resultó ser un cáncer de células pequeñas. Me di cuenta entonces que era el mismo hombre. Hicimos una nueva radiografía de su pecho; no presentaba rasgo alguno de cáncer de pulmón. Normalmente, el 99,99% de los pacientes no tratados hubieran fallecido en menos de seis meses. Al menos el 90% hubiera muerto en menos de cinco años, aunque se les administrara la mejor terapia posible. Le pregunté qué había hecho con su primer cáncer y me respondió que no había emprendido ninguna terapia, sólo había decidido no dejarse morir de cáncer. Y añadió que, probablemente, se negaría a otro tratamiento con este segundo tumor.

Por definición, la medicina científica trata con resultados visibles. Sin embargo, cuando aparecen remisiones espontáneas, su comportamiento es completamente impredecible. Pueden ocurrir sin que haya habido terapia alguna o tras la aplicación de un tratamiento convencional del cáncer. Los múltiples enfoques y alternativas disponibles en Estados Unidos para tratar el cáncer tienen todos sus ventajas e inconvenientes, pero ninguno ha demostrado favorecer las remisiones espontáneas mejor que los rayos y la quimioterapia y, en definitiva, no destaca ninguno. No importa de qué manera se desarrolla el cáncer. Tanto los tumores benignos como las malignidades muy avanzadas pueden desaparecer sin dejar rastro. Por su escasez, y precisamente porque suceden por arte de magia, las remisiones espontáneas, hasta ahora, no nos indican cuál es el origen del cáncer, ni qué métodos son buenos para curar cánceres terminales. Parece razonable suponer que el cuerpo está continuamente luchando contra el cáncer y que las más de las veces acaba ganando la batalla. Muchos cánceres pueden ser provocados, ya sea en tubos de ensayo o con animales de laboratorio, empleando sustancias cancerígenas, dietas grasas, rayos, altas dosis de estrés, virus, entre otras posibilidades. Si consideramos que el ser humano está sometido continuamente a este tipo de agresiones, probablemente estas circunstancias estén dañando y perjudicando el interior del cuerpo humano. Sabemos que el ADN se debilita bajo el efecto de estos elementos exteriores; habitualmente, no obstante, el ADN sabe cómo repararse a sí mismo o cómo detectar el material dañado y deshacerse de él.

Esto significa que las primeras apariciones del cáncer suelen ser detectadas rápidamente y vencidas. Si observamos detenidamente este proceso y logramos intensificarlo, conseguiremos curaciones espontáneas y «milagrosas». Pero, por supuesto, no se trata de un milagro; es, sin duda, un proceso natural, hasta ahora no explicado, al igual que podríamos tachar de milagrosa la curación de una neumonía con el uso de la penicilina si no supiéramos explicar estas curaciones por la teoría bacteriana de la enfermedad. El dato esencial es que el mecanismo oculto tras estas curaciones «milagrosas» no es místico o aleatorio; sencillamente, queda por investigar.

Según el ejercicio convencional, cuando se ha cumplido el milagro, el médico se vale de nuevo de su tratamiento habitual, echando mano de conceptos tradicionales. Sin embargo, estos principios, es decir, el repertorio clásico de la medicina, están

derrumbándose uno tras otro. Por dar un ejemplo: desde su aceptación como campo de estudio racional y científico, la medicina ha aceptado la degeneración de las funciones cerebrales en personas mayores como un hecho natural e irreversible. Este deterioro inexorable podía demostrarse, pues se realizaron en su día unos estudios «deprimentes» según los cuales, con la edad, el cerebro se contrae, y pierde millones de neuronas al año. Alcanzamos nuestro nivel máximo de neuronas a los dos años, y al cumplir los treinta, esta cifra empieza a declinar. La pérdida de células cerebrales es constante, ya que las neuronas no se regeneran. Basándose en este hecho conocido, el declive del cerebro parece científicamente válido. Triste pero inevitablemente, envejecer acarrea pérdida de memoria, menor capacidad de raciocinio, pérdida de inteligencia y demás síntomas relacionados con la degeneración mental.

Estas aserciones, antaño aplaudidas, están demostrando sus limitaciones. El examen de personas mayores con buena salud, a la inversa de los estudios que suelen realizarse en personas mayores ya enfermas, han revelado que el 80% de los estadounidenses saludables no sufren dolores psicológicos (como pueden ser la soledad, la depresión o la falta de estímulos exteriores), ni sufren pérdida alguna de memoria sea cual sea su edad. La capacidad para retener nuevos datos tal vez decline; de hecho, las personas mayores no suelen recordar los números de teléfono, ni los nombres, y puede que no recuerden, en un momento dado, por qué están caminando hacia un lado u otro. Pero la habilidad para recordar acontecimientos pasados, es decir, para recurrir a la memoria de la larga distancia, mejora con el tiempo. (Una autoridad en el campo del envejecimiento citó un día a Cicerón: «Jamás he oído hablar de una persona mayor que haya olvidado dónde tiene escondido el dinero.»)

En pruebas comparativas entre personas de setenta años y jóvenes de veinte, los mayores realizaron los ejercicios de memoria mejor que los jóvenes. Habiendo practicado el otro tipo de memoria, llamado memoria de corta distancia, durante unos minutos al día, el grupo de personas mayores podía incluso competir con los sujetos más jóvenes, chicos y chicas en el apogeo de su funcionamiento mental.

Tal vez eso de «juventud divino tesoro» pueda extenderse en el tiempo. El secreto, como en otros declives «naturales» debidos a la edad, depende de los hábitos de la mente y no sólo de los circuitos del sistema nervioso. Mientras una persona se mantenga mentalmente activa seguirá siendo tan inteligente como en su juventud y su madurez. Los seres humanos perdemos más de 1.000 millones de neuronas a lo largo de nuestra vida, según un promedio de 18 millones al año, pero esta pérdida es compensada por otra estructura, los filamentos de forma arborescente llamados «dendritas», que conectan las células nerviosas unas con otras.

Una célula nerviosa tiende a ser altamente individual en su estructura exterior, pero suele tener una sección central bulbosa de donde salen unas ramas, como brazos de un pulpo. Estos brazos o axones, concluyen en un remolino de diminutos filamentos; los primeros anatomistas los compararon con las ramas de un árbol y los llamaron dendritas, del griego «dendron» (árbol). Las dendritas, cuyo número puede oscilar entre una decena y más de 1.000 por célula, son puntos de contacto que facilitan a la neurona la transmisión de señales a sus vecinas. Al crecer las nuevas dendritas, una neurona puede abrir nuevos canales de comunicación hacia cualquier dirección, como una centralita donde fueran instalándose nuevos canales de transmisión.

Seguimos sin saber de qué modo se forma un pensamiento en las células del cerebro, ni de qué manera se interrelacionan el número ingente y alucinante de conexiones; las dendritas acuden por millones a unirse en puntos de intersección del cuerpo, como son el plexo solar, sin mencionar los millones de millones que se generan en el cerebro. Unos experimentos recientes han revelado que pueden generarse nuevas dendritas a lo largo de la vida, hasta edades muy avanzadas. De acuerdo con la visión clásica de la medicina, el crecimiento en un ser joven proporciona la estructura física necesaria para unas funciones cerebrales indemnes. En un cerebro saludable, la senilidad no es físicamente normal. Con la edad, la multiplicación intensificada de dendritas es la norma lógica, ya que la sabiduría va en aumento con el tiempo; la madurez es un período de la vida en que el mundo es percibido en su totalidad, es decir que se establecen en la percepción individual del mundo las interconexiones inherentes a la vida, al igual que se establecen interconexiones entre las células nerviosas con la aparición de nuevas dendritas.

Este ejemplo ilustra hasta qué punto puede estar equivocada la medicina moderna si se empeña en presuponer que la materia es superior a la mente. Decir que una célula nerviosa genera pensamientos puede que sea cierto, pero también es verdad que el pensamiento genera nuevas células nerviosas. En el caso de las dendritas nuevas, son los hábitos del pensamiento, del recuerdo y la actividad mental los que generan nuevos tejidos. Y éste no es un descubrimiento aislado. En cuanto la medicina aceptó la noción de una «nueva vejez», empezó a cambiar el enfoque del proceso de degeneración.

Por ejemplo, si una persona ejercita el cuerpo, su musculatura se mantendrá fuerte y su vitalidad permanecerá intacta a lo largo de su vida, aunque disminuya algo su capacidad de resistencia. Una persona de sesenta y cinco años puede entrenarse para un maratón si está en buenas condiciones físicas y se entrena inteligentemente. Asimismo, el corazón humano cambia con la edad, perdiendo de su elasticidad, bombeando menos volumen de sangre por latido, pero las enfermedades del corazón y el endurecimiento de las arterias, fenómenos considerados absolutamente normales con el avance de la edad hace tan sólo unas décadas, parecen hoy evitables, siempre y cuando la dieta y el estilo de vida sean los correctos. Los ataques, más frecuentes a partir de cierta edad, han declinado en un 40% en los últimos diez años debido a un control más eficaz de la hipertensión y al reducirse las grasas en nuestras dietas alimenticias. Se ha demostrado que un amplio porcentaje de la senilidad «inevitable» se debe a una carencia de vitaminas, a una dieta pobre y a la deshidratación. Estos descubrimientos hacen que estemos reconsiderando drásticamente la vejez; otra consecuencia, menos obvia, es que ya es hora de reconsiderar el cuerpo en su conjunto, sea cual sea su edad.

En todos los frentes de la medicina, la salud del cuerpo está resultando más robusta y adaptable de lo que se pensaba. Mientras las escuelas de medicina siguen enseñando que la bacteria A provoca la enfermedad B y se trata mediante la medicina C, la Naturaleza tiende a pensar que ésa sólo es una opción entre otras muchas. Por ejemplo, un enfoque mental para tratar el cáncer se hubiera considerado una barbaridad hace diez años. Pero los enfermos parecen capaces de participar en su tratamiento contra el cáncer e incluso de controlar la evolución de la enfermedad con la ayuda de sus pensamientos. En 1971, el doctor O. Carl Simonton, un radiólogo de

la Universidad de Texas, estuvo tratando a un hombre de sesenta y un años con cáncer de garganta. La enfermedad había progresado de forma peligrosa; el paciente tragaba con dificultad y había perdido peso de forma alarmante.

(Además de cargar con un diagnóstico muy comprometido (los médicos le concedían un 5% de probabilidades de supervivencia más allá de los cinco años, siempre y cuando se sometiera a un tratamiento intensivo), el paciente se sentía tan débil que no parecía capaz de responder de modo favorable a las radiaciones, el tratamiento habitual para este tipo de cáncer. Perdidas las esperanzas, el profesor Simonton, curioso e inquieto por probar un enfoque psicológico, sugirió a su paciente que probara una terapia de radiación según un método experimental, la visualización. El hombre aprendió a visualizar su cáncer como un elemento vivo de su interior. Luego, empleando cualquier imagen mental que llamara su atención, el médico le pedía que visualizara su sistema inmunológico poniendo en escena unos glóbulos blancos que lograban invadir las células cancerosas y echarlas fuera del cuerpo, no dejando atrás más que células saludables.

El hombre dijo que, al representarse sus células inmunitarias, veía una fuerte ventisca de partículas blancas que cubrían el tumor como nieve que recubre una roca negra. El doctor Simonton le mandó a casa y le pidió que repitiera estas visualizaciones a diario. El hombre siguió sus instrucciones y pronto su tumor comenzó a disminuir. Al cabo de unas semanas, el tumor se había reducido a casi nada y la respuesta del paciente a la radiación no tenía prácticamente efectos secundarios; dos meses después, el tumor había desaparecido por completo.

El doctor Simonton estaba desconcertado, aunque naturalmente le llenara de satisfacción la probada eficacia del enfoque psicológico. ¿Cómo era posible que un pensamiento pudiera con una célula cancerosa? El mecanismo era por completo desconocido. De hecho, dada la diabólica complejidad del sistema inmunológico y el sistema nervioso (involucrados los dos en casos como éste), el mecanismo es impredecible. El paciente aceptó su curación sin dar marcha atrás. Le comentó incluso al doctor Simonton que la artritis que padecía en las piernas no le dejaba dedicarse a la pesca en torrentes de montaña como solía hacerlo antes. Si había vencido su cáncer visualizándolo, no se perdía nada intentando lo mismo con la artritis. Al cabo de unas semanas, el método volvió a mostrarse muy eficaz. Aquel hombre se desembarazó de un cáncer y una artritis durante un periodo de seis años.

Este caso es un hito en la medicina mente-cuerpo, pero por desgracia la visualización no es un remedio contra todos los males. La terapia de visualización del doctor Simonton (desarrollada luego en un programa completo de terapia mente-cuerpo) no es un método infalible de curación del cáncer. Una de mis pacientes lo empleó con éxito para curarse de un cáncer de mama; además, se valió de aquella técnica según métodos propios y no bajo el control de un médico. No obstante, los estudios estadísticos a largo plazo niegan que estos resultados esporádicos sean mejores que los de cualquier otro tratamiento convencional. Hoy, la terapia tradicional presenta una gran ventaja. Si en una mujer con cáncer de mama se detecta y localiza el tumor cuando éste no ha crecido excesivamente, las posibilidades de curación (una curación supone sobrevivir al menos tres años sin reaparición de la enfermedad) son superiores al 90%. En comparación, el número de remisiones espontáneas, según las estadísticas más espléndidas, estaría muy por debajo del 0,1%. Mientras no existan

terapias mentales u otras alternativas eficaces capaces de suplir la radioterapia y la quimioterapia, no será un tratamiento de confianza. Aunque algunos pacientes estén deseando enfocar su enfermedad desde perspectivas nuevas o experimentales, los médicos, en su conjunto, no dan mucho crédito a estos métodos.

Aunque el paciente del doctor Simonton fuese un caso aislado, revela un fenómeno extraordinario, y pone en tela de juicio el concepto curativo clásico del cuerpo, ya que, en esta ocasión, la Naturaleza halla un camino nuevo para combatir la muerte, un método hasta ahora nunca probado por la medicina; se puede llegar a pensar, ante tales observaciones, que la medicina tradicional no pone su empeño en ayudar a la Naturaleza, sino en reprimirla.

Los médicos más atrevidos han dado en experimentar en los años ochenta con métodos innovadores en el campo de la mente y el cuerpo, como son el biofeedback, el hipnotismo, las visualizaciones y modificaciones del comportamiento. Los resultados no son muy esperanzadores; de todos modos, son difíciles de interpretar. Un psicólogo, el doctor Michael Lerner,

dedicó tres años a un estudio en profundidad sobre cuarenta clínicas que proponían tratamientos alternativos del cáncer, cuyos métodos variaban entre el empleo de hierbas y productos macrobióticos y la visualización de imágenes mentales positivas. Averiguó que estos centros, «complementarios de tratamiento del cáncer», eran los que buscaban algunos pacientes con una buena educación y dinero sobrado; y comprobó que los médicos que llevaban esas clínicas solían ser personas serias y de buenas intenciones, pero que hasta la fecha no se habían presenciado verdaderas curaciones del cáncer.

Al entrevistar a los pacientes de dichos centros, resultó que una buena proporción (el 40%) había experimentado, al menos, una mejora momentánea de su calidad de vida. Otro 40% decía haber experimentado alguna mejora física, y ésta oscilaba entre unos días y algunos años. Un 10%, a cada extremo del espectro, decía no haber notado mejoría alguna tras el tratamiento, o haberse recuperado parcial o totalmente de su enfermedad. Por lo general, los resultados de estos centros alternativos indican que se consigue cierto alivio y una mayor confianza por parte del paciente; pero, por desgracia, los índices de remisiones son radicalmente inferiores a los ofrecidos por terapias clásicas.

Existen, además, otros problemas de mayor gravedad que la inconsistencia de los resultados: el campo de la medicina mente-cuerpo sigue sufriendo de su incapacidad para demostrar de forma rigurosa su dogma médico, es decir, probar de alguna manera que la mente influye en el cuerpo, ya sea para su salud o su enfermedad. A todas luces, las personas enfermas, y las personas que disfrutan de una buena salud, viven estados mentales diferentes, pero la conexión causal continúa siendo escurridiza. En 1985, se realizó un estudio exhaustivo del cáncer de mama en la Universidad de Pennsylvania, y éste no pudo hallar correlación alguna entre la actitud mental de los pacientes y sus posibilidades de supervivencia más allá de dos años. En el editorial que acompañaba el estudio, publicado en el prestigioso *New England Journal of Medicine*, se denunciaba la creencia equivocada en la relación entre el cáncer y el mundo de las emociones. «Nuestra creencia en una relación directa entre los estados mentales y la enfermedad es puro folclor.»

Llovieron protestas sobre el periódico, casi todas de médicos que censuraban

con energía las conclusiones del editorial. Indiscutiblemente, no parece razonable descartar las actitudes mentales como factor de la enfermedad y no parece razonable valorar la idea como folclórica. Todos los médicos sabemos que el deseo del paciente por recuperarse desempeña una función vital en su tratamiento. Los médicos suelen ser defensores de una medicina «dura», pero, sin embargo, el cuerpo médico en su conjunto no discute la participación de la fe, la actitud y las emociones en la curación del cáncer. Hipócrates ya decía, en el alba de la medicina occidental, que «un paciente mortalmente enfermo puede recuperarse confiando en la calidad de su médico». Muchos estudios modernos corroboran esta idea, demostrando que las personas que confían en su médico y se rinden ante sus cuidados tienen más posibilidades de curación que el paciente que huye de la medicina, desconfiado, temeroso o con una actitud antagonista.

Unos médicos montaron en cólera y otros dieron su beneplácito, pero, en definitiva, la cuestión planteada en el artículo sigue sin resolverse. Tres estudios distintos de los índices de supervivencia al cáncer de mama, de mediados de los años ochenta, dieron resultados totalmente dispares. En uno, las mujeres que mostraban actitudes positivas sobrevivían más tiempo que las mujeres con actitud negativa, fuera cual fuera el avance de la enfermedad; parece ser que las emociones positivas participaron en la remisión de cánceres muy avanzados e incluso terminales, cuando los pacientes con emociones negativas morían derrotados por tumores pequeños diagnosticados en la primera etapa de su desarrollo.

Sin embargo, el segundo estudio demostraba que cualquier actitud firme, siempre y cuando fuera exteriorizada y no reprimida, ayuda a vencer cualquier enfermedad terminal. El primer estudio cuadraba con el sentido común (lo positivo es mejor que lo negativo), y el segundo defendía una idea similar, pero enfocada desde otro punto de vista: conviene combatir antes que rendirse. Así es como vino a desarrollarse el concepto de una personalidad nacida del cáncer capaz de contener y reprimir las emociones hasta generar malignidad en el mundo celular. El polo opuesto es el de las personas «con deseo voraz de supervivencia»; y esta categoría de pacientes incluye casos positivos y otros negativos.

Todas estas conclusiones tienen su lógica, todas salvo el estudio publicado en el *New England Journal of Medicine*, corroborado por otros estudios según los cuales no existe correlación alguna entre un esquema emocional y la supervivencia al cáncer de mama más allá de dos años. Aunque estuviera en auge, dispuesto a convertirse en una de las innovaciones más espectaculares desde la vacuna de Salk, el concepto de medicina mente-cuerpo se estaba tambaleando. Asistimos últimamente a la reincidencia de un sempiterno esquema: aparecen nuevos métodos; el público es informado de algunos avances espectaculares, seguidos de resultados clínicos desastrosos que sólo se dan a conocer en círculos médicos.

Un ejemplo clásico consistía en dividir a los pacientes de enfermedades cardíacas, siendo las tres cuartas partes hombres de mediana edad, en personalidades de alto riesgo de tipo A y personalidades de menor riesgo de tipo B. La personalidad de tipo A era supuestamente una persona de carácter fuerte, un trabajador empedernido, personas retadoras y capaces de producir hormonas de estrés en profusión, todo lo contrario de la personalidad más relajada, tolerante y equilibrada de tipo B. El tipo A solía sufrir de la llamada «enfermedad de ir con prisas»; por lo tanto,

parece lógico que en estos casos el corazón se rebele, provocando una enfermedad coronaria.

Por desgracia, unos estudios confirmados han señalado que esta división, hoy ampliamente aceptada, no es tan nítida. Todo apunta a que la mayor parte de las personas corresponden un poco al tipo A y otro poco al tipo B. Y esa tolerancia ante el estrés varía mucho de una persona a otra; algunos pacientes afirman incluso que su salud mejora con la ayuda del estrés. Finalmente, un estudio de 1988 vino a demostrar que cuando un hombre sufre un infarto, sobrevivirá mejor si es del tipo A que si es del tipo B. Su impulso y deseo por tener éxito en la vida quizá sea un punto a favor a la hora de afrontar un problema coronario.

El dédalo de la conexión mente-cuerpo no es tan fácil de resolver. Si nos preguntamos por qué una mente positiva no es necesariamente una promesa de buena salud, cuando a priori sería lo lógico, nos damos cuenta que la respuesta está en la definición que damos de la palabra «mente». No se trata de una cuestión filosófica, sino de un problema práctico. Si un paciente acude a mí con un cáncer, ¿en qué momento habré de juzgar su estado mental: en el día del diagnóstico, mucho antes o mucho después? El doctor Lawrence LeShan, autor de unos estudios pioneros de los años cincuenta, que establecían una relación entre el sentimiento y el cáncer, solía rastrear en la infancia de sus pacientes para desterrar la semilla negra que envenenó su psique, defendiendo así una teoría según la cual esa semilla yace durmiente en el subconsciente durante años, antes de inducir una enfermedad.

Yo mismo traté a un paciente con cáncer de pulmón que pudo sobrevivir cómodamente durante cinco años con una lesión importante en los pulmones. No sospechaba que la lesión fuera cancerosa, pero al llegar de forma paulatina, cuando le comuniqué el diagnóstico de cáncer de pulmón, fue presa del pánico. Al cabo de un mes, empezó a toser y escupir sangre; murió tres meses más tarde. Si es cierto que su estado mental contribuyó a precipitar los acontecimientos, debió de actuar muy rápido. Este paciente podía superar su tumor, no su diagnóstico.

Y hay otra pregunta básica: ¿qué interesa más a un médico de la personalidad general de su paciente, la «mente», sus actitudes, sus creencias más profundas o algo que hasta el momento la psicología no ha logrado definir? Puede que el aspecto más relevante de la mente implicado en la opción entre enfermar y ponerse bien no sea específico del ser humano.

En los años sesenta se llevó a cabo un estudio en la Universidad de Ohio sobre las enfermedades del corazón, nutriendo unos conejos con productos altamente tóxicos y de alto contenido en colesterol con vistas a bloquear sus arterias, duplicando así el efecto que estas dietas suelen tener sobre las arterias humanas. Los resultados fueron patentes en todos los grupos de conejos excepto en uno, el cual curiosamente presentaba un 60% menos de síntomas nefastos. No había ningún elemento en la fisiología de los conejos que pudiese explicar una mayor tolerancia a una dieta tóxica, hasta que se descubrió por casualidad que el estudiante encargado de darles de comer solía mimarlos; los hablaba y acariciaba. Los tenía en sus manos, y era cariñoso con ellos durante unos minutos antes de darles de comer; parece inverosímil, pero esta sencilla diferencia respecto de los demás conejos les permitió sobrellevar mejor la dieta tóxica. Este tipo de experimentos se ha vuelto a repetir: unos conejos eran tratados de modo neutro, mientras a los demás se les trataba con cariño, y los

resultados

fueron idénticos. Una vez más, en mecanismo oculto en esta clase de inmunidad es misterioso; parece mentira que la evolución haya construido en la mente del conejo una respuesta inmunizadora que precisa del cariño humano.

Existe otra posibilidad más, y supongo que algunos médicos la defenderían; consiste en pensar que la mente es una ficción. Cuando pensamos que está enferma, en realidad el afectado es el cerebro. Siguiendo esta lógica, los trastornos mentales clásicos como son la depresión, la esquizofrenia y la psicosis son sencillamente trastornos cerebrales. Esta lógica, por supuesto, plantea un problema insalvable: pensar que no hay mente es como decir que en un accidente de tráfico, la culpa es del coche. Pero ya que el cerebro es un órgano físico medible y disecable, la medicina prefiere tratar con él antes que con la mente, pues ésta ha demostrado ser difícil de definir, a pesar de los muchos siglos de introspección y análisis. Los médicos prefieren no tener que vérselas con la filosofía pura.

La eficacia de las sustancias psicotrópicas y las drogas, productos que alteran la mente para reducir los síntomas mayores de las enfermedades mentales, como son la depresión, la locura, la ansiedad y las alucinaciones, es mucho mayor que cualquier tratamiento de los empleados antaño. La psiquiatría química es capaz de competir contra su mayor rival, la medicina mente-cuerpo, la revolución médica de nuestra época. Ha demostrado obtener estupendos resultados clínicos, así como indicios serios de una conexión directa entre los desequilibrios químicos del cerebro y las enfermedades mentales.

Ningún trastorno parece ser de mayor gravedad que la locura desenfrenada de un esquizofrénico crónico que oye voces interiores y padece alucinaciones, pensamiento descarriado y a menudo desorientación física y mental. Si uno pretende preguntarle a un esquizofrénico qué día es hoy, tal vez provoque en él un estado de terror descontrolado. No obstante, la diferencia estructural entre su estado mental y un estado saludable puede que sólo se deba a la presencia de una sustancia bioquímica, llamada dopamina, secretada por el cerebro. El efecto dopamina, conocido desde hace veinte años, sostiene que los esquizofrénicos producen en cantidades ingentes una sustancia que desempeña una función importante en el proceso de las emociones y las percepciones; por tanto, puede que una alucinación sólo sea una percepción del mundo exterior

que ha perdido el rumbo en la codificación química del cerebro.

En 1984, esta hipótesis pudo ser demostrada cuando un psiquiatra de la Universidad de Iowa, el profesor Rafiq Waziri, hizo un repaso de lo que se había venido llamando química cerebral de los esquizofrénicos, y logró concentrar el defecto hasta convertirlo en una diminuta molécula llamada serina, un aminoácido común de los alimentos proteínicos. La serina es supuestamente el enlace primigenio necesario para la secreción de dopamina. Incapaz de metabolizar correctamente la serina, el cerebro de los esquizofrénicos parece producir dopamina en cantidades anormales para compensar esta carencia; pero seguimos sin saber cuál es el proceso exacto. Quizá la esquizofrenia aguda, considerada el trastorno más extraño y complejo de la mente, dependa de cómo se digiere la comida. Unas primeras investigaciones realizadas en el Instituto de Tecnología de Massachusetts (M.I.T.), han confirmado ya que la química básica del cerebro es tan sumamente variable que puede modificarse

con la ingestión de un solo alimento.

El doctor Waziri obtuvo resultados que demostraban la veracidad de su teoría cuando reunió a un grupo de esquizofrénicos crónicos, y los alimentó con una dieta de alto contenido en glicina, es decir, una sustancia que la serina debería elaborar en el proceso de fabricación de la dopamina. Tal vez la cantidad adicional de glicina compensara la carencia de serina, y con ello la dopamina volviese a producirse en cantidades normales, pensó Waziri. En el grupo de ensayo, unos pocos esquizofrénicos respondieron al tratamiento extraordinariamente; fueron capaces de interrumpir su medicación sin tener que pasar por episodios psicóticos. Por vez primera en muchos años, su modo de pensar se liberó de la enfermedad y su organismo de unas drogas que los abotagaban.

Un enfoque dietético de la enfermedad mental sería, por supuesto, muchos menos maligno que las terapias empleadas hoy. La posibilidad de encontrar otros enlaces dietéticos es muy esperanzadora. De hecho, un libro de dietética muy difundido se ha adelantado al problema proporcionando una relación exhaustiva de «alimentos felices» y «alimentos tristes», basándose en una teoría que sostiene que los aminoácidos de los alimentos parten directamente hacia el cerebro y se convierten en sustancias químicas que generan comportamientos positivos o negativos. La leche, el pollo, los plátanos y las verduras son alimentos felices ya que estimulan la dopamina y otras dos sustancias cerebrales «positivas». En cambio, el azúcar y los alimentos grasos son típicamente alimentos tristes, ya que estimulan la acetilcolina, una sustancia química «negativa». La crítica ha señalado, legítimamente, que las sustancias químicas del cerebro no son tan sencillas. ¿Puede considerarse positiva la cantidad adicional de dopamina en el cerebro de un esquizofrénico? Además, no parece que una ingestión mayor o menor de aminoácidos provoque directamente al efecto deseado en la química del cerebro, al igual que la cantidad de colesterol de una dieta no está ligada directamente a la cantidad en la sangre que circula por el cuerpo.

Si un cambio dietético le devuelve a uno la salud, o al menos, permite mantener la forma, entonces los principios básicos de la medicina mente-cuerpo se vuelven más confusos aún. ¿Acaso podemos confiar en que la mente cure la artritis y a la vez sostener la idea de que el chocolate deprime al ser humano? Esto desemboca en una contradicción evidente: la mente domina la materia, salvo si la materia domina la mente. Perdidos en un ambiente científico de descubrimientos ambiguos, dos posiciones opuestas (tratar el cuerpo por medio de la mente o tratar la mente por medio del cuerpo) gobiernan hoy el mundo de la investigación médica.

La confusión es la nota predominante y, como resultado, el mundo subjetivo de la mente continúa siendo una fuerza traidora, caprichosa en su capacidad de curación e igualmente caprichosa en su capacidad para provocar la enfermedad. Muchos médicos, por su inclinación materialista, prefieren pensar que las sustancias químicas han de ser la respuesta a cualquier trastorno físico o mental.

A mi entender, no lo son. En mi campo, la endocrinología, se descubrieron algunas de las sustancias químicas que afectan a la mente, las hormonas endocrinas. A diario, veo a pacientes que muestran síntomas mentales ligados a defectos en su equilibrio hormonal: el pensamiento trastornado de un diabético que sufre una reacción de insuficiencia de azúcar en la sangre, los cambios en el ciclo menstrual e incluso, una depresión característica, señal de alarma para determinados tipos de

cáncer (un tumor en el páncreas, por ejemplo, puede ser demasiado pequeño para detectarse y sin embargo libera cortisona y otras hormonas del estrés en la sangre que provocan depresión).

Pero, a pesar de todo ello, no me adhiero a la idea según la cual un mayor conocimiento de la química del cuerpo es la principal necesidad de nuestra época; son demasiadas las sustancias químicas del cuerpo (de hecho, son miles), y éstas se vienen produciendo según esquemas extraordinariamente complejos, y van y vienen a velocidades incontrolables, a veces, en una fracción de segundo. ¿Cuál es el control de este flujo continuo? No podemos descartar la mente de la conexión mente-cuerpo. Concluir que el cuerpo se cura por sí solo empleando unas sustancias químicas es como decir que un coche toma una curva gracias únicamente a su transmisión. Por supuesto, es necesaria la presencia de un conductor que sepa lo que está haciendo. Aunque la medicina haya dedicado siglos de su historia en aferrarse a la teoría de un cuerpo que funciona por sí solo, como una máquina automovida, en esta ocasión tiene que haber un conductor. De no ser así, la química de nuestro cuerpo sería una mezcla de moléculas en suspensión, y no una maquinaria increíblemente ordenada y precisa; y sabemos que lo es.

En épocas más ingenuas, pensábamos que el conductor era un hombrecito llamado el homúnculo, que residía en el corazón y era capaz de realizar los cambios necesarios, en cualquier momento, para conducir el cuerpo. La idea de un homúnculo desapareció con el Renacimiento, cuando los anatomistas empezaron a disecar cadáveres y a observar qué había dentro. El homúnculo no apareció por ninguna parte, ni en el corazón (tampoco apareció el alma), pero este desengaño dejó abierto un gran espacio desconocido entre la mente y el cuerpo. Muchos científicos desde entonces han tratado de rellenar ese espacio con el cerebro, alegando que las funciones cerebrales consisten en ordenar y controlar todas las funciones de la fisiología; pero esta respuesta supone una nueva contradicción ya que el cerebro no deja de ser igualmente una máquina. El conductor sigue sin aparecer. Soy de la opinión que ahí está el conductor, pero que se trata de algo mucho más abstracto que un homúnculo o incluso un cerebro del que nace el poder de la inteligencia que nos anima a vivir, a movernos y a pensar.

No sé si puede demostrarse. La etapa siguiente consistiría

en hallar el camino que conduce hasta la inteligencia interior del cuerpo, y en tratar de averiguar qué motiva su aparición. El territorio de la medicina mente-cuerpo no parte de prejuicios ni de dogmas inflexibles, y ésa es una gran ventaja. Durante décadas, la medicina ha sabido que cualquier enfermedad incluye un componente psicosomático, pero se ha desesperado tratando de dar con ese componente; todo fue inútil; trabajar con este componente psicosomático es como poner su empeño en sujetar el viento. En nuestro interior ha de haber un «cuerpo pensativo» que responda a los mandamientos de la mente; pero, ¿dónde? ¿Y de qué está hecho?

### 3. ¿UNA ESCULTURA O UN RÍO?

Establecer el número de células del cuerpo humano es tan difícil como censar el

número de seres humanos en el mundo, pero la estimación oficial es de cincuenta billones, aproximadamente diez mil veces la población actual de la Tierra. Aisladas y observadas con microscopio, las diversas categorías de células (corazón, hígado, cerebro, riñón, etc.) parecen todas muy iguales; sólo las distinguen los entendidos. Una célula es básicamente una bolsa envuelta en una membrana exterior, la pared celular, y contiene una mezcla de agua y sustancias químicas arremolinadas. En el centro de todas las células, salvo en glóbulos rojos, se encuentra un corazón, el nucléolo, que protege los anillos de la hélice de ADN. Si observamos un trocito de tejido de hígado humano, parece idéntico al de un ternero; es sumamente difícil distinguir si es o no específicamente humano. Un experto genético sólo detectaría un 2% de diferencia entre nuestro ADN y el de un gorila. Tampoco distinguiríamos las muchas funciones de una célula de hígado, más de quinientas según unos recuentos recientes.

Por muy confusa e intrigante que se haya vuelto la problemática cuerpo-mente, disponemos al menos de un dato incuestionable: de alguna manera, las células humanas han evolucionado hasta lograr una inteligencia formidable. En cualquier momento, el número de actividades coordinadas en nuestro cuerpo es prácticamente infinito. Al igual que cualquier ecosistema del planeta Tierra, nuestra fisiología opera en compartimentos aparentemente separados, unidos invisiblemente: comemos, respiramos, hablamos, pensamos, digerimos los alimentos, combatimos las infecciones, purificamos nuestra sangre de toxinas, renovamos nuestras células, desechamos desperdicios, votamos y otras muchas cosas. Cada una de estas actividades se abre paso en la organización de la fábrica común. (Nuestra ecología es parecida a la del planeta; diversas criaturas rondan por nuestra superficie tan despreocupadas por nuestro gigantismo como lo estamos por su pequeñez. Por ejemplo, las colonias de ácaros dedican el ciclo entero de su vida a vagar por nuestras pestañas.)

En la ingente formación del cuerpo humano, las funciones de una célula cualquiera, por ejemplo los cometidos de una de las quince mil millones de neuronas del cerebro, llenarían una enciclopedia médica. Los libros dedicados a cualquier sistema del cuerpo, como son el sistema inmunológico o el sistema nervioso, ocupan varias estanterías en una biblioteca médica.

El mecanismo de curación es escurridizo; reside en alguna parte, oculto en medio de tanta complejidad. No existe un órgano específico de la curación. Por tanto, ¿cómo puede saber el cuerpo lo que ha de hacer cuando es agredido? La medicina no proporciona una respuesta única. Cualquiera de los procesos involucrados en la curación de un corte superficial, en la coagulación de la sangre por ejemplo, es increíblemente complejo, hasta tal punto que si el mecanismo falla, como sucede con los hemofílicos, la medicina más puntera no es capaz de explicar el deterioro de la función afectada. Un médico puede prescribir drogas que sustituyan el factor coagulador de la sangre, pero actúan momentánea y artificialmente; además, suponen unos efectos secundarios indeseables. La sincronización perfecta del cuerpo desaparece, al igual que la magnífica coordinación de la docena de procesos ligados a la coagulación. Por establecer una comparación, una droga hecha por el hombre es un cuerpo extraño en un territorio donde todos los pobladores son hermanos de sangre. Jamás podrá participar del conocimiento que todos ellos poseen de modo innato.

El cuerpo, así hemos de admitirlo, tiene una mente propia. Si entendiéramos el lado misterioso de nuestra naturaleza básica, desaparecería el carácter milagroso de una curación espontánea del cáncer. Todos los organismos humanos saben cómo curar un corte, pero pocas personas tienen cuerpos capaces de curar un cáncer.

Los médicos no niegan que la curación de la enfermedad sea obra de la Naturaleza; así lo estableció Hipócrates hace más de dos mil años. ¿Cuál es pues la diferencia entre la manera natural de curarse y una terapia milagrosa? Quizá la diferencia sea nimia y sólo exista en nuestras cabezas. Si uno está pelando patatas y se hace un corte en un dedo al resbalar la hoja del cuchillo, el corte se curará solo, y por supuesto no daremos saltos de alegría, ya que el proceso de curación, la coagulación de la sangre de manera que se cierre la herida, la formación de una costra y la regeneración de una piel nueva y de nuevos vasos sanguíneos, es algo muy natural.

No obstante deberíamos comprender que esta sensación de normalidad nada tiene que ver con la comprensión del mecanismo de curación y la sabiduría necesaria para aprender a controlarlo. Es algo desolador pararse a pensar que la mayor parte del conocimiento expuesto en textos médicos no atañe a la vida, sino a la muerte. Al realizar autopsias, al examinar los tejidos bajo un microscopio y al analizar la sangre, la orina, y otros subproductos aislados del cuerpo, la Humanidad ha ido inventando la mayor parte de su conocimiento médico. También es verdad que los pacientes suelen ser examinados estando vivos y son sometidos a diversas pruebas sobre funciones aisladas de su cuerpo. Pero el conocimiento que adquirimos de esta forma es rudimentario en comparación con los ingentes volúmenes de datos supersofisticados dedicados a la muerte. El poeta Wordsworth escribió este verso antológico: «Asesinamos para disecar.» Me parece una fórmula muy acertada; ilustra con agudeza las limitaciones de la investigación médica.

Lo primero que matamos en un laboratorio es el hijo delicado de la inteligencia que une todas las partes del cuerpo. Cuando un glóbulo se precipita para curar una zona afectada y empieza a participar en la formación de una costra, no viaja en balde ni al azar. De hecho, sabe adonde ha de ir y lo que ha de hacer cuando alcance su meta, al igual que un producto paramédico; es más, lo sabe mejor que cualquier producto paramédico ya que actúa de modo plenamente espontáneo y sin previas conjeturas. Incluso si lográramos subdividir el conocimiento en parcelas más y más reducidas, en busca del secreto oculto en alguna hormona diminuta o en una enzima mensajera, no nos topáramos jamás con la fibra proteínica etiquetada «inteligencia»; sin embargo, sabemos con toda seguridad que hay inteligencia en funcionamiento.

Una parte de esa inteligencia se dedica a curar y es muy poderosa. Todas las enfermedades terminales tienen supervivientes misteriosos. No sólo el cáncer. Aunque no conozca ninguna curación espontánea del SIDA, existen casos de personas que han sobrevivido al síndrome durante más de cinco años, personas cuyo sistema inmunológico posee de una manera u otra la capacidad de defenderse contra una enfermedad supuestamente devastadora. Los investigadores tienden a enfocar estas fisiologías extraordinarias como monstruos bioquímicos de la Naturaleza. Al tomar muestras de su sangre y aislar cualquier componente habitual que haya podido detectarse en las células inmunizadoras, los biólogos moleculares esperan descubrir el ingrediente desconocido que protege a este grupo de personas. Si se lograra algún resultado (se trata de una labor laberíntica, dada la complejidad del sistema in-

munológico), al cabo de unos años de pruebas, siempre y cuando se dediquen a esa labor unos cuantos millones de dólares, saldrá al mercado una nueva droga que proteja a toda la población.

Sin embargo, lo que sí deberíamos ambicionar todos es la capacidad de generar esa droga sin la ayuda de nadie, de la misma manera que supo hacerlo la persona que la secretó por primera vez; por desgracia, esta capacidad no puede sintetizarse. Por supuesto, siempre habrá gente para pensar que es tan positivo comprar la droga como fabricarla uno mismo..., pero no es así. Los ingredientes activos en un medicamento de fabricación humana contienen muy poca inteligencia en comparación con la sustancia química original generada por el cuerpo. De hecho, las drogas deberían llamarse ingredientes inertes.

La explicación está en el nivel de nuestras células. La membrana exterior de cada célula, o pared celular, está equipada de numerosos emplazamientos peculiares llamados receptores. La pared celular es lisa, pero estos receptores son «pegadizos»; están compuestos por cadenas moleculares complejas cuyos últimos anillos quedan abiertos, aguardando que otra molécula aparezca y enlace con ellos. Dicho de otro modo, el receptor viene a ser el ojo de una cerradura en la cual sólo encaja una llave muy específica. Para que una droga sea eficaz (ya sea la morfina, el valium, la digitalina o cualquier otro medicamento), ha de ser la llave que encaje precisamente en el receptor escogido en la pared celular, y no otra.

Las hormonas, enzimas y demás productos bioquímicos producidos por el cuerpo humano saben perfectamente cómo localizar los receptores donde pueden encontrar cabida. Parece ser que las moléculas saben escoger entre varios emplazamientos distintos; es asombroso seguir sus pasos bajo un microscopio electrónico, ya que salen disparadas hacia el lugar donde son necesarias. Además, el cuerpo puede liberar centenares de sustancias químicas diferentes a la vez y dirigir el movimiento de todas ellas por separado, orquestando el movimiento del conjunto.

Si al oír en la calle un disparo estruendoso, das un brinco en tu silla, tu reacción instantánea es el resultado de un acontecimiento interior sumamente complejo. El desencadenante del acontecimiento es un arranque de adrenalina generado por las glándulas suprarrenales. Transportadas a través de la sangre, estas reacciones y señales de adrenalina salen del corazón, y éste empieza a bombear sangre aceleradamente; también desde los vasos sanguíneos que se contraen entonces e incrementan la presión de la sangre; desde el hígado que vierte un combustible adicional en forma de glucosa; desde el páncreas que segrega insulina de manera que pueda metabolizarse mayor cantidad de glucosa; y por último, desde el estómago y los intestinos que dejan inmediatamente de digerir los alimentos de modo que pueda desviarse hacia otros lugares del cuerpo una mayor cantidad de energía.

El cerebro coordina esta actividad, desarrollada a una velocidad extraordinaria y con efectos poderosos en cualquier parte del cuerpo; el cerebro se vale de la glándula pituitaria para enviar muchas de las señales hormonales descritas anteriormente, sin mencionar las demás señales químicas que fluyen en dirección de las neuronas para focalizar los ojos, aguzar el oído, estirar los músculos traseros y mover la cabeza manteniéndola alerta.

Para obtener que esta reacción en su conjunto tenga lugar, y a continuación conseguir que desaparezca (ya que el cuerpo, a la inversa de lo que sucede con las

drogas inventadas por el hombre, sabe de qué manera retroceder o invertir cualquiera de estos procesos con la misma facilidad con que los inició), el organismo emplea el mismo mecanismo de llave-que-encaja-en-el-ojo-de-la-cerradura en todas las zonas del cuerpo. Este fenómeno en su conjunto es casi tristemente sencillo, y sin embargo si tratamos de duplicar este fenómeno con una droga, los resultados no serán ni tan precisos ni ordenados, ni tan hermosamente orquestados. En realidad, serán caóticos. Inyectar por separado adrenalina, insulina o glucosa supone un shock tremendo para el organismo. Las sustancias químicas ahogan inmediatamente todos los receptores, sin coordinación alguna por parte del cerebro. En lugar de ayudar al cuerpo, lo están asaltando con insistencia impertérrita. Aunque la sustancia química imitadora de la adrenalina sea idéntica (no importa de qué es derivada), el ingrediente primordial de la inteligencia ha de estar presente; de no ser así, los efectos de la droga son una parodia del fenómeno natural.

Daré un ejemplo para hacer hincapié en la complejidad de los resultados obtenidos al inyectar una droga aparentemente sencilla. Suele recomendarse a los pacientes que sufren hipertensión que empleen diuréticos para reducir una presión sanguínea excesivamente elevada; son drogas que bombean el agua de las células y la expulsan del sistema por medio de la orina. Ésta es precisamente la labor de los riñones cuando controlan cuidadosamente la química sanguínea del cuerpo, garantizando de esta forma su equilibrio en agua, en desperdicios, en sal o electrólitos. El producto diurético, en cambio, sólo tiene una idea en mente y obsesionado con esa idea viaja a través del cuerpo clamando «¡Agua, agua!» a todas las células que encuentra en su camino.

El resultado es una merma de la fluidez de los vasos sanguíneos, y eso es precisamente lo que pretende obtener el médico, pero el nivel de agua en cualquier otra parte también se verá afectado. El cerebro puede verse obligado a suministrar parte de su agua, y esto, en condiciones normales sólo sucede en casos de emergencia; por tanto, el paciente se sentirá mareado o soñoliento. Generalmente no sucede nada grave, pero en algunas circunstancias, otras funciones del cerebro pueden

verse afectadas, especialmente en pacientes de cierta edad: si por casualidad bebiere entonces alcohol, incluso moderadamente, estas personas podrían perder parte de su juicio y llegar a olvidarse de beber el agua que necesitan y olvidarse asimismo de ingerir los alimentos que precisan. Este fenómeno puede provocar desnutrición combinada con una severa deshidratación. Según algunos endocrinólogos, la deshidratación inducida por diuréticos en presencia de alcohol o calmantes, es la causa fundamental de la muerte en la población estadounidense de edad avanzada.

Todas estas consecuencias, ya sean nefastas o casi inocuas, son efectos secundarios indeseables inducidos por los diuréticos; pero el empleo de este término «efecto secundario» no es del todo afortunado. Se trata sencillamente de sus efectos; lo bueno y lo malo viene en un mismo paquete. Un diurético trabaja básicamente agarrándose a átomos de sodio, facilitando al cuerpo la eliminación de su exceso de sal, y esto, a la vez, reduce indirectamente el nivel de agua en los tejidos, ya que el agua se combina con las sales del cuerpo al igual que el agua de mar. Los diuréticos no pueden ser de gran ayuda si existe una proporción excesiva de sal donde el cuerpo sigue necesitado de agua. Partiendo de la idea que el potasio es un elemento parecido

al sodio en su estructura atómica, los diuréticos también agotan el cuerpo, y provocan debilidad, fatiga y agujetas. (Han podido comprobarse otros efectos menos nocivos al observar la pérdida de elementos fundamentales como pueden ser el zinc y el magnesio.) Además de estas señales de deficiencia de potasio, también pueden aparecer otras complicaciones; la digitalina, es decir, una droga que suele administrarse a pacientes cardiovasculares para fortalecer el bombeo del corazón, se vuelve más tóxica si el cuerpo carece de potasio. Irónicamente, se viene sospechando que una deficiencia de potasio puede ser el enlace causal de una alta presión sanguínea, lo cual significa que el diurético puede estar estimulando la enfermedad que pretende curar.

La mayor frustración, al menos para los investigadores, es que no hay mejor farmacia que el organismo vivo. Produce diuréticos, analgésicos, calmantes, píldoras para dormir, antibióticos y, por supuesto, cualquiera de las sustancias fabricadas por compañías farmacéuticas; y todos sus productos son de mayor calidad. La dosificación de la droga siempre es la correcta y siempre se administra cuando hace falta; los efectos secundarios son mínimos o nulos; y las instrucciones de uso de estas drogas están inscritas en la mismísima droga; son parte de su inteligencia estructural.

Contemplar estos fenómenos me hace llegar a tres conclusiones. En primer lugar, que la inteligencia está presente en cualquier parte dentro de nuestro cuerpo. En segundo lugar, que nuestra inteligencia interior es muy superior a la que tratamos de sustituir por elementos exteriores. Y, por último, que la inteligencia, es mucho más importante que la materia del cuerpo, ya que, sin ella, sólo hay materia sin forma, fluyendo sin rumbo; caos. La inteligencia hace la diferencia entre una casa diseñada y un montón de ladrillos.

De momento, mantendremos una definición sencilla y práctica de la palabra inteligencia. En lugar de referirnos a la inteligencia como a un genio (resultaría algo ilusorio, exaltado y abstracto), prefiero asociarla con la «destreza» (know-how). Qué duda cabe, sea cual sea nuestra visión personal y abstracta de la inteligencia, que el cuerpo posee los fundamentos evidentes de la «destreza».

La inteligencia propia del cuerpo es tan en extremo poderosa que cuando algo sale torcido, el médico tiene que hacer frente a un antagonista descomunal. Todas las células del cuerpo están programadas por el ADN, por ejemplo, para dividirse a cierta velocidad, produciendo dos nuevas células cuando la célula madre se parte en dos; como sucede con cualquier proceso gobernado por nuestra inteligencia, éste no es meramente mecánico. Una célula se divide para responder a su propia necesidad interior, en combinación con las señales generadas por las células de su entorno o el cerebro, o, incluso los órganos más alejados que puedan estar «comunicando» con ella por medio de mensajes químicos. Una división celular es una toma de decisión muy meditada, salvo en casos de cáncer.

El cáncer es salvaje, de comportamiento antisocial; una célula decide reproducirse sin control, sin haber recibido el orden de nadie, salvo, parece ser, de un ADN que se ha vuelto loco. ¿Cómo es posible? No se sabe con exactitud. Pero podemos extrapolar que el cuerpo sabe de qué manera invertir el proceso, aunque, por algún motivo desconocido, no siempre consigue hacerlo. Es sólo una cuestión de tiempo; cuando el proceso ha sido iniciado, las células cancerosas minaban un órgano vital, y logran expulsar las células normales y provocar la muerte. Cuando la crisis

alcanza su punto álgido, las células cancerosas parecen con el resto del cuerpo, condenadas por su ingobernable apetito de expansión.

Hasta ahora la medicina no ha logrado dar con el método perfecto para mandar a tiempo un mensaje a las células cancerosas y evitar así el destino trágico que han puesto en marcha. Las sustancias químicas que pueda recomendar un médico para luchar contra el cáncer no son efectivas en el plano de la inteligencia. El cáncer está dotado de mal genio y, en cambio, las drogas son simples de espíritu. Por lo tanto, el oncólogo ha de enfrentarse a un asalto mucho más brutal, pues el cáncer es una forma de envenenamiento. La droga anticancerosa administrada en estos casos suele ser tóxica para el conjunto del cuerpo, pero considerando que las células normales, ingieren mayor cantidad de veneno y mueren en primer lugar. La estrategia consiste en un riesgo calculado. El paciente deberá tener suerte; su médico deberá ser un experto en materia de dosificación y sincronización de la quimioterapia, ya que ambos aspectos son vitales. Si todo sale bien, el cáncer será vencido y habremos proporcionado al paciente unos cuantos años de vida útil.

Irónicamente, la terapia puede fracasar porque sustrae al cuerpo la mismísima inteligencia que lo protege de la enfermedad. Muchas drogas anticancerosas son en extremo peligrosas para el sistema inmunológico; eliminan directamente la médula ósea, donde se fabrican nuestras células blancas, con efectos devastadores sobre el índice de células blancas en la sangre. Durante la quimioterapia, el paciente se vuelve propenso a padecer nuevas formas de cáncer, y en algunos casos (hasta el 30% si es cáncer de mama) pueden aparecer otros cánceres y éstos sí acabarán matando al paciente. Además, estadísticamente, a veces no resulta posible acabar con todas las células cancerosas. Si la quimioterapia es efectiva en un 99,99%, seguirán existiendo un millón de células cancerosas supervivientes, número más que suficiente para que el cáncer vuelva a emprender su expansión.

Por si fuera poco, las células cancerosas no nacen todas iguales; algunas son más resistentes que otras y por tanto más difíciles de matar. Puede también que al destruir las células más débiles, obtengamos una selección natural de tipo darwiniano, dejando que sólo sobrevivan las más capacitadas. En este supuesto, la quimioterapia estimularía una enfermedad más virulenta que la que se ha logrado vencer (asimismo, las infecciones persistentes de estafilococo, que suelen llevar al paciente al quirófano, son a menudo muy resistentes a los antibióticos, porque tan sólo la bacteria más viciosa puede vivir en el entorno estéril de un quirófano y soportar el bombardeo continuo de inyecciones de penicilina). Por tanto, es fácil imaginarse que el origen de un «supercáncer» esté en la presencia de una o dos células malignas capaces de resistir como ninguna a un tratamiento.

En cualquier caso, las esperanzas generalizadas e insensatas que pusimos en la quimioterapia allá por los años cincuenta, creyendo que acabaría con cualquier cáncer en pocos años, se han esfumado. Hoy, unos pocos cánceres pueden ser derrotados, como, por ejemplo, la leucemia linfocítica en los niños y algunos tipos de linfomas de Hodgkin, mientras otros asesinos mayores, como son los cánceres de pulmón y cerebro, continúan siendo enemigos invencibles de las quimioterapias.

Nada de lo que he venido escribiendo acerca de esa «destreza» del cuerpo es hipotético. Todos sabemos, médicos y legos, que el cuerpo es un mundo entero de extraordinaria complejidad. Sin embargo, seguimos hoy representándonos el cuerpo

humano según un molde ya anticuado, suponiendo que sólo es materia e imaginándonos en su interior a un técnico que pone la materia en movimiento. Este técnico se ha llamado alma, y tiende a convertirse en un fantasma del interior de la máquina, pero, de hecho, la idea no ha cambiado mucho. Porque vemos y tocamos nuestros cuerpos, y llevamos con nosotros todo su peso y nos damos con las puertas si no andamos con cuidado, la realidad de nuestro cuerpo aparece principalmente material; ésta es al menos la tendencia actual de nuestro mundo.

Pero esa tendencia no logrará salvar algunas dificultades. A pesar de la aplastante superioridad del conocimiento interior del cuerpo, hoy aceptado por los científicos, la Humanidad dedica mucho tiempo y dinero en tratar de comprender el cuerpo vivo en su conjunto; y la verdad es que existen buenas razones para ello. El filósofo griego Heráclito tuvo esta frase genial: «Nadie se baña dos veces en el mismo río», ya que el río se renueva continuamente y cambian las aguas. Este principio también es de aplicación en el cuerpo. Nos parecemos mucho más a un río que a un elemento inmóvil en el tiempo y en el espacio.

Si pudiéramos vernos tal como somos en realidad, jamás veríamos dos veces el mismo cuerpo. El 90% de los átomos del cuerpo no estaban allí un año atrás. El esqueleto, aparentemente tan sólido, tampoco estaba hace tres meses. La configuración de las células óseas permanece más o menos constante, pero todo tipo de átomos atraviesan la capa de la célula, entrando por un lado y saliendo por otro, y así es como adquirimos un nuevo esqueleto cada tres meses.

La piel es nueva al cabo de un mes; tenemos un nuevo estómago cada cuatro días, y las células que entran en contacto con los alimentos cambian cada cinco minutos. Las células del hígado se sustituyen muy lentamente, pero siguen fluyendo por ellas nuevos átomos, como el agua de un río, renovando el hígado cada seis semanas. Incluso en el interior del cerebro, cuyas células no son sustituidas al morir, el contenido de carbono, nitrógeno, oxígeno y demás elementos es totalmente distinto hoy de lo que fue hace un año.

Es como si viviéramos en un edificio cuyos ladrillos son sustituidos año tras año. Si mantenemos el mismo diseño, el edificio seguirá pareciendo igual. Sin embargo, no será el mismo. De un día para otro, el cuerpo humano no parece haber cambiado demasiado; pero a través del proceso de la respiración, la digestión y la eliminación, entra en contacto con el mundo, intercambiando elementos.

Algunos átomos (carbono, oxígeno, hidrógeno y nitrógeno) atraviesan el cuerpo a grandes velocidades, siendo estos elementos algunos de los que consumimos con mayor rapidez, pues son la comida, el aire y el agua. Si estos elementos fuesen los únicos en componer el organismo humano, tendríamos un cuerpo nuevo al cabo de un mes. No obstante, la velocidad de la renovación es frenada por la presencia de otros elementos que no fluyen por el cuerpo con esa misma rapidez. El calcio contenido en los huesos, quizá tarde más de un año en ser sustituido (algunos especialistas piensan que esta situación se

efectúa en varios años). El hierro, un componente esencial de los glóbulos rojos, mantiene su estado tenazmente, alternándose únicamente con la renovación de las células muertas de la piel o la pérdida de sangre.

Aunque los cambios puedan realizarse a mayor o menor velocidad, el cambio existe. Lo que yo llamo «inteligencia» asume la supervisión de estos cambios de

manera que no acabe todo en un amontonamiento inútil de ladrillos. Éste es uno de los acontecimientos más obvios del mundo fisiológico, pero la inteligencia es tan cambiante y viva que la literatura médica no le dedica prácticamente ningún apartado.

Para hacernos una idea de las limitaciones de nuestro saber médico, consideremos, por ejemplo, la estructura de una neurona. Las neuronas que componen el cerebro y el sistema nervioso central comunican entre sí por medio de unos espacios llamados sinapsis. Estos espacios separan los filamentos arborescentes, las dendritas, que crecen a ambos lados de cada célula nerviosa. Cada uno viene dotado de miles de millones de células distribuidas entre el cerebro y el sistema nervioso central, y como ya vimos anteriormente, todos son capaces de generar docenas e incluso cientos de dendritas (la estimación total es de cien millones), lo cual implica que en cualquier momento, las posibles combinaciones de señales que cruzan las sinapsis del cerebro superan el número de átomos del universo conocido. Las señales también comunican entre sí a la velocidad de un relámpago. Para leer esta frase, tu cerebro necesita unas milésimas de segundo para organizar un esquema preciso de millones de señales, y luego volver a disolverlo todo, sin que esta comunicación vuelva a repetirse jamás del mismo modo.

En las Facultades de Medicina, nos enseñaron un modelo sencillo de cómo comunican las neuronas unas con otras: se produce una carga eléctrica en uno de los lados de la sinapsis, y cuando la carga es considerada suficiente, salta como una chispa por encima del vacío para entregar una señal a otra célula nerviosa. Si partimos de la idea que éste es el mecanismo correcto (en realidad no lo es), la descripción que aprendimos en nuestros libros de neurología en 1966 no nos proporcionaba prácticamente ningún dato sobre el funcionamiento de las neuronas en la vida real; los modelos médicos sólo son aplicables para una célula nerviosa aislada, detenida en el tiempo y fuera de su contexto. En realidad, la acción que tiene lugar entre los espacios del sistema nervioso es como la labor de un ordenador reducida a una escala microcósmica. Este ordenador alucinante opera continuamente; lleva centenares de programas a la vez y trata con varios miles de millones de «bytes» de información cada segundo y, por si fuera poco, sabe cómo dirigirse a sí mismo.

No es mi intención poner en entredicho nuestra educación médica. No era posible entonces, creo yo, que los textos de medicina supieran describir el proceso completo. Pensar consiste en formar esquemas en el interior del ser tan sumamente complejos, flotantes, ligeros e intensos por su diversidad, como lo es la vida misma. Pensar es el espejo del mundo; ni más ni menos. La ciencia sencillamente no posee las herramientas para pararse a mirar un fenómeno de estas dimensiones, infinito y vivo. El cuerpo vivo no dejará de ser estudiado, pero jamás lo será en su conjunto. Por lo tanto, cuando el cuerpo sorprende a la ciencia, por ejemplo en el caso de una remisión espontánea de un cáncer, la medicina no se detiene a analizar el acontecimiento, alucinada al comprobar que la vida no se comporta con la extraordinaria sencillez de los modelos de laboratorio.

En 1986 tuvo lugar un acontecimiento médico que pudo revolucionar el mundo de la investigación sobre el cerebro: un neurocirujano mexicano, el doctor Ignacio Madrazo, injertó con éxito células nuevas y saludables en el cerebro de un paciente con Parkinson.

El trasplante fue aceptado por el organismo (se consideraba imposible); además,

el paciente mostró una recuperación del 85% de su funcionamiento normal. Antes de la operación, este campesino mexicano de unos cuarenta años, había ido perdiendo casi todas las facultades debido a la enfermedad. Los ataques de Parkinson afectan al 1% de la población mayor de cincuenta años. Primero aparecen temblores musculares, luego rigidez de los miembros o una tendencia a moverse muy lentamente. La causa más inmediata de estos síntomas es una insuficiencia de dopamina, una sustancia química del cerebro que induce esquizofrenia si es producida en cantidades exageradas. Por razones que desconocemos, las células nerviosas que producen la dopamina, ubicadas en una parte del tronco cerebral llamada substantia nigra se mueren, provocando de esta forma una carencia de dopamina. Cuando la cantidad de dopamina no es suficiente, la capacidad del cerebro para regular el movimiento muscular mengua de forma paulatina hasta perderse para siempre.

Los tres síntomas del Parkinson se agudizan con el tiempo, hasta que el paciente queda totalmente incapacitado. El dramaturgo Eugene O'Neill contrajo la enfermedad de Parkinson al llegar a los cincuenta años. Le costaba mucho esfuerzo escribir, pues los temblores se volvían insufribles. Pero tenía pensado escribir un ciclo de cuatro obras de teatro que serían su obra maestra; la enfermedad desbarató sus proyectos: es triste ver los últimos manuscritos de O'Neill. Demostrando una fuerza de voluntad heroica, consiguió plasmar su obra sobre el papel, pero nadie ha sabido descifrarla.

El paciente mexicano de Madrazo, aunque algo más joven que la mayor parte de las víctimas de Parkinson, estaba confinado en su cama de hospital, sufriendo temblores constantes y rítmicos que no le dejaban andar. Después de la operación, volvió a caminar, a correr, a comer sin que nadie le ayudara, a trabajar en su jardín, y como ha podido verse en un vídeo, a tener a su niño entre los brazos.

La operación realizada por el doctor Madrazo devolvió la esperanza a otros pacientes del Parkinson; son más de un millón en los Estados Unidos. A finales de 1987, se realizaron otras doscientas operaciones similares en el mundo entero. Madrazo realizó él mismo unas veinte, todas con éxito. (Otros intentos previos de esa misma cirugía habían fracasado, como también fracasaron otros muchos después. Madrazo piensa que su éxito se debe a la localización exacta de sus injertos.) Las consecuencias a largo plazo de estas operaciones aparecen hoy con mayor claridad. De momento, no se le ha dado mucha publicidad al tema, pero de hecho los neuroinvestigadores están pensando muy seriamente en una posibilidad de ciencia-ficción: los «trasplantes de cerebro».

El injerto de tejido cerebral supone un shock tremendo para la medicina porque siempre creímos que el cerebro no se curaba solo, y así es como la mayor parte de los deterioros cerebrales, ya sean provocados por accidente o por enfermedad, se han considerado siempre irreversibles. Tuvimos que esperar hasta 1969, cuando un investigador de Cambridge, Godfrey Raisman, demostró, echando mano de un microscopio electrónico, que las células nerviosas dañadas pueden regenerarse y crecer. Ahora, Madrazo ha demostrado que el cerebro no sólo puede curarse a sí mismo, sino que acepta tejidos de otros órganos. El trasplante llevado a cabo para luchar contra la enfermedad de Parkinson se hizo con células procedentes de la glándula suprarrenal, y ésta también produce dopamina; la operación puede realizarse igualmente utilizando tejido cerebral de otra persona, e, incluso, de un feto de cerdo.

Algunos neurólogos piensan que el cerebro está dotado de un sistema de

reparación química complejo hasta ahora desconocido. Unos estudios llevados a cabo por un equipo sueco de investigación han demostrado que la pérdida de memoria en las ratas puede ser frenada si se les inyecta una de las sustancias químicas de reparación más empleada por el cerebro, una proteína básica llamada NGF, o factor de crecimiento de los nervios. Por analogía, los daños cerebrales asociados con el Alzheimer, una enfermedad que también induce a la pérdida de memoria, pueden tratarse con este método. El experimento sueco también supone un avance notable en el campo de los injertos de tejidos cerebrales, ya que no se emplearon tejidos vivos, ni fue necesaria una operación quirúrgica.

Uno tras otro, los dogmas básicos de la fisiología cerebral están cayendo o siendo reconsiderados y modificados drásticamente. No obstante, estos avances continúan siendo revolucionarios: otro equipo sueco ha demostrado que las células nerviosas pueden implantarse en la retina de un ojo, cuya superficie es sencillamente una extensión y un desarrollo del nervio óptico. Tras el implante, las células construyen nuevas ramificaciones, confirmando así que la regeneración en el cerebro es muy posible y muy normal. Una vez más, esta investigación requiere animales de laboratorio y no sujetos humanos, pero las aplicaciones en el tratamiento de la ceguera son evidentes. Asimismo, otros injertos podrán beneficiar a las víctimas de heridas cerebrales traumáticas, ataques y otros trastornos cerebrales.

Querría hacer hincapié en que ninguno de estos avances sería posible si la ciencia no estuviera dispuesta a reconsiderar radicalmente sus conceptos básicos. Es curioso pensar que los médicos que hoy, en 1991, hablan de posibles curaciones del cerebro, se negaban a creer en ellas hace tan sólo cuatro años. El origen de los injertos cerebrales se remonta a muchos años atrás, hasta 1912, cuando Elisabeth Tunn, una investigadora

del Instituto Rockefeller, injertó células nerviosas en un cerebro de ratón, con éxito. Sus investigaciones fueron acogidas con total indiferencia. (Podemos recordar aquí que la acción de los cultivos de penicillium, que causaban la muerte de las bacterias había sido observada más de 140 veces y publicada en la bibliografía médica de entonces, antes de que Alexander Fleming «descubriera» el proceso. Hasta el descubrimiento de Fleming, los demás investigadores habían sido frenados en su labor porque sus cultivos en laboratorio, atentamente cuidados, habían sido invadidos por un moho verde. El propio Fleming se deshizo de todos sus cultivos contaminados, pero comprendió más adelante que tenía entre manos un medicamento extraordinario.)

Otro investigador pionero en el campo de los trasplantes cerebrales, Don M. Gash, hoy profesor en la Universidad de Rochester, fue llamado un día al despacho de uno de los decanos de la Facultad de Medicina cuando empezaba su carrera, y éste le dijo:

—Doctor Gash, es usted un hombre joven con una carrera médica prometedora. No ande perdiendo el tiempo con una idea absurda que jamás podrá demostrar.

La mismísima noción de un trasplante que funciona provoca escepticismo. Los críticos del procedimiento de Madrazo, han apuntado que el tiempo de recuperación de sus pacientes, que se inicia al cabo de unas semanas tras el implante de células cerebrales, es demasiado breve para que los nuevos tejidos puedan «cuajar». Puede que el cerebro se esté curando él solo, liberando sustancias químicas en contestación a la herida quirúrgica, sin que sea labor de las células nuevas (algo así como una ostra

liberando una madreperla en respuesta a la arenisca que se encuentra debajo de su concha).

Tal vez estos descubrimientos no nos estén animando a seguir con las investigaciones sobre trasplantes quirúrgicos, sino a indagar en nuevas posibilidades dentro del cerebro, enfocándolo como un órgano vivo y dinámico. Aunque la medicina moderna lo haya glorificado, el cerebro ha sido siempre la parte más inmóvil de un modelo escultural del cuerpo humano de por sí inmóvil, ya que es el único órgano que no sabe curarse solo. Pero esta afirmación es muy sospechosa. Todas

las células de nuestro cuerpo, tanto un folículo capilar, o una neurona, como una célula del corazón se generaron en el momento de la concepción gracias a una doble estructura del ADN. Cuanto podemos realizar, ya sea pensar, hablar, correr, tocar el violín o administrar un país, se cimienta en una capacidad programada en esa molécula original. Por lo tanto, decir que una neurona no puede curarse a sí misma es lo mismo que decir que el ADN no funciona. ¿Acaso puede estropearse? Lo cierto es que el ADN ha decidido convertirse en una célula del cerebro y no en una célula del corazón y que, por esta razón, expresa ciertas partes de su potencial y no otras.

Pero esto no significa que una capacidad del ADN se haya perdido. Nada se pierde en el ADN. Cada célula del cuerpo contiene todas las posibilidades infinitas del ADN a la vez, desde el momento de su concepción hasta el día de su muerte y así puede comprobarse en el procedimiento llamado clonación: teóricamente, uno puede extirpar una célula del interior de la mejilla y, si se dan las condiciones adecuadas, producir una copia idéntica de uno mismo, o producir un millón de copias iguales. La Naturaleza demostró su ingenio al no producir un millón de clones idénticos; por supuesto, tan sólo los organismos más lentos se componen de células idénticas; suelen ser de una sola célula, como la ameba. Sin embargo, la diferencia entre una ameba y un ser humano deja de existir en el plano del ADN; de la forma siguiente: todo lo que es la ameba viene incluido en su paquetito de ADN, y todo lo que somos nosotros viene en el nuestro. Por lo tanto, no debería sorprendernos que una neurona pueda (según unas circunstancias que no acabamos de entender del todo) decidir renunciar a sus propias ordenanzas y no repararse a sí misma y, repentinamente, decidir repararse. Su ADN no está estropeado.

La realidad de la materia hace que el cerebro sea demasiado complejo para corresponder a un solo modelo, y la ciencia, por definición, trabaja con modelos. Estos esquemas son verdaderamente útiles, pero ninguno es perfecto. Siempre quedan datos por añadir al modelo. Para entender las funciones cerebrales o cualquier otra función del cuerpo sin modelos, deberíamos enfocarlas como entes abstractos y aparentemente contradictorios, como permanencias preservadas de las alteraciones dinámicas del mundo.

Como elemento no cambiante, el cuerpo es sólido y estable, como una escultura. Como ser cambiante, se mueve y fluye como un río. En la visión científica heredada de Newton, era imposible reunir ambos aspectos. Recuerdo que un físico me comentó un día, hablando de Newton que según él la Naturaleza era como un juego de billar, es decir, que la física clásica estudiaba una colección de objetos sólidos, las bolas de billar, en movimiento recto, propulsadas por leyes fijas del movimiento. El juego consiste en predecir qué camino tomarán, qué velocidad, en qué momento, y cosas por

el estilo, al igual que un caballero inglés cuando inicia su partida de snooker. Para formular estos cálculos, no obstante, hemos de detener el juego y dibujar un modelo, completarlo a continuación mediante fórmulas de los ángulos y las trayectorias.

La ciencia ha aceptado, esencialmente, una forma inmutable y geométrica de diseñar cuanto sucede en el mundo de la materia y, por tanto, ha optado por difundir la visión de la escultura, no la de un río. Pero el río no ha dejado de fluir por darle gusto a la ciencia; la belleza del cuerpo está precisamente en que se renueva en cada instante. También es verdad que no hay manera de trazar el mapa de un cuerpo que no deja de moverse. Ése es el dilema que hemos de afrontar. Si logramos resolverlo, nos acercaremos notablemente a lo que siempre hemos pretendido. Dejaremos de almacenar conocimiento en las librerías, pero sí programaremos nuevas facultades en nuestro propio ordenador cósmico.

#### 4. MENSAJEROS DEL ESPACIO INTERIOR

Ascender hasta Machu Picchu, la ciudad fortificada de los incas, es toda una proeza. Primero hay que caminar por un pasadizo de 2 km en medio de los Andes; el oxígeno es escaso; te puedes marear. Pero por fin aparece la ciudad, entre nubes, majestuosa. Pero antes de llegar hasta sus paredes habrás de subir por una escalinata de 3.000 peldaños. Ése fue el último baluarte que no llegara a conquistar Pizarro en Perú en 1532. Es asombroso pensar que unos corredores a pie conectaban el Machu Picchu con cualquier otro pueblo del Imperio, algunos a más de 3.000 km. Eran mensajeros veloces con una capacidad de resistencia, por así decirlo, inhumana. Corrían descalzos, cubriendo a diario distancias impresionantes; a veces el equivalente de dos o tres maratones olímpicos. Algunas de sus pistas partían de unas cumbres tan altas como el pico más elevado de las Montañas Rocosas, camino arriba durante unos kilómetros más.

Estos mensajeros debieron de ser la vista y el oído del emperador Atahualpa, que pudo de este modo informar y preparar a su gente ante la inminente invasión española. Pero Pizarro se salió con la suya y cobró una fortuna por el rescate de Atahualpa (luego lo mató). Es de esperar que las leyendas fueran ciertas y que los incas lograran poner a salvo su oro. (Pizarro, un hombre extraordinariamente codicioso, además de conquistador, fue a su vez asesinado por unos rivales envidiosos en 1541.)

Si establecemos una comparación entre el cerebro humano y la fortaleza del Machu Picchu, tendremos que suponer que dispone igualmente de mensajeros que comuniquen sus órdenes a los puestos fronterizos de su imperio, en este caso, por ejemplo, el dedo gordo del pie izquierdo. De hecho las rutas físicas son visibles. El sistema nervioso central recorre la columna vertebral, ramificándose de nuevo a ambos lados de cada vértebra. Estos nervios mayores se ramifican a su vez en millones de senderos diminutos que comunican con cada paradero del cuerpo. En el siglo XVI, los primeros anatomistas vieron y analizaron estos nervios mayores, pero el sistema nervioso seguía guardando sus secretos. ¿Quiénes eran los mensajeros que llevaban mensajes desde y hacia el cerebro?

Se ha venido difundiendo una hipótesis, equivocada, según la cual los nervios operan eléctricamente, como un sistema telegráfico; hasta hace quince años ésa era la visión que nos ofrecía la bibliografía médica. En los años sesenta, se realizaron unos descubrimientos fundamentales centrados en una nueva clase de sustancias químicas infinitesimales llamadas neurotransmisores. El término hace hincapié en que son, ante todo, unas sustancias químicas que transmiten impulsos nerviosos; actúan en el cuerpo como «moléculas comunicadoras» permitiendo así a las neuronas del cerebro comunicarse con el resto del cuerpo.

Los neurotransmisores son mensajeros que parten del cerebro y regresan hacia él, comunicando a cada órgano del interior del cuerpo cuáles son nuestras emociones, nuestros deseos, memorias, intuiciones y sueños. Ninguno de estos acontecimientos queda confinado en el universo cerebral. Asimismo, ninguno es estrictamente mental, ya que pueden codificarse en mensajes químicos. Los neurotransmisores influyen en la vida de cualquier célula. Cuando un pensamiento desea partir, estas sustancias químicas han de ponerse en movimiento, pues si no fuera por ellas no existirían tales pensamientos. Pensar supone desencadenar nuevas reacciones químicas cerebrales que provocan una cascada de respuestas en el organismo. Ya vimos anteriormente que la inteligencia, o sea la «destreza», controla la fisiología; los neurotransmisores le proporcionan la base material que le es necesaria.

El presente capítulo va de neurotransmisores. Tema primordial. De hecho, ningún acontecimiento de la biomedicina reciente ha sido tan revolucionario como este descubrimiento.

La presencia de los neurotransmisores en la escena del cuerpo hace que la interacción entre la mente y la materia sea mucho más fluida y móvil de lo que era; el cuerpo vuelve a parecerse más a un río y menos a una escultura. Además, estos mensajeros permiten llenar el vacío que separa la mente y el cuerpo, y acabar así con uno de los misterios más enigmáticos del ser humano desde que éste se plantea y considera seriamente su propia existencia.

A mediados de los setenta, parecía que sólo se necesitaban dos neurotransmisores, uno para activar una célula distante, como la de un músculo, y otro para frenar esa misma actividad. Dos sustancias químicas del cerebro, la acetilcolina y la norepinefrina, desarrollan precisamente esta labor; son las señales «en marcha» y «frena» del sistema nervioso. Fueron una revolución para la ciencia pues demostraban que el impulso mandado desde una célula nerviosa hacia otra no es eléctrico, sino de naturaleza química. De pronto pasó de válida a anticuada la noción de chispas diminutas que saltasen de una neurona a otra. Pero los nuevos modelos químicos, afirmaron, durante un tiempo, que sólo se precisan dos señales. Los ordenadores operan en base a este tipo de combinación binaria, y aparentemente, así había de actuar el cerebro.

Luego, a medida que los biólogos moleculares del mundo entero seguían investigando, fueron apareciendo nuevos y numerosos neurotransmisores, cada uno de estructura molecular distinta y, al parecer, mensajeros de noticias diferentes. Estructuralmente casi todos eran parecidos, elaborados como péptidos, cadenas complejas de aminoácidos del mismo tipo que las observadas en las proteínas que construyen cada célula, incluyendo las células cerebrales.

Y así es como fueron despejándose muchas incógnitas, directa o indirectamente.

Si extraemos a un gato dormido una pequeña cantidad de fluido espinal, y se la inyectamos a un gato despierto, éste se quedará dormido en el acto. Se supone que el cerebro del gato se pone químicamente en posición de dormir, proporcionando al cuerpo una poción somnífica interna. Para que el gato se despierte, tendremos que inyectarle en la columna vertebral la sustancia química opuesta, es decir su señal de despertador.

En el caso del ser humano, donde operan esos mismos mecanismos químicos, el cuerpo se despierta por la mañana no sólo por una alarma interior brutal, sino también por una serie de señales sincronizadas, en un principio suaves y luego más fuertes, que nos sustraen del sueño paso a paso. El proceso entero supone una transición gradual de, al menos, cuatro o cinco oleadas, pasando de la bioquímica del sueño a la bioquímica del despertar. Si se interrumpe el proceso, no estaremos tan despiertos como deberíamos; las bioquímicas de dos fases distintas se habrán cruzado. Así es como los padres de los recién nacidos que dan guerra por la noche tienen mal cuerpo durante el día. Los despertadores también nos sobresaltan, alterando los mecanismos naturales del despertar, provocando en el cuerpo una sensación de aturdimiento que, a veces, arrastramos a lo largo del día, en espera de que la siguiente tanda de sueño y despertar reajuste la química cuerpo-mente.

Pondré un ejemplo. Todos los camellos presentan una tolerancia fenomenal ante el dolor; pueden estar rumiando tranquilamente y, a la vez, sufrir los latigazos de un violento conductor de camellos. A unos investigadores les entró la curiosidad y examinaron las células cerebrales de los camellos; comprobaron que los camellos producían enormes cantidades de una sustancia bioquímica específica, que induce en cualquier animal esa indiferencia ante el dolor. El sueño y la tolerancia al dolor dependen por tanto de cuáles son los mensajeros químicos producidos en el cerebro.

Una tras otra, las funciones que antiguamente tenían lugar «en el cerebro» se han ido asociando a neurotransmisores específicos. Los esquizofrénicos que padecen alucinaciones y pensamientos psicóticos suelen mejorar radicalmente cuando se les aplica un aparato de diálisis del riñón que filtre las impurezas de la sangre. Como ya vimos anteriormente las investigaciones en el cerebro han establecido que un neurotransmisor llamado dopamina es producido en cantidades anormales en el cerebro de los esquizofrénicos. El tratamiento químico habitual de estos trastornos consiste en la administración de drogas psicoactivas que suprimen la generación de dopamina; tal vez sea éste igualmente el caso de la diálisis, ya que directamente o por medio de un subproducto, tal vez elimine la dopamina de la sangre.

A mediados de los años ochenta, cuando no habían transcurrido diez años desde estos descubrimientos, ya se habían identificado más de cincuenta neurotransmisores y neuropéptidos. Todos ellos pueden fabricarse en un lado de las sinapsis entre neuronas y cuando cruzan estas sinapsis, todos tienen su sitio en los receptores ubicados al otro lado de la sinapsis. Este fenómeno supone una perfecta flexibilidad en la comunicación entre dos células. La neurona individual se considera por tanto como un generador de mensajes que no sólo dice si y no como un ordenador. El léxico del cerebro es mucho más amplio; incluye miles de combinaciones de señales separadas, y puede incluso que sean infinitas ya que siguen descubriéndose nuevos neurotransmisores.

¿Qué tipos de mensajes intercambian las células nerviosas? No es fácil contestar

esta pregunta, pues si bien es cierto que algunos segmentos de nuestro vocabulario químico parecen ser tan específicos y claros como lo es nuestro propio vocabulario, otros en cambio son sumamente ambiguos. Nuestra resistencia ante el dolor, al igual que la del camello, depende de unas sustancias bioquímicas descubiertas en los años setenta, las endorfinas y encefalinas, que actúan como analgésicos naturales del cuerpo. La palabra endorfina significa «morfina interior» y encefalina significa «dentro del cerebro». Y esto es lo que son: versiones de la morfina producidas en el interior de la cabeza.

Esta capacidad hasta entonces desconocida del cuerpo para producir narcóticos internos ha sido un nuevo y entusiasmante aliciente para la investigación. Ya sospechábamos antes que el cuerpo había de ser capaz de regular la sensación de dolor. Aunque fuera insistente, el dolor no sólo es registrado por nuestro entendimiento; las emociones fuertes pueden provocar señales de dolor en el cuerpo, por ejemplo, en el caso de una madre que se precipita en una casa en llamas para salvar a su niño, o cuando un soldado herido sigue luchando, olvidándose de las heridas. Incluso en circunstancias normales, todos nosotros, hasta cierto punto, podemos apartar la atención de un dolor menor; no notamos una garganta dolorida si estamos hablando con alguien poniendo mucho interés en ello.

Ningún mecanismo conocido justifica esa vivencia tan natural que consiste en desplazar el umbral del dolor. Hoy, la medicina podría explicarlo a través del empleo de analgésicos interiores, es decir, endorfina y encefalina, sustancias que cada neurona del cuerpo es capaz de producir a su antojo. Con suma rapidez se supo y difundió que el cerebro genera narcóticos hasta doscientas veces más potentes que cualquier producto vendido en la farmacia, con una ventaja añadida: nuestros analgésicos interiores no generan adicción. Puede que algún día los médicos sepan anestesiarse a sus pacientes estimulando alguna región de sus cerebros, dándole así a la medicina occidental algún rasgo de acupuntura china.

Tanto la morfina como la endorfina son capaces de bloquear el dolor, llenando algún receptor de la neurona, e impidiendo que otras sustancias químicas lleven el mensaje de dolor hacia la zona afectada. Estando presentes estas sustancias químicas, no puede haber sensación de dolor, sea cual sea la provocación física. Empleando este modelo, una molécula de endorfina es como una palabra específica de nuestro vocabulario, en este caso la palabra «analgésico». No es mucho suponer que en el momento en que el término «dolor» llega a la mente, ésta puede mandar un analgésico a modo de respuesta. Por desgracia, este panorama brillante y esperanzador se ha ido nublando al publicarse los resultados de investigaciones más recientes.

Hemos descubierto que los niveles de endorfina del cuerpo no corresponden necesariamente a la cantidad de dolor que pueda sentir el cuerpo. Este fenómeno se demuestra por la mera existencia de los placebos o drogas neutras. Un paciente en fase de sufrimiento físico puede sentirse aliviado al recibir un placebo, por ejemplo, una píldora cubierta de azúcar que le ha sido administrada diciéndole que se trataba de un poderoso analgésico. No todos los pacientes responden a este tipo de procedimiento, pero por lo general, entre el 30 y el 60% reconoce que su dolor ha desaparecido. Este resultado, el llamado efecto placebo, es conocido desde hace siglos, pero continúa siendo muy imprevisible. El médico no puede decir con toda seguridad, y por adelantado, qué pacientes se beneficiarán y hasta qué punto.

¿Cómo explicar que una píldora de azúcar, sin poderes de ninguna clase, acabe con la sensación de dolor, e incluso con el dolor punzante de una úlcera o de una operación quirúrgica traumática? Las endorfinas, según pudo descubrirse hace poco, tienen la respuesta. Una droga llamada naloxona actúa como sustancia química de la morfina; esto significa que sabe extirpar las moléculas de morfina de su receptor. Cuando se administra naloxona en combinación con un analgésico, la sensación de dolor reaparece. Todo apunta a que este mismo fenómeno tiene lugar con la administración de un placebo. La mayor parte de los pacientes, cuyo dolor desapareció al ingerir una píldora de azúcar, dicen que el dolor vuelve al ingerir naloxona. Esto supone que las endorfinas y la morfina han de ser básicamente la misma droga; la diferencia estriba en que una es fabricada por el cuerpo y la otra por las adormideras.

Pero, una vez más, tan sólo unos pacientes demostraron la validez de este resultado. La naloxona provocó en ciertos pacientes un retorno del dolor con toda su fuerza; en cambio, otros siguieron beneficiándose del efecto placebo; y otros, por último, sólo volvieron a sentir algo de dolor. Los investigadores se toparon entonces con un nuevo enigma, que por cierto siguen sin resolver. Las endorfinas son, sin lugar a dudas, unos analgésicos internos. Pero el descubrimiento de estas nuevas moléculas no resuelve todas las preguntas pendientes.

Los estudios recientes sobre el dolor demuestran que la morfina no es químicamente idéntica a la endorfina, y asimismo que la endorfina actúa según un mecanismo mucho más complejo que las drogas narcóticas y, por último, que cualquier forma de tratamiento en busca de remisión del dolor, ya sea morfina, endorfina, acupuntura o hipnosis es muy variable en su efectividad. También se ha descubierto que las endorfinas no pueden convertirse en productos farmacéuticos de confianza: nuestros analgésicos interiores producen hábito, al igual que la heroína si se administran por medio de una jeringuilla.

Con gran rapidez, esas mismas complicaciones y frustraciones que sufrieron los científicos con las endorfinas y encefalinas, se extendieron a los demás neurotransmisores. Resultó que una neurona no se conforma con recibir una señal de una célula nerviosa vecina y comunicarla, sin cambios, a la sinapsis siguiente. Ésa es una entre otras muchas opciones. Aunque nadie haya establecido con precisión de qué manera las neuronas captan sus mensajes químicos, ni cómo los transportan camino abajo hacia sus propios axones, sí sabemos que el proceso ha de ser muy flexible. La célula nerviosa puede cambiar el mensaje en camino, transformando la sustancia química que recibió en el punto A en una sustancia química distinta en el punto B. Los receptores en el extremo de cada célula nerviosa también pueden modificarse a sí mismos para recibir distintos tipos de mensajes; la estación de envío del otro lado de la sinapsis es igualmente versátil.

Pero, curiosamente, esta confusión es esperanzadora, pues demuestra que el cuerpo queda fuera de nuestro entendimiento sin el ingrediente del que carecía hasta ahora, la inteligencia. La estructura física de las endorfinas o de cualquier otro producto neuroquímico no es menos importante que su sabiduría, su capacidad para escoger el emplazamiento oportuno, el saber en todo momento por qué actúan, de qué manera comunican con el resto del cuerpo con perfecta coordinación, etc. Incluso en tiempos de auténtica revolución en el mundo de la química, la mente es superior a la

materia. De hecho, en la actualidad resulta que la estructura molecular de cualquier neurotransmisor es irrelevante ante la capacidad del cerebro para emplearla.

Los biólogos se llevaron una buena sorpresa al comprobar que, en el plano de la molécula, los neurotransmisores no son nada del otro mundo. Todas las proteínas de nuestros cuerpos son fabricadas por cadenas de aminoácidos fundamentales, y estas cadenas tienen que ordenarse en largas trenzas llamadas péptidos. Los neuropéptidos llevan su propia firma, y son distintos de las demás cadenas de péptidos del cuerpo, aunque se elaboren en una misma fábrica, nuestro ADN. El ADN es la fuente de todas las proteínas que reparan las células, construyen nuevas células, sustituyen las piezas que faltan o los elementos defectuosos de la codificación genética, curan los cortes y las contusiones y asumen otras muchas funciones.

Sin preocuparse por inventar una nueva categoría de sustancias químicas, el ADN ha conseguido emplear de otro modo sus materias primas, los aminoácidos y péptidos. Una vez más, lo esencial para el ADN es mantener esa capacidad para generar productos diferentes. Lo importante no son las moléculas, aunque su descubrimiento por el biólogo molecular pueda tener mucha importancia para la ciencia.

¿De dónde nace, por tanto, esa capacidad para generar neurotransmisores? Tal vez debiéramos fijar nuestra atención en la contribución de la mente. Al fin y al cabo, la molécula de

adrenalina no es el único factor que provoca la carrera de una madre hacia un edificio en llamas para salvar a su niño, ni es la molécula de endorfina la que la protege de la sensación de dolor provocada por el fuego. El amor la mueve, una determinación simple de espíritu la protege del dolor. Estos atributos de su mente han encontrado una senda química de manera que el cerebro pueda seguir comunicando con el cuerpo.

Estamos en el corazón del problema. La mente, cualquiera que sea su definición, es no material, aunque hayamos encontrado un camino para trabajar con ella, empleando esas moléculas comunicadoras tan sumamente complejas. La asociación entre ellas es tan íntima que la mente no puede proyectarse en el cuerpo sin utilizar estas sustancias químicas. Y, sin embargo, estas sustancias no pueden ser la mente. ¿O acaso lo son?

La situación es paradójica; hace unos años, un eminente neurólogo inglés, premio Nobel, Sir John Eccles, resumió perfectamente la situación en una conferencia pronunciada ante una audiencia de parapsicólogos reunidos para discutir temas como el ESP, la telepatía y psicoquinesis, es decir la capacidad de la mente para mover objetos.

—Si uno pretende ser testigo de una verdadera experiencia de psicoquinesis —dijo John Eccles a su auditorio— basta con admirar las hazañas de la mente sobre la materia del interior del cerebro. No deja de ser muy sorprendente que, para cada pensamiento, la mente consiga mover átomos de hidrógeno, carbono, oxígeno y otras partículas de las células cerebrales. Nos daríamos cuenta que nada es tan diferente como un pensamiento insustancial y la materia gris y sólida del cerebro. Todo sucede sin que, aparentemente, haya enlace alguno entre una cosa y otra.

El misterio del poder de la mente sobre la materia no tiene explicación para los biólogos, quienes prefieren seguir indagando en estructuras químicas más y más

complejas, capaces de operar en niveles más y más sutiles de la fisiología. Casi es obvio hoy que jamás daremos con una partícula, por pequeña que sea, que la Naturaleza haya etiquetado «inteligencia». Y así lo intuimos al considerar que todo lo que es materia en nuestros cuerpos, ya sea pequeño o grande, ha sido diseñado con inteligencia a modo de elemento constitutivo. El ADN en sí, aun siendo el maestro de obras químico del cuerpo, está constituido, esencialmente, por los mismos ladrillos básicos

que los neurotransmisores que él mismo genera y gobierna. El ADN es como una fábrica de ladrillos a su vez hecha de ladrillos. (El gran matemático húngaro, John van Neumann, además de ser uno de los inventores del ordenador moderno, estuvo siempre interesadísimo por la robótica, y llegó a inventar, al menos en teoría, una máquina verdaderamente ingeniosa, un robot capaz de construir otros robots idénticos a sí mismo, es decir una máquina capaz de reproducirse. Nuestro ADN desempeña esta misma labor, pero a gran escala, ya que en el cuerpo humano todo son variantes del ADN realizadas por el propio ADN.)

Podríamos llegar a la conclusión de que el ADN, con sus miles de millones de «bytes» genéticos, es una molécula inteligente; ciertamente ha de ser más inteligente que una molécula sencilla como el azúcar. ¿Hasta qué punto puede ser inteligente el azúcar? Pero, al fin y al cabo, el ADN sólo son cadenas de azúcar, aminos y otros componentes sencillos. Si éstos no son «inteligentes» entonces el ADN no sabría volverse listo por el mero hecho de unirlos unos a otros. Según este razonamiento, ¿por qué no son inteligentes los átomos de carbono o de nitrógeno del azúcar? Quizá lo sean. Como ya veremos más adelante, si de hecho la inteligencia está presente en el cuerpo, se supone que viene de alguna parte, y ese «alguna parte» puede que esté en cualquier sitio. Si continuamos con el paso siguiente de la historia de los neurotransmisores, volvemos a dar un salto cuántico de complejidad, pero, curiosamente, la relación entre la mente y la materia empieza a esclarecerse. Las zonas del cerebro que rigen las emociones, es decir, la amígdala y el hipotálamo, conocido como el «cerebro del cerebro», resultaron estar especialmente dotadas de sustancias del grupo neurotransmisor. Esto implica que donde abundan los procesos de pensamiento (lo cual significa que muchas neuronas se han reunido en una misma zona), también encontraremos las sustancias químicas asociadas al pensamiento. Pero, al formularse estas conclusiones, seguía manteniéndose una clara división entre sustancias químicas capaces de dar el salto entre las células del cerebro y aquellas que viajan desde el cerebro, camino abajo, por medio de la sangre. (En mi campo, la endocrinología, una de las cualidades que definen la hormona es su capacidad para flotar por la sangre, en un proceso habitualmente mucho más lento que el fluir de una célula nerviosa, cuya velocidad se ha cronometrado en unos 360 km/hora; una señal mandada desde la cabeza hacia un dedo del pie tarda menos de 1/50 de segundo.)

Precisamente cuando la ciencia creyó ser capaz de aislar las sustancias químicas del cerebro y clasificar sus emplazamientos, el cuerpo volvió a mostrarse más complejo de lo que pensaba. Los investigadores del «National Institute of Mental Health» encontraron receptores en cantidades iguales a ambos lados del cerebro. Otras investigaciones iniciadas en los años ochenta facilitaron el descubrimiento de otros muchos receptores de neurotransmisores y neuropéptidos en células del sistema inmunológico, llamados monocitos. ¿Acaso pueden existir receptores del cerebro en

las células blancas de la sangre? Se trata, a mi entender, de un descubrimiento importantísimo. Antiguamente, la medicina suponía que el sistema nervioso central transmitía, a solas, mensajes hacia el cuerpo, como un sistema telefónico complejo que enlazara el cerebro con todos los órganos con los que desease conectar. Según este esquema, las neuronas funcionan como líneas de teléfono transportadoras de señales cerebrales, siendo ésta su única función, una tarea que no comparte con ningún otro sistema de la fisiología humana.

Ahora sabemos que el cerebro no sólo manda impulsos que viajan por líneas rectas rumbo a los axones de las neuronas; también proyecta inteligencia en circulación a través del espacio global del cuerpo. A la inversa de lo que sucede con las neuronas fijadas a lo largo del sistema nervioso, los monocitos del sistema inmunológico viajan por la sangre, proporcionando un acceso libre a cualquier otra célula del cuerpo. Dotado de un vocabulario que refleja la complejidad del sistema nervioso, el sistema inmunológico parece capaz de mandar y recibir mensajes que son igualmente disparatados. En realidad, si uno está contento, triste, pensativo, excitado, etc., necesitará de la generación de neuropéptidos y neurotransmisores en las células del cerebro, y a continuación las células inmunizadas-ras habrán de contagiarse de esa felicidad, tristeza, estado meditabundo o excitado; de hecho, tendrán que ser capaces de expresar todo el léxico de «palabras» inventadas por las neuronas. Los monocitos pueden considerarse, por sus efectos, neuronas en movimiento.

Cuando se hizo este descubrimiento, el concepto de célula inteligente obtuvo el rango de realidad de pleno derecho. La ciencia ya había localizado una inteligencia, aquella que demostraba el ADN en cada célula. Desde que Watson y Crick diseñaron la estructura del ADN, a principios de los años cincuenta, la investigación ha demostrado que esta molécula formidable, casi infinitamente compleja, codificaba todas las informaciones necesarias para crear y mantener la vida humana. Pero la inteligencia de los genes se consideraba entonces algo fijo, ya que el ADN de por sí es la sustancia química más estable del cuerpo, y gracias a esta permanencia, todos nosotros somos capaces de heredar rasgos genéticos de nuestros padres, ya sean ojos azules, un pelo rojo, rasgos faciales, etc., y preservarlos intactos para comunicarlos a nuestros hijos.

El saber transportado por los neurotransmisores y neuro-péptidos implica algo muy distinto: la inteligencia veloz, sensible y fugaz de la mente. Lo más sorprendente es que las sustancias químicas inteligentes no sólo son obra del cerebro, cuya función es el pensamiento, sino también del sistema inmunológico, cuya labor esencial es la prevención de la enfermedad. Desde la perspectiva de un científico del cerebro, esta repentina expansión de moléculas mensajeras supone una dificultad añadida a su trabajo de investigador. Para nosotros, el descubrimiento de una inteligencia «flotante» confirma el modelo de un cuerpo que fluye como un río. Necesitábamos una base material para proclamar que la inteligencia fluye por nosotros; ahora la tenemos.

Todos nos damos cuenta que la mente está poblada de impresiones remotas que no sabríamos describir con claridad. Para definir las correctamente, reducimos el campo de la psicología hasta obtener una terminología borrosa, tan confusa como la trivial «corriente de la conciencia». Hoy, como si todo consistiera en llenar de agua esa corriente, un agua que pudiéramos ver y tocar, los investigadores del cerebro han

ido descubriendo en el cerebro cantidades ingentes de nuevas sustancias químicas. Pero, a la inversa de lo que sucede con una corriente, estas cascadas no tienen ribera; fluyen hacia cualquier parte y por donde sea. Jamás cesan de fluir, ni una décima de segundo. El científico del cerebro procura detener el tiempo para examinar los componentes de la cascada. Las sustancias químicas que desea encontrar son extremadamente diminutas; se necesitaron 300.000 cerebros de oveja para producir un mísero miligramo de la molécula que el cerebro emplea para estimular la tiroides. Tampoco los receptores de las células son fáciles de captar. Bailan constantemente en la superficie de la célula y cambian de forma para recibir nuevos mensajes; cualquier célula puede contener centenares e incluso miles de receptores, pero tan sólo uno o dos pueden ser analizados a la vez. La ciencia aprendió mucho más de la química cerebral en los últimos quince años que en el resto de la Historia humana, pero continuamos siendo unos forasteros que pretenden aprender un idioma recogiendo octavillas por el suelo.

Nadie ha sido capaz hasta el momento de establecer de qué modo la cascada de sustancias químicas logra diseñar para sí misma un esquema, según el cual reproduce todas las funciones que una mente es capaz de asumir. La memoria, el recuerdo, el sueño y las demás actividades diarias de la mente continúan siendo un misterio en su vertiente mecánica y física. Pero ahora sabemos que la mente y el cuerpo son universos paralelos. Cualquier acontecimiento que esté sucediendo en el universo mental ha de dejar una huella en el mundo físico.

Recientemente, los investigadores del cerebro han encontrado una forma de fotografiar los rastros de un pensamiento en tres dimensiones, como en un holograma. Este procedimiento llamado PET (Tomografía de Emisión de Positrones), se realiza inyectando en la sangre glucosa cuyas moléculas de carbono han sido previamente impactadas por radioisótopos. La glucosa es el único alimento del cerebro, y lo absorbe más aprisa que cualquier otro tejido. Por lo tanto, cuando la glucosa inyectada alcanza el cerebro, las moléculas marcadoras de carbono pueden identificarse fácilmente a medida que el cerebro las va utilizando; luego pueden retraerse en tres dimensiones en una pantalla, según un proceso análogo al escáner. Observando el movimiento circular y rápido de estas moléculas marcadoras mientras el cerebro genera pensamiento, los científicos comprobaron que todos los fenómenos del universo de la mente, como la sensación de dolor o una emoción intensa, trazan un nuevo esquema químico en el cerebro, no en un receptor único, sino en varios a la vez. La imagen cambia cuando cambia el pensamiento; si pudiéramos ampliar el retrato hasta obtener una imagen de cuerpo entero, no cabe duda que el cuerpo en su conjunto cambiaría en un instante, alterado por las cascadas de neurotransmisores y moléculas mensajeras asociadas.

Así es como nuestro cuerpo es el retrato físico en tres dimensiones de lo que estamos pensando. Por razones diversas, este fenómeno, admirable, no está al alcance de la percepción. En primer lugar, porque la apariencia exterior física del cuerpo no se altera drásticamente con la generación de cada pensamiento. Sin embargo, está claro que el cuerpo se halla proyectando sus pensamientos. De hecho, nos leemos las mentes al intercambiar expresiones faciales; asimismo, estamos registrando de continuo millares de gestos del lenguaje corporal, señales del comportamiento y de las intenciones de los demás para con nosotros. Las películas que se han realizado en

laboratorios que investigan el sueño muestran que cambiamos de posición docenas de veces durante la noche, obedeciendo a mandatos del cerebro de los que no somos conscientes.

Por otra parte, tampoco consideramos nuestros cuerpos como pensamientos proyectados porque los muchos cambios físicos producidos por el pensamiento pasan inadvertidos. Suponen unas alteraciones infinitesimales de la química celular, de la temperatura del cuerpo, de la carga eléctrica, la presión sanguínea y de otros mecanismos que la conciencia no registra.

Sin embargo, el cuerpo es fluido y refleja todos los acontecimientos de la mente. Nada se mueve sin que se mueva el conjunto.

Los últimos estudios de neurobiología han confirmado que la mente y el cuerpo pertenecen a universos paralelos. Cuando los investigadores trataron de ahondar en estas consideraciones, más allá del sistema nervioso y el sistema inmunológico, descubrieron los mismos péptidos y neuroreceptores en otros órganos, como los intestinos, los riñones, el estómago y el corazón. Se ha llegado a pensar que también podrían encontrarse en otros parajes. Esto significa que nuestros riñones «piensan» en la medida en que saben producir los mismos neuropéptidos que el cerebro. Los emplazamientos receptores no son sencillamente etiquetas adhesivas. Son preguntas que aguardan respuestas, formuladas en el idioma que se habla en el universo químico. Es de suponer que si tuviéramos a nuestra disposición el glosario completo, no sólo alguna que otra palabra, comprobaríamos que cada célula habla tan fluidamente como nosotros mismos.

En nuestro interior, las preguntas y las respuestas van y vienen en un flujo que no cesa. Una sencilla glándula como la tiroides tiene mucho que comunicar al cerebro, a sus glándulas endocrinas vecinas, y con ellas al cuerpo entero; tanto es así que su labia influye en decenas de funciones vitales, como son el crecimiento, el metabolismo, etc. La velocidad en que uno piensa, la estatura o el tamaño de los ojos, por ejemplo, dependen, en parte, de los consejos dados por la tiroides. Por tanto, la mente no está confinada en el cerebro; creímos que sí porque resultaba más cómodo. Pero, en realidad, la mente se proyecta hacia todos los rincones de nuestro espacio interior. Uno de los investigadores más dotados y con mayores perspectivas de éxito en el campo de la química cerebral, el doctor Candace Pert, director de la división bioquímica del cerebro en el «Nacional Institute of Mental Health», ha apuntado que sería muy arbitrario suponer que un producto bioquímico como el ADN, o un neurotransmisor, pertenece al cuerpo más que a la mente. El cuerpo es materia y, a la vez, puro conocimiento. El doctor Pert se refiere al sistema cuerpo-mente en su totalidad, como si se tratara de una «red de información», haciendo hincapié en el nivel más sutil del conocimiento en detrimento del nivel más grosero de la materia.

En realidad, no hay motivos para separar el cuerpo y la mente. En sus escritos, Pert prefiere emplear un término que abarca a los dos, el cuerpo-mente (bodymind). Si la palabra acaba cuajando, será una señal clara de que habremos salvado un obstáculo importante. Por supuesto, Pert no está respaldado por todos sus colegas. Pero ya se han producido algunos cambios. Paso a paso, se va imponiendo la idea de un cuerpo y una mente asombrosamente parecidos. La insulina, una hormona que siempre habíamos identificado con el páncreas, es también producida por el cerebro, al igual que las sustancias químicas del cerebro; el estómago a su vez produce transferón y

CCK.

Esto demuestra que la división categórica del cuerpo en sistema nervioso, sistema endocrino, sistema digestivo es sólo parcialmente cierta y puede pasar de moda con rapidez. Se ha demostrado que las mismas sustancias neuroquímicas influyen el bodymind en su integralidad. Todo está interconectado en el plano del neuropéptido; por lo tanto, separar estas áreas es construir una ciencia equivocada.

Un cuerpo capaz de «pensar» no es el cuerpo del que trata la medicina; por una sencilla razón: el organismo sabe lo que le está sucediendo, no sólo en el cerebro, sino en cualquier parte donde haya un receptor de moléculas mensajeras, o sea, en cada célula. Este fenómeno da mucho que pensar acerca de las drogas y sus efectos secundarios. Si consultamos con nuestros libros de referencia médica, y éstos lógicamente dan una relación de las medicaciones que pueden recetarse en cada caso, encontraremos varias páginas dedicadas a los «corticosteroides». El corticosteroide (o «esteroide») habitual es la cortisona, pero la familia completa de los esteroides puede recetarse para curar quemaduras, alergias, artritis, inflamaciones postoperatorias y otras decenas de trastornos.

Si no supiéramos nada de los emplazamientos receptores, los esteroides parecerían elementos muy curiosos. Pongamos por caso que receto esteroides a una mujer que padece una artritis aguda. Los esteroides reducirán la inflamación drásticamente, pero más adelante, le sucederán cosas muy extrañas. Por ejemplo, probablemente empiece a notarse cansada y depresiva. Unos depósitos grasos anormales empezarán a aparecer bajo su piel y sus vasos sanguíneos se volverán tan frágiles que empezará a desarrollar unas contusiones muy grandes difíciles de curar. ¿Cuál sería el origen de estos disparatados síntomas?

La respuesta está en el mecanismo de los receptores. Los corticosteroides sustituyen algunas de las secreciones del córtex suprarrenal, un relleno amarillento situado en la parte alta de las glándulas suprarrenales. A la vez, suprimen las demás hormonas suprarrenales, así como las secreciones de la glándula pituitaria, localizada en el cerebro. En cuanto ha sido administrado, el esteroide acude con la intención de ahogar todos los receptores del cuerpo que estén «a la escucha» de un determinado mensaje. Cuando un receptor ha sido ocupado, el paso siguiente no es de lo más sencillo. La célula puede interpretar el mensaje suprarrenal de diversas maneras, según cuánto tiempo haya estado ocupado el emplazamiento receptor. En este caso, el receptor se mantiene lleno por un tiempo indefinido. (La no recepción de otros mensajes es realmente importante, pues supone la pérdida de numerosas conexiones con otras glándulas endocrinas.)

La célula puede tener reacciones extremas cuando un receptor ha sido ocupado. A modo de ejemplo, y por analogía, observemos una polilla en una noche de verano. En una polilla macho, la antena es un emplazamiento receptor que se ha expandido hacia el exterior del cuerpo. Cuando se pone el sol, la polilla aguarda una señal de una polilla hembra vecina, la cual emite una molécula muy especial llamada feromona. Las polillas son criaturas diminutas y el número de feromonas que puedan mandar en el aire es infinitesimal en comparación con el volumen total del aire y su inmensa carga de polen, polvo, agua y demás feromonas generados por animales de todo tipo, incluyendo el ser humano. Por tanto, parece mentira que dos polillas puedan comunicar desde distancias tan grandes.

Pero cuando una molécula de feromona sencilla aterriza en la antena de un macho, éste altera su comportamiento. El macho establecerá su residencia en casa de la hembra, iniciando un ritual aéreo de apareamiento, hasta conseguir el acoplamiento. Biológicamente, la causa única de este comportamiento complejo es una sola molécula.

Cuando receto esteroides a un paciente con artritis, se verán involucrados miles de millones de moléculas y receptores. Así es como los vasos sanguíneos, la piel, el cerebro, las células grasas y demás elementos devuelven todas respuestas dispares. Si consulto mis libros de medicina, las consecuencias a largo plazo de una prescripción de esteroides serán diabetes, osteoporosis, debilitación del sistema inmunológico (la persona será propensa a infecciones y cáncer), úlceras de estómago, hemorragias internas, colesterol elevado y otras muchas consecuencias nefastas. Podemos incluso deducir que la muerte es uno de los posibles efectos secundarios, ya que la ingestión de esteroides durante un período largo de tiempo provoca en el córtex suprarrenal un encogimiento notable (un claro exponente más de cómo puede atrofiarse un órgano cuando no se emplea). Si se interrumpe la administración de esteroide brutalmente, la glándula suprarrenal no tendrá tiempo para regenerarse. El paciente sufrirá entonces unas claras insuficiencias frente al estrés, estimulado en este caso por las hormonas suprarrenales. Si tiene hora con un dentista para una extracción de muela del juicio, una situación que teóricamente no traspasa los límites del estrés, al estar falto de hormonas suprarrenales, puede que sufra un shock. Una extracción de muela puede acabar con su vida.

Si juntamos todos estos detalles, comprobamos que los esteroides pueden provocar fenómenos de todo tipo. Serán ellos la causa inmediata del trastorno o al menos la primera pieza de dominó; pero esta distinción tiene muy poquita importancia para el paciente. Para él, no hay diferencia entre la osteoporosis provocada por los esteroides y la «verdadera razón». Y esto también es de aplicación para la depresión, la diabetes o la muerte. Un solo mensajero ha sido la causa de todo. En verdad, no existen mensajeros que vayan por libre; cada uno es un elemento más en la telaraña de la inteligencia del cuerpo. Cuando se activa un solo elemento, tiembla toda la telaraña.

Entiendo que, al formular estas aseveraciones, las cosas parecerán mucho más peligrosas de lo que suele pensarse, aunque esté de moda últimamente hacer el inventario de todos los desastres médicos. Por costumbre, le restamos importancia al efecto secundario; es como la espina en una rosa, o la resaca después de una feliz borrachera. No es así: un efecto secundario puede provocar de todo. Actualmente, estamos protegidos contra las enfermedades más serias porque el cuerpo reacciona inmediata y enérgicamente contra la agresión. Un paciente que toma una aspirina puede sufrir una hemorragia en el estómago, pero no un ataque al corazón. Sin embargo, cada célula del cuerpo posee una amplia gama de posibilidades a la hora de actuar; es un ser consciente que capta el mundo de su entorno. Los efectos secundarios, según mis libros de medicina, no existen si todavía no han sido observados.

Leí hace poco una historia curiosa. Se trataba de un internista que no supo qué hacer con uno de sus pacientes, un hombre de casi ochenta años. Este hombre empezó un día a comportarse de modo paranoico. Sufría una obsesión. Pensaba que unos ladrones iban a irrumpir en su casa, y se había comprado una pistola para tenerla

debajo de la almohada. Una noche, le dio un susto de muerte a su mujer cuando saltó de la cama a las tres de la madrugada, corriendo escaleras abajo, alzando su pistola, en busca frenética de unos intrusos que creía ver detrás de cada mueble. Viendo que estaba alucinando peligrosamente, la mujer se fue directamente a ver al internista. El paciente no tenía ningún antecedente de enfermedad mental y no se le había recetado medicación salvo digitalina, una droga que solía tomar para regular su ritmo cardíaco. Teniendo en cuenta la edad del paciente, todo apuntaba a un diagnóstico de Alzheimer.

No obstante, el internista consultó con un neurólogo para que se le hiciera una exploración. No aparecieron datos anormales, pero el neurólogo dijo:

—Creo que está alucinando por culpa de la digitalina.

En treinta años de práctica, el internista, también profesor de medicina en Nueva York, jamás había visto semejante efecto secundario, aunque sí lo había oído comentar. Redujo la administración de digitalina; pasaron diez días y el paciente recobró su estado normal. Parece casi monstruoso que una medicación tan específica para el corazón pueda alterar el juicio. Si este paciente hubiese tenido alucinaciones años atrás, cuando los libros de medicina no daban una relación de efectos secundarios tan curiosos, ningún médico se lo hubiera creído; el internista tardó en creérselo y tuvo que llevar a cabo una serie importante de pruebas que descartaran cualquier otra posibilidad.

Este caso puntual demuestra que no hay manera de averiguar qué está pensando el cuerpo ni dónde lo está haciendo. Es muy posible que el corazón de ese hombre estuviera enfermo, ya que al caer la primera pieza de dominó se desencadenó un proceso que desembocaría en una paranoia. El cerebro y el corazón comparten muchos emplazamientos receptores; y, ante todo, comparten el mismo ADN, lo cual supone que una célula del corazón puede comportarse del mismo modo que una célula del hígado o como cualquier otro tipo de célula. Tras una operación de corazón abierto, algunos pacientes sufren ataques psicóticos y empiezan a tener alucinaciones. Incapaces de incorporarse, aturdidos por la falta de oxígeno en el cerebro y presos de la tétrica esterilidad de una unidad de cuidados intensivos, empiezan a pensar que unos hombrecitos van y vienen por las sábanas; ésta es al menos la explicación que suele darse para este tipo de episodios psicóticos. ¿Pero no cabe pensar acaso que es el corazón el que está alucinando? Posiblemente el trauma de la operación quirúrgica haga pensar al corazón que la realidad se ha vuelto salvaje y que ésa es la idea que ha de transmitir al cerebro.

El descubrimiento de los neurotransmisores, neuropéptidos y de las moléculas mensajeras de todo tipo ha expandido notablemente nuestro concepto de la inteligencia. Pero, si cada célula posee un número ilimitado de mensajes para mandar y recibir, también es verdad que sólo se activa una pequeña fracción a la vez. ¿Quién o qué controla estos mensajes? Ésa es la cuestión. En los laboratorios de química, las reacciones son provocadas automáticamente en el inicio de los experimentos; tan sólo se trata de mezclar unos productos químicos con otros. Sin embargo, alguien ha de coger esos productos químicos de sus estanterías.

La medicina, tradicionalmente, ha preferido ignorar este fenómeno cuando se aplica al ser humano. Ahora, venios con claridad que la célula no se conforma con elegir algunas de las miles de sustancias químicas de sus estanterías, mezclarlas entre

sí y analizar luego los resultados. Debe ante todo producir esas sustancias químicas, encontrar miles de caminos posibles para generar nuevas moléculas a partir de un manojo de elementos básicos (carbono, oxígeno, hidrógeno y nitrógeno). Estas operaciones requieren una mente. Por lo tanto, repasando la historia de los neuropéptidos, la medicina está dando un paso importante en el conocimiento del cuerpo. Por vez primera en la historia de la ciencia, la mente dispone de una plataforma desde donde contemplar el mundo. Antiguamente, la ciencia partía de la idea de que somos máquinas físicas que, de una manera u otra, han aprendido a pensar. Hoy, parece ser que somos pensamientos que han aprendido a fabricar una máquina física.

## 5. FANTASMAS DE LA MEMORIA

Una mujer de unos treinta años, modelo, vino a verme hace poco a mi consultorio de Boston. Había estado ocultando durante muchos años unos problemas digestivos serios, pero su familia logró convencerla de que debía curarse. Desde la adolescencia estaba obsesionada por su silueta y, con el tiempo, esta preocupación había alcanzado proporciones anormales, hasta provocar una doble enfermedad, anorexia nerviosa y bulimia.

Aun teniendo en frente a una mujer joven, brillante y atractiva, a todas luces normal, no caí en la trampa de quitarle importancia a su problema. A pesar de las investigaciones intensivas y la publicidad que se les ha dado en estos últimos años, tanto la anorexia como la bulimia siguen siendo altamente desconcertantes. ¿Cómo es posible que unas mujeres jóvenes, educadas y de buena familia, sigan nutriendo una obsesión incontrolable por su dieta y su peso? Las personas anoréxicas le tienen miedo a la comida. Encerradas en un esquema ritualizado y rígido de comportamiento que mantiene en ellas un apetito voluntario y constante, niegan que estén excesivamente delgadas, dispuestas incluso a dejarse morir.

La enfermedad inversa, la bulimia, puede aparecer por su cuenta o coexistir con la anorexia, como era el caso de esta mujer. Cuando se trata de bulimia, el miedo a la comida cobra un semblante desconcertante, la orgía. Una persona bulímica ingiere a escondidas cantidades espantosas de comida, hasta

50.000 calorías diarias (cuando 2.000 calorías son suficientes para mantener un cuerpo fuerte de 70 kg). El exceso de alimentos suele ser vomitado, y esto supone un estrés tremendo para el sistema digestivo y, por supuesto, para el cuerpo entero.

El trastorno peculiar de esta chica se había desarrollado con vistas a mantener la figura que precisaba para su trabajo; por tanto, vomitaba todos los días. Ver un postre le daba escalofríos y aceleraba su ritmo cardíaco. Pero era una persona muy inteligente, y me escuchó con atención cuando le dije que el origen de su enfermedad debía de ser un error cometido con su propia imagen. Porque nuestra sociedad está obsesionada con el ideal de la delgadez, muchas mujeres procuran vivir dando una imagen de sí y de su cuerpo que no es la correcta teniendo en cuenta su verdadera estructura física. En el caso de esta chica, sin embargo, la imagen no le exigía: «Tengo que estar delgada», sino: «Jamás seré lo bastante delgada.»

Para tratar de explicar esta enfermedad paradójica, debemos descartar la clara distinción entre la mente y el cuerpo y procurar pensar en un solo sistema, el cuerpo-mente, pues un desorden de la digestión afecta el cuerpo entero; es el opuesto cruel de una buena salud general del cuerpo humano. En personas anoréxicas, la idea desencaminada es la siguiente: «Debo ser más delgado», y esta idea se apodera del cuerpo-mente como un fantasma malévolo y escurridizo. Por lo general, aunque haya estado ingresado durante mucho tiempo y se haya sometido a un tratamiento psiquiátrico exhaustivo, el paciente no comerá nunca como una persona normal. Si se comportase como una persona más, debería luchar por nutrirse cuando el cuerpo ha traspasado el límite de la carencia de alimentos, ya que entonces las señales del hambre apremian el cuerpo y la mente más que cualquier otra información. Para una persona con anorexia, sucede lo mismo, pero al revés: la desgana y la falta de apetito se vuelven invencibles.

Mientras le iba dando estas explicaciones, la chica me miraba cariacontecida, y me dijo:

—Entonces existen los fantasmas, ¿verdad?

Me quedé desconcertado; al rato le contesté:

—Es verdad, pero este tipo de fantasmas puede ser exorcizado.

En estos casos se trata de un fantasma de la memoria, de una memoria nacida y almacenada en el interior del cuerpo. La memoria parece una palabra muy abstracta, pero la comida no lo es. Y en esos casos así resulta que la memoria es mucho más real. Si una persona es excesivamente gorda o demasiado delgada, su anormalidad no depende, esencialmente, de la cantidad de comida que ingiera; ha podido comprobarse en casos menos curiosos que la anorexia. Durante siglos, la obesidad se ha considerado una flaqueza espiritual, característica de personas con poco carácter; de hecho, la religión le puso el apodo pecaminoso de gula. De este modo, una persona gorda, pero fuerte y disciplinada, sabría volverse delgada como los demás, y bastaba para ello que comiera menos.

Hoy, sabemos que, para las personas crónicamente obesas, el cambio de dieta no soluciona el problema (al igual que en el caso opuesto, dar mucho de comer a una persona anoréxica tampoco resuelve su trastorno), porque el cerebro de una persona gorda está mandando señales todopoderosas que exigen alimento. ¿De qué manera se disparan estos mensajes y cómo lograr que den media vuelta? La ciencia no contesta. Si no obtenemos cierto control en un plano sutil, los obesos pueden estarse toda la vida manteniendo una dieta severa, es decir aplicando una técnica derrotista que sólo intensifica el trastorno mental. La pérdida de cinco kilos es registrada en sus cerebros como una hambrona y cuando vuelven a ingerir alimentos, el cerebro no se detendrá a analizar la situación hasta que el cuerpo haya recuperado siete kilos al menos, añadiendo de esta forma dos kilos más como margen de seguridad para afrontar el hambre siguiente. Ya se ha observado que los obesos ganan peso al probar con dietas que sólo ofrecen las calorías imprescindibles para el sustento básico del metabolismo. La explicación estriba en que el cerebro puede alterar el metabolismo de manera que las calorías sean almacenadas como grasa en lugar de ser quemadas como combustible.

Nadie sabe por qué el intelecto se vuelve tan indefenso a la hora de desviar estas imágenes de uno mismo. El fantasma crece y es más temible aún cuanto más se

lucha contra él. Aunque las personas anoréxicas nieguen impertérritas que tienen un problema, cuando un médico trata de atacar su mecanismo de defensa mental, parece evidente que ha habido un desajuste en el funcionamiento cuerpo-mente, ya que una parte del sistema corporal lucha por mantener la cordura, mientras otra está mandando impulsos irracionales.

Recuerdo haber charlado con otra mujer anoréxica de unos treinta años, que pesaba unos cuarenta kilos, y cuyo deterioro físico iba en crescendo (un 10% de los anoréxicos se mueren de hambre o de causas relacionadas con la desnutrición). Su caso era especialmente curioso pues no había nada en el mundo que amara tanto como volver a casa por la noche y dar de comer a una familia italiana numerosa, preparando pastas y platos aceitosos para una docena de hermanos, hermanas, primos, tíos y tías.

Nuestra conversación había sido muy razonable y apetecible, hasta que de repente ella saltó con esto:

—¿De verdad piensa que hablando me lo va a solucionar todo? Entiendo perfectamente lo que me está diciendo, pero no creo que sirva de nada. Por favor, déjeme en paz. Yo como así, y punto.

Me lanzó una mirada descaradamente hostil. Añadió:

—¿Cuánta gente ha logrado curar del tabaco hablando? Todos saben que la nicotina es un peligro y provoca cáncer de pulmón y todo tipo de trastornos. Pero no sirve de nada hablarles del tema, y a mí tampoco creo que me esté haciendo un gran favor diciéndome estas cosas.

Me incorporé un poco, sintiendo en sus palabras el soplo helado de la desesperación y las ráfagas abrasadoras del despecho. Había de ser muy penoso malvivir perdida en un laberinto propio, misterioso y envenenado.

—Ya veo que la verdadera cuestión no está en si puedo ayudarla o no, ¿verdad?

Le pedí que procurara tranquilizarse.

—Se trata de averiguar si puede curarse a sí misma.

Se calmó un poco y añadí respetuoso:

—¿Sabe usted?, a mí no me duele que no coma. Usted no está haciéndole daño a nadie. Únicamente a una persona que sólo es una imagen. Está en su interior, y eso es lo más duro, tanto para usted como ser humano, como para mí como médico.

Esta historia no tiene un final feliz inmediato. Probablemente, mi paciente esté en lo cierto acerca de la futilidad de las palabras que puedan decirse sobre su enfermedad. Continúa siendo una persona muy hostil, agresiva, confundida, y mi mayor esperanza es que se reúna con un grupo de personas

anoréxicas y bulímicas con intención de ayudarse unas a otras. Para que consiga exorcizar al fantasma de su memoria, deberá llegar hasta el nivel donde mora el fantasma. Mientras permanezca en él, los pacientes como ella jamás sentirán el peso de la enfermedad, ya que ellos mismos «son» su enfermedad.

Esto último debe considerarse al pie de la letra. ¿Qué está pasando cuando vemos una serpiente y nos apartamos dando un brinco? El pensamiento asustado de «¡Dios, una serpiente!» viene a la mente en el momento preciso en que sale disparada la adrenalina. Habitualmente, el pensamiento y la acción aparecen tan unidos que el pensamiento consciente apenas tiene tiempo para pronunciar unas palabras; sólo da tiempo para ver la serpiente y pegar un brinco. Por lo tanto, no hay espacio donde uno pueda detenerse entre ambos momentos. En el caso de una persona con anorexia, la

mera visión de los alimentos provoca una ola de repulsión. Tal vez la visión y el olor de un pedazo de pan provoquen este pensamiento «¡Cielos, esto es imposible que me lo coma!» y, a la vez, el estómago se cierra, las glándulas salivales se bloquean y el sistema digestivo en su conjunto es informado de que no ha de ponerse en funcionamiento para nada.

Naturalmente, se trata de una reacción confusa, pero el pensamiento y la reacción vienen juntos, y no hay espacio ni tiempo para intervenir en ese momento. Lo que está sucediendo en un caso como éste, es algo que podemos llamar «impulso de inteligencia», lo cual implica la reunión de un pensamiento y una molécula, como en una moneda de dos caras. Cuando el impulso es emitido, no hay forma de dar marcha atrás. El pensamiento es la molécula; la molécula es el pensamiento. Cuando irrumpen, ese nuevo impulso de inteligencia será la realidad íntegra del paciente. Cuando una persona anoréxica se siente disgustada por la comida, su reacción es lo único real que le está sucediendo (al menos durante un instante); es su enfermedad en ese momento preciso. Y así es igualmente cuando una persona obesa trata de resistirse a la comida o cuando un fumador procura no encenderse un pitillo más, etc.

No podemos cambiar un pensamiento cuando lo hemos tenido; la lucha interior de estos pacientes es por completo inútil. Pero existe un componente más en el caso de un impulso de inteligencia, además del pensamiento y la molécula. El tercer componente es el silencio; ése es el componente invisible. Como cualquier ser humano, la persona anoréxica debe rastrear los pensamientos de esa región más profunda que el pensamiento, y es ahí donde hallará la curación.

La toma de conciencia que tanto teme el anoréxico «Soy mi enfermedad» puede ser cierta, pero no es la verdad última. Si el anoréxico pudiera trascender sus impulsos y pensar en ellos sin sentirse involucrado, la enfermedad remitiría inmediatamente.

Convertirse en un espectador silencioso sería suficiente para deshacerse del fantasma. Arquímedes dijo que si tuviera una palanca lo bastante larga y fuerte, y un lugar donde quedarse plantado, podría mover la Tierra; probablemente tuviera que buscarse un apoyo en los espacios siderales. El anoréxico necesita un lugar así. Por desgracia, el ser humano está confinado en su espacio interior. Nadie posee un sistema nervioso de recambio para sustituir el original cuando a éste le da por tener ideas raras. Triste pero inevitablemente, no disponemos de un lugar en el espacio exterior donde poder estar.

Sin tener conciencia de ello, contamos con que nuestros pensamientos pondrán en activo las sustancias químicas necesarias en nuestro cuerpo. La mente y sus moléculas mensajeras se coordinan automática y perfectamente. Pero este proceso puede sufrir un fallo que supone una confusión comparable a la de un ordenador que funcione con dos programas a la vez. Cuando la información recibida es confusa, no es de extrañar que lo impreso en la materia, en el cuerpo, esté desvirtuado. Por dar ejemplo, observemos cómo obra el vólum, una de las drogas más ambiguas. El vólum pertenece a un tipo de sustancias químicas llamadas benzodiazepinas, y se emplea, a la vez como calmante y como somnífero. El descubrimiento de estas sustancias despertó entusiasmo y esperanza. Sus antecesores, los barbitúricos, presentaban demasiados inconvenientes: provocaban una inevitable adicción; dificultaban el sueño, ya que bloquean el REM, o fase de sueño en estado durmiente. Además, las sobredosis eran mortales. El vólum y sus derivados, además, facilitaban

un sueño más apetecible, con menor resaca y menor probabilidad de sobredosis y, por último, no parecían producir hábito. En el momento álgido de su popularidad, el vólum representaba un cuarto de todas las recetas redactadas en Estados Unidos. Hoy sabemos que el vólum genera adicción, induce irregularidades del sueño muy peculiares (interfiriendo en las etapas tres y cuatro del sueño profundo), además de implicar serios síntomas de abandono generalizado tras un uso prolongado. Si uno mira en el plano de los receptores de cada pared celular, estos resultados no son de extrañar, ya que el vólum actúa, rivalizando con las propias sustancias neuroquímicas del cuerpo, venciendo y quitándoles sus emplazamientos receptores. Este tipo de interferencia podría ser beneficioso si el vólum compitiera únicamente con los neuropéptidos responsables de las sensaciones de ansiedad (son los llamados octodecanopéptidos). Pero la influencia calmante de la droga no es su único efecto; el vólum confunde el sistema nervioso en su conjunto. Es más, hemos descubierto recientemente que los monocitos del sistema inmunológico también se sienten atraídos por el vólum. Por lo tanto, cuando un médico está dando lo que él cree ser una pildora para dormir o un calmante, está afectando al sistema inmunológico, añadiendo confusión en el plano de los receptores.

No se sabe cuál es el alcance de los posibles daños del vólum, en parte porque la investigación sobre inmunología es reciente. Pero al parecer, descubriremos que la naturaleza ya proporciona a nuestros cuerpos un producto interno análogo al vólum, lo cual significa que estamos reproduciendo torpemente algo que ya existe en un estado perfecto. Cuando me planteo si me parece bien administrar una misma sustancia química a mis células inmunizadoras, a diario, del modo indiscriminado en que el vólum ha sido administrado a millones de pacientes (sobre todo mujeres) durante treinta años, la respuesta es obvia.

Las células inmunizadoras tienen un objetivo definido para cada receptor. Los emplean para pensar, actuar, percibir y responder de determinados modos. Una persona emplea un mismo sentido de la vista para observar el mundo; una célula, sin embargo, posee ojos distintos para cada cosa que necesita ver. Dicho de otro modo, cuando un receptor deja de recibir una misma sustancia, la célula pierde de vista el elemento en concreto. En una época en que los índices estadísticos de muchos cánceres, como el cáncer de mama, siguen creciendo, es muy arriesgado mandar mensajes desconocidos hacia el sistema inmunológico.

Pero hoy está teniendo lugar una «revolución química» en el mundo de la enfermedad mental, y parece tan milagrosa como lo fue la revolución del vólum hace treinta años. Los médicos suelen dar con profusión a sus pacientes mentales drogas alteradoras de la mente o psicotrópicas, para despejar los síntomas más aparatosos de sus enfermedades, principalmente la depresión, la manía y las alucinaciones. Los síntomas suelen remitir, a veces muy drásticamente y repentinamente, aunque muchos pacientes no puedan tolerar la obcecación mental y el cansancio, efectos secundarios habituales en estos casos (aunque no se trate de efectos secundarios sencillos: algunos antidepressivos pueden agravar la depresión del paciente durante las primeras semanas o darle la vuelta a la tendencia psíquica, y degenerar en manía salvaje.)

Los detractores de las terapias por drogas emplean palabras como «lobotomías químicas», añadiendo que estos procedimientos restan al paciente su dignidad de ser humano. De hecho, se cometen muchos abusos, especialmente en hospitales

psiquiátricos excesivamente grandes y carentes de personal. Es preciso tomar grandes precauciones para garantizar una dosificación correcta de cualquier medicamento psicotrópico y, de hecho, se conocen muchas historias sobrecogedoras de pacientes con depresión que reaccionaron tan mal a su medicación que acabaron suicidándose. De todos modos, los éxitos logrados en este campo hacen pensar que estos medicamentos se emplearán para tratar la esquizofrenia y la depresión; si no de inmediato, al menos en un porvenir cercano.

La esquizofrenia jamás ha podido de manera curarse químicamente. Dejar de tener alucinaciones no supone de manera necesaria recobrar la normalidad. Cuando suprimimos las visiones extrañas de un esquizofrénico, o acabamos con las voces malévolas que oye en su cabeza, no nos encontramos de pronto con un paciente normal, sino con una concha vacía. Alterar el nivel químico de dopamina, incluso si pudiera realizarse cien veces mejor de lo que se hace hoy, jamás desembocará en una curación. La explicación nos viene dada por una de las enseñanzas de los neurotransmisores: cada descubrimiento químico levanta una nueva barrera química.

Lo bueno de los neurotransmisores es que son materia. Un pensamiento, ya sea sano o enfermizo, es difícil de captar, ya que es por definición intangible; no es algo que pueda palparse o sentirse. Los neurotransmisores, en cambio, sí son tangibles, aunque sean extremadamente diminutos y vivan efímeramente. Es incumbencia de los neurotransmisores el coincidir con un pensamiento. Para realizar esta labor, sus moléculas deben ser tan flexibles como los pensamientos, tan fugaces, efímeras, cambiantes y tenues.

Semejante flexibilidad es casi milagrosa, pero es a la vez una maldición, pues levanta una frontera prácticamente imposible de salvar. Ninguna droga inventada por el hombre puede duplicar esta flexibilidad, ni ahora ni nunca. Ninguna droga puede equipararse a un pensamiento. Basta con mirar la estructura del receptor. Los receptores no son fijos: han sido comparados, acertadamente, con nenúfares que emergen de las profundidades de las células. Al igual que los nenúfares, sus raíces se sumergen, alcanzando el núcleo de la célula donde permanece el ADN. El ADN trata con muchos tipos de mensajes, potencialmente con un número infinito de ellos. Por lo tanto, genera nuevos receptores y los hace flotar, encaminándolos hacia la pared celular de modo constante. No existe un número fijo de receptores; los emplazamientos en una pared celular no están predefinidos, y probablemente no haya límite alguno en la manera de captar estos receptores. Una pared celular puede estar tan desprovista de nenúfares como un estanque en invierno, o tan abarrotada como ese mismo y florecido estanque en el mes de junio. El único elemento constante en los receptores es su imprevisibilidad. La investigación ha demostrado que los cerebros de personas depresivas producen anormalmente un neurotransmisor llamado imipramina. Al observar la distribución de los receptores de imipramina, los investigadores no salían de su asombro al ver que también poblaban las células de la piel. ¿Cómo era posible que la piel generase receptores para una «molécula mental»? ¿Qué tenían en común estos receptores de la piel y la depresión?

Tal vez, sencillamente, una persona deprimida lo esté en todas partes; tiene un cerebro triste, una piel triste, un hígado triste, etc. (Asimismo, los investigadores han examinado a pacientes aquejados de los nervios, descubriendo en sus cerebros y glándulas suprarrenales niveles anormalmente elevados de dos sustancias, la

epinefrina y la norepinefrina. No obstante, también encontraron altas concentraciones de estas sustancias en plaquetas de la sangre; también tenían «células de la sangre nerviosas».)

Es un tanto frustrante para los médicos darse cuenta de lo complejo que se está volviendo el negocio. Las esperanzas de una curación rápida de la depresión, la esquizofrenia, el alcoholismo, la drogodependencia y otros trastornos disminuyeron notablemente a mediados de los años setenta, tan sólo unos años después del primer aislamiento de la endomorfina, realizado en 1973. Ahora, las barreras químicas son más fuertes que en aquellos años, pues intuimos hasta qué punto son flexibles las moléculas mensajeras.

Dándole vueltas al asunto, me planteo una cuestión fundamental: ¿puede una droga exorcizar el fantasma de la memoria? Si me atengo a mi experiencia médica, diría que no; he visto a muchos pacientes con depresión «curados» por el efecto de las drogas; todos seguían irradiando una sensación general de enfermedad sin remedio. En lugar de confiar en las drogas, necesitamos descubrir de qué manera la memoria enferma del paciente se introdujo en el sistema químico. Sabemos con toda seguridad que la memoria no material está en ese lugar. Es posible que una molécula sea su vehículo, pero su vida no depende de su medio de transporte. El caso siguiente serviría de ejemplo.

Walter creció en las calles de Boston a finales de los años sesenta; sintió en carne viva el odio que sufren las personas de raza negra que se mueven por ese vecindario. Huyendo de esa triste realidad y esa pobreza, Walter se enroló en la Armada con dieciocho años. Seis meses más tarde estaba combatiendo en Vietnam. Sobrevivió, pero volvió a las andanzas callejeras dos años más tarde, enganchándose a la heroína, cosa muy común entre los soldados, ya que la consumían en Vietnam para que la guerra fuera más llevadera. A la inversa de lo que sucedió con otros soldados, al regresar a casa, Walter no tenía apegos que le quitaran las ganas de drogarse. Un día, le pillaron in fraganti y, por orden judicial, vino a ser tratado en el V. A. Hospital para que le curásemos de su adicción. Nuestro único objetivo era desintoxicar a Walter. En el mejor de los casos, estaría algún tiempo en el centro y volvería a la vida callejera. Mientras estuvo en el hospital, iba a visitarle periódicamente. Era un chico extraordinario. Pese a estar desesperado, no parecía carcomido por ninguna violencia interior. Además, hacía todo lo posible por desintoxicarse. Walter y yo nos hicimos buenos amigos. Desde un punto de vista médico, tuvo una progresión muy buena; un año tras el tratamiento de desintoxicación, seguía teniendo un buen puesto de trabajo y hablaba con entusiasmo de las cosas y la gente que amaba, y de sus ambiciones.

Pero sucedió algo curioso. Un día, el coche de Walter le dejó tirado, obligándole a tomar el Metro para ir a trabajar, cosa que no había hecho en los últimos meses. Se subió en la estación de Dorchester, una línea ferroviaria antigua de carriles chirriantes. Le molestaba el ruido y no lograba ignorarlo. Era el mes de julio y la ventilación estaba estropeada. Al cabo de unos minutos, sintiéndose presa del calor en un compartimiento agobiante, dio en pensar que no soportaba estar encerrado en ese maldito vagón. Pasó de sentirse a disgusto, a notarse muy agitado y en extremo nervioso y, al cabo de un rato, se dio cuenta de que se estaba volviendo loco, salvaje, entrando en un estado del todo irracional. Nada de cuanto estuviera en su poder en ese momento calmaba su agitación. Cuando le vi, dos días más tarde, Walter estaba de

nuevo enganchado a la heroína, y esta vez la recuperación resultaría aún más difícil.

¿Qué le pasó? No basta con una explicación química del incidente ferroviario. Lo recuerdo muy bien con su elegante traje de responsable hombre de negocios, confiando en lo que le depararía la vida, hasta que un día tuviera que subirse a un tren olvidado, rescatado de tiempos de enganche y confusión. Por alguna mala jugada de la memoria, el pasado regresó a él y con él sus ansias y su dolor. Es curioso, de todos modos, que esas angustias desaparecieran durante un año y regresaran en un instante. Siguiendo un proceso que la medicina está empezando a investigar, la memoria de la célula es capaz de sobrevivir a la célula propiamente dicha.

En cualquier punto del cuerpo-mente, están unidos dos elementos, un poco de información y un poco de materia. La información tiene una esperanza de vida mayor que la materia que va unida a ella. A medida que los átomos de carbono, oxígeno, hidrógeno y nitrógeno bailan alrededor del ADN, como aves migratorias que se detienen un rato antes de seguir su migración, la materia cambia, aunque haya siempre una misma estructura que aguarda los átomos siguientes. En realidad, el ADN jamás se altera más allá de una milésima de milímetro en su estructura precisa, ya que los genomas, los bytes de información del ADN, recuerdan dónde va cada cosa, dónde van esos tres mil millones de bytes. Este fenómeno nos da a entender que la memoria ha de ser más permanente que la materia. En cuyo caso, ¿en qué consiste una célula? Por así decirlo, se trata de una memoria que ha construido algo de materia a su alrededor, formando un esquema específico; y el cuerpo es sencillamente el hogar de la memoria.

Esta conclusión es difícil de argumentar dado lo que sabemos acerca de las formas de inteligencia química, pero la medicina se sigue resistiendo, obstinadamente, a admitir esta idea. Por ejemplo, se suele creer que las personas adictas al alcohol, al tabaco, a las drogas, sufren de una «adicción química», lo cual significa que sus células están enganchadas a la nicotina, el alcohol, la heroína, etc. Pero, ateniéndonos al plano de la química del cuerpo, comprobamos que la heroína o la nicotina se ajustan en unos receptores de las paredes celulares que son idénticos en todos nosotros. Un drogodependiente no presenta receptores con deseos anormales.

Por analogía, el estómago de un hombre gordo no sufre hábito a la comida, sencillamente acepta lo que se le da. Parece ser que la memoria de la célula es la que queda enganchada a la sustancia adictiva: sigue generando células deterioradas que reflejan esa debilidad. Dicho con otras palabras, una adicción es una memoria desvirtuada. Es nuestra fe en la materia la que nos induce a buscar una respuesta en el plano de la célula. (Estas memorias perniciosas pueden heredarse, ya que la adicción se transmite de una generación a otra, pero aun existiendo un «gen adictivo específico», hemos de considerar las condiciones no materiales que animaron el ADN a expresar ese gen. Nuestros oídos se forman porque un gen lo codifica, pero si el oído se desarrolló hace millones de años, la razón había de ser no material; se supone que algún organismo empezó a reaccionar ante el sonido.)

Pongamos el caso de un adicto; si desintoxicamos su cuerpo y lo mantenemos alejado de las drogas y el alcohol durante años, todas las células que solían estar «químicamente adictas» habrán desaparecido. Sin embargo, la memoria permanece, y si se le presenta la oportunidad, la memoria volverá a aferrarse a la sustancia adictiva. Un buen amigo mío, un cardiólogo de Colombia, dejó de fumar hace quince años.

Esta primavera, de vuelta a su país, fue un día al cine, todo un acontecimiento en su vida, y vivió entonces una experiencia curiosa. Es un hombre muy atareado (aunque sea especialista del corazón) y hacía tiempo que no iba al cine. En el descanso, al salir al pasillo, sintió de pronto unas ganas irreprimibles de fumar.

—Ya ves, cuando yo era un quinceañero en Bogotá —me dijo— solíamos fumar en el pasillo entre una película y otra. Lo único que hice en ese momento, fue volver a pisar esa misma escena, y la necesidad apremiante de fumar volvió como un destello. Me encontré de repente frente a una máquina expendedora de tabaco y no hacía más que repetir en mis adentros: «Esto es una locura, tú eres cardiólogo.» De hecho, no caí en la tentación.

De todos modos, salió por pies. Sigue sin saber cómo acaba la película.

Lo más espantoso de la adicción es que los receptores del cerebro están siempre deseando actuar de acuerdo con las instrucciones de la mente. Basta con recordar la reacción de estrés que tenemos cuando oímos la bocina de un coche, cuando se dispara la adrenalina en la sangre. Se ha observado, como parte de la reacción general, que el estómago y los intestinos dejan de digerir. Si la reacción de estrés es momentánea, esta manifestación del organismo no pasa a mayores y se resuelve automáticamente.

No obstante, si permanecemos en un entorno donde el estrés es constante, llegará un momento en que el cuerpo desee volver a digerir la comida. Entonces surge un grave conflicto, ya que la reacción de estrés seguirá diciendo «no» al estómago, mientras otra parte del cerebro (probablemente, el hipotálamo) estará diciendo que «sí». La consiguiente confusión revuelve el estómago y agarra los intestinos. Estos órganos empiezan a perder su ritmo natural, y si no se les da los medios para recobrarlo, serán víctimas de una memoria equivocada, como en el caso de la drogodependencia. El estómago

empieza a producir jugos gástricos cuando no debe, el colon tiene espasmos y la coordinación perfecta del conjunto del sistema gastrointestinal se viene abajo. De ahí las úlceras y el colon crónicamente irritado que experimentan las personas sometidas a demasiada presión.

En el caso de la adicción, una de las reacciones bloqueadas por la droga es la capacidad para pensar racionalmente y percibir el mundo con claridad. Mientras estos receptores estén ocupados, el adicto se siente eufórico y todo lo percibe envuelto en una niebla deliciosa; es un estado de sensaciones agradables a corto plazo y con el tiempo devastadoras; sin una percepción clara, el cerebro no puede organizar las instrucciones elementales del comer, el trabajar, el relacionarse con otras personas, etc. La vida requiere un pensamiento claro y un pensamiento claro requiere una miríada de neurotransmisores. El adicto sólo pone en activo unos pocos y se aferra a ellos desesperadamente.

Asimismo, una explicación estrictamente física del cáncer no es convincente. El cáncer está ligado a una distorsión mucho más abstracta; tal vez una memoria desvirtuada pueda tener lugar en el plano celular. Pongamos por caso que un médico radiografía a un paciente y descubre un tumor maligno, y al cabo de un año vuelve a tomarle una radiografía y ese mismo tumor maligno aparece de nuevo. El médico, en realidad, estará equivocado si piensa que se trata del mismo cáncer, ya que las células que aparecieron el año anterior no son las de la segunda radiografía.

Lo que tiene ante él es obra de una memoria reencarnada una y otra vez en un mismo tumor. El cáncer no es una célula alocada y salvaje, sino la distorsión del esquema de la célula, la aparición de instrucciones equivocadas que alteran el comportamiento celular hasta desembocar en manía suicida y cancerosa. Si hay suerte, el cuerpo trata con esta situación en cuanto nace. El ADN siente una desviación de la memoria capaz de desarrollar un tumor incipiente, y pronto lo elimina.

Hoy por hoy, no sabemos cómo eliminar las memorias cancerosas en un plano celular, ya que no podemos penetrar la pared celular para hablar con el ADN. Sabemos en cambio que se da un paso importante cuando el sistema inmunológico segrega ciertos agentes anticancerosos llamados interleuquinas, un tipo de proteínas parecidas a las hormonas. Nuestras células inmunizadoras producen interleuquinas en numerosas situaciones (cortes, infecciones, tejidos internos dañados y alergias). Se les puso «interleuquina» porque los investigadores descubrieron que estas sustancias químicas mandaban señales entre los leucocitos, o glóbulos blancos.

Habitualmente, las interleuquinas son producidas en pequeñas cantidades; por tanto, no hay manera de duplicarlas comercialmente. Resultaría excesivamente caro. Pese a esta dificultad, los investigadores han extraído últimamente grandes cantidades de interleuquina-2 (IL-2), inyectándola a 450 pacientes con cánceres avanzados de la piel y del riñón (el precio es aproximadamente de 80.000 dólares por tratamiento). Unos pacientes, entre un 5 y un 10%, han experimentado remisiones radicales de su tumor, aunque tuvieran que pagar un alto coste en efectos secundarios; algunos han muerto. La cuestión planteada por las consecuencias a largo plazo de las IL-2 en el resto del cuerpo aún no tiene respuesta.

A pesar de sus pésimos efectos secundarios, las interleuquinas son la gran promesa de curación del cáncer, como en los años setenta lo fue el interferón, una sustancia química de la misma familia. De hecho, unos equipos de ingeniería genética están tratando de reproducir interleuquinas a escala comercial. Pero es triste pensar que volvemos a poner nuestras esperanzas en un método equivocado. ¿Por qué creo yo que nunca cumpliremos con esta promesa? La medicina tiene datos a cientos acerca de las interleuquinas, por ejemplo, que «las cadenas alfa y beta de la interleuquina-1 son sólo homologas en un 26% en el plano aminoácido de sus genes»; también sabemos que ambas cadenas van ligadas a receptores «con una alta afinidad en la escala molar 10 elevado a diez». Quienes entienden esta jerga saben que no son hechos insignificantes.

De todos modos, estos fenómenos no nos dicen nada acerca de la inteligencia de la interleuquina, y ésa es la cuestión esencial. Si las interleuquinas «saben cuándo y dónde» han de luchar contra el cáncer, entonces lo interesante no son sus moléculas, sino algo invisible, la capacidad de la célula para reconocer que una memoria cancerosa está presente y debe ser eliminada. Y esto, por desgracia, no puede inyectarse en el cuerpo. La guerra del cuerpo contra el cáncer es una lucha entre una inteligencia y otra inteligencia. Sin duda las manifestaciones físicas (interferón, interleuquina, hormonas, péptidos, etc.) son armas, pero no sirven si no apuntan correctamente.

Si me paro a pensarlo, creo que ésa es la razón por la que no tengo mucha fe en un «arma mágica». La penicilina era un arma eficaz, porque, en este caso, no hacía falta tener mucha puntería. Cuando un antibiótico fluye en la sangre, ataca auto-

máticamente las paredes celulares de la bacteria y las destruye. Asimismo, las primeras quimioterapias eran un arma devastadora, como las armas químicas que se emplearon durante la Primera Guerra Mundial. (De hecho, las drogas más tóxicas empleadas para luchar contra el cáncer, llamadas agentes alquilantes, son derivadas del nitrógeno mostaza, el gas mostaza que tantos estragos hizo entre los soldados de aquella guerra.) Los procedimientos más recientes de quimioterapia, basados en el uso de diversas hormonas suprarrenales y estrógeno, son derivados directos del cuerpo, y están dotados por tanto de una puntería mucho más certera. Pero nos estamos dando cuenta últimamente que quizá sea el canto del cisne de la teoría del «arma mágica».

En cierto modo, las sustancias químicas que pretendemos emplear son tan precisas que su acción sólo es efectiva dentro de unos límites muy estrechos. Si una apunta hacia una hormona, habrá de dar con el receptor, y no sólo con las amplias avenidas por donde circula la sangre y donde circula, por ejemplo, la penicilina. Si el receptor que pretendemos apuntar participa en un proceso complejo, como las interleuquinas, entonces no hay manera de dar en el blanco, ya que la vida y la muerte de la célula suponen una coordinación perfecta de cada sustancia química involucrada. Asimismo, si una sola cuerda de un piano está desentonada, todo el piano está destemplado; si falla una nota, la sonata en su conjunto es incorrecta.

No quiero ser alarmista. Millones de pacientes han sido tratados mediante drogas contra el cáncer. La toxicidad de la quimioterapia ha sido reducida, y en muchos casos los temibles efectos secundarios, que le han dado su mala fama, son bastante más suaves, especialmente si se considera el riesgo de dejar un cáncer sin tratar. Pero también es verdad que, si la detección no es precoz, el cáncer es incurable. Y si un paciente acude a mí con un cáncer de pulmón, de nada servirá una detección precoz. Puedo prescribir sesiones de rayos y llamarlo terapia pero, en el 95 % de los casos, tan sólo proporciona un alivio efímero; tal vez él y yo sólo pretendemos burlar la desesperación de no probar tratamiento alguno. Otros cánceres comunes, como las melanomas, pertenecen a esta categoría.

Necesitamos de una medicina que no dispare con armas. Si observamos las interleuquinas, sin obcecarnos en su aspecto material, resulta que sus atributos más importantes son invisibles. Las interleuquinas son producidas por el ADN de las células del sistema inmunológico, según una dosificación exacta, y en base a unas combinaciones y una sincronización precisas; y todos son de mayor relevancia que la molécula en sí.

Una célula blanca que engulle a un invasor, por ejemplo una bacteria o una célula cancerosa, es engañosamente sencilla si se mira en un microscopio. En realidad, es el proceso más complejo del interior del cuerpo humano. Una interleuquina aparece en escena en un momento muy preciso y tras una maniobra perfecta. Podríamos llamar este efecto «la caza del cáncer», pero la mayor parte del proceso inmunizador es altamente abstracto. Es dirigido casi totalmente por un intercambio de información. Dar con la diana es sólo uno de los aspectos de la campaña.

Antes de que un macrófago, o célula inmunizadora, segregue cualquier agente anticanceroso, el sistema inmunológico pasa por diversas etapas previas. Ha de detectar en primer lugar que existe un problema e identificarlo perfectamente; una célula cancerosa no es un virus, ni una bacteria. Empleando un determinado tipo de mensajeros, los linfocitos auxiliares T, el cuerpo notifica al resto del sistema

inmunológico que ha de activarse e iniciar la producción natural de células asesinas. Para garantizar que los asesinos no se equivocarán en su campaña destructora, el cuerpo lleva una lista química de los macrófagos etiquetados con la identidad del enemigo, lo cual les permite identificarse si se encuentran con otras células. Ésta es una descripción a grandes rasgos de cómo se pone en funcionamiento el sistema inmunológico; incluye múltiples ramificaciones que a su vez suponen nuevas e inexplicables imbricaciones y circunvaluciones.

Los investigadores han empezado en estos últimos cinco años a captar la extraordinaria complejidad del sistema inmunológico, y suelen compararla con la mismísima complejidad del cerebro. Al igual que este órgano, el sistema inmunológico posee una capacidad fenomenal para asimilar nueva información, aprender y memorizar la identidad de cualquier organismo portador de enfermedad y descifrar miles de millones de bytes de conocimiento. También podríamos añadir que el cerebro y el sistema inmunológico no se parecen uno a otro; son el uno y el otro; ambos operan dentro de la misma red química.

La única diferencia entre una célula inmunizadora y una célula del cerebro es que su ADN ha decidido poner el énfasis en ciertos aspectos de su conocimiento total, olvidándose de otros. La interleuquina presenta una estructura muy parecida a la de un neuropéptido (la bibliografía de investigación médica los llama «polipéptidos con aspecto de hormona»). De este modo, cuando nuestras emociones coinciden con nuestras moléculas, como un jinete y su caballo, las monturas que eligen son casi idénticas a la interleuquina. Desde cualquier perspectiva, sentirse feliz y luchar contra el cáncer viene a ser lo mismo en un plano molecular. Ambos podrían denominarse mensajes curativos. En cambio, sería equivocado dividir las células en emisoras y receptoras de tales mensajes, pues aunque ciertas células inmunizadoras segreguen interleuquinas como parte de su función específica, virtualmente cualquier célula del cuerpo puede recibirlas, lo cual supone que también pueden reproducirlas. Quizá sea esta habilidad «silenciosa» la que esté activada en casos de remisión espontánea.

¿O tal vez existan niveles de pensamiento que luchan contra los fantasmas de la memoria, mano a mano, y tal vez las moléculas físicas que vemos sean los proyectiles usados, esparcidos por el campo de batalla? Para que esa última hipótesis sea cierta, la mente ha de comprender de modo directo que una memoria cancerosa está poniendo en peligro el cuerpo. Posiblemente el toxicómano y el anoréxico sepan que allí está el fantasma. Ya he mencionado antes que ciertos tumores, como el tumor de páncreas, se manifiestan deprimiendo al paciente mucho antes de que el médico detecte físicamente la malignidad. Estos primeros avisos dependen, no obstante, de la presencia efectiva de una célula cancerosa. Sin embargo, esto no excluye la posibilidad de una señal anterior a la señal previa.

Para entender de dónde procede, debemos ahondar en nuestra búsqueda, hasta descubrir de qué modo van unidas la inteligencia y la materia. Conviene hacerlo, creo yo, antes de que se venga abajo definitivamente la teoría del «arma mágica». La interleuquina no es un arma, sino un destello de vida en movimiento incesante, cuyo jinete invisible es la inteligencia. La vida misma es inteligencia, que viaja por todas partes, montando sustancias químicas. El jinete y el caballo no son lo mismo. La inteligencia es libre de ir hacia donde le plazca, incluso adonde las moléculas no pueden.

## 6. MECÁNICA CUÁNTICA DEL CUERPO

La física cuántica tiene ya unos noventa años, pero sus principios elementales son un misterio para la mayor parte de la población. No obstante, si captamos el significado del descubrimiento de los neuropéptidos, la comprensión de la física cuántica sólo consistiría en dar un paso más. El descubrimiento de los neuropéptidos era fundamental, pues quedó claro que el cuerpo es lo bastante fluido como para coincidir con la mente. Con el hallazgo de moléculas mensajeras, ciertos acontecimientos aparentemente desconectados (como el pensamiento y la reacción corporal) se vuelven coherentes. El neuropéptido no es un pensamiento, pero se mueve con el pensamiento, obrando como punto de transformación. El quantum lleva a cabo esa misma labor, con la salvedad de que el cuerpo considerado es el universo o la Naturaleza en su conjunto.

Conviene investigar el quantum si pretendemos captar cómo se mueve la mente en el punto de rotación de la molécula. Un neuropéptido nace a la vida al entrar en contacto con un pensamiento, pero..., ¿de dónde sale? Un pensamiento de miedo y la sustancia neuroquímica en la que se convierte van conectados en un proceso oculto, en una metamorfosis de la no materia en materia.

Lo mismo sucede en cualquier rincón de la Naturaleza, salvo que no lo llamamos pensar. En el plano de los átomos, el paisaje no es de objetos sólidos en movimiento unos alrededor de otros como parejas que bailan siguiendo pasos previsibles. Las partículas subatómicas están separadas por espacios inmensos; el 99,999% del átomo es vacío. Así son los átomos de hidrógeno o los átomos de carbono de la madera, por ejemplo de una mesa, al igual que los átomos «sólidos» de nuestras células. Por lo tanto, cualquier materia sólida, incluyendo nuestros cuerpos, está proporcionalmente tan vacía como el espacio intergaláctico.

Parece mentira que tan ingentes espacios de vacío dotados en intervalos gigantescos de algunos destellos de materia se vuelvan seres humanos. ¿Cómo entender este fenómeno si no es desde la perspectiva cuántica? Si ponemos nuestra atención en el quantum, nos adentramos en una realidad de dimensiones mayores, salvando distancias entre quarks y galaxias. De todos modos, el comportamiento de la realidad cuántica no es familiar, ya que la frontera entre el cuerpo del ser humano y el cuerpo cósmico es una línea apenas perceptible.

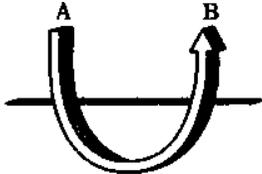
Aferrándose a su monumental proyecto de conseguir que la física se ajustara a unas pocas leyes consistentes y racionales, Isaac Newton explicó la labor de la Naturaleza basándose en la existencia de cuerpos sólidos, movimientos en línea recta que establecen constantes que, a su vez, gobiernan todos los acontecimientos físicos. Según este modelo, la Naturaleza es algo así como un complejo juego de billar, cuyo maestro del juego sería el propio Newton. Partiendo de la idea de que la materia y la energía obedecen estas normas, no había necesidad de conjeturar nada acerca de un hipotético mundo oculto. Todo estaba a la vista. Esta idea puede ilustrarse con este sencillo diagrama:

A es la causa y B el efecto. Están unidos por una línea recta, que expresa la causa y el efecto en una conexión lógica perteneciente a un mundo conocido, el de los sentidos. Si A y B son dos bolas de billar, lograr que una dé con la otra es un acontecimiento predecible. No obstante, si A es un pensamiento y B un neuropéptido,

entonces el diagrama no sirve.



No existe una conexión en la línea recta entre un pensamiento no material y un objeto material, aunque se trate de un elemento tan diminuto como una molécula de péptido. Esta vez, habrá que trazar un diagrama que incluya una desviación:



La forma U indica que un proceso está teniendo lugar, pero no por encima de la línea, como pensaba el racional y rectilíneo Newton. Aparece una transformación oculta que transforma el pensamiento en molécula. Esta transformación no ocurre en cualquier momento ni en cualquier sitio; tiene lugar por la mera presencia de un impulso del sistema nervioso. Cuando uno piensa en la palabra «rosa», un número importante de células cerebrales deben dispararse (nadie sabe cuántas, digamos un millón, aunque parezca una cifra ridícula), pero estas células no entran en contacto unas con otras, transmitiendo el mensaje desde A a B y luego a C, etc., hasta que todas las células (un millón) reciban el mensaje. Sencillamente, el pensamiento aparece, de manera repentina localizado en el espacio y el tiempo, y con él, todas las células del cerebro cambian de modo sincronizado. La coordinación perfecta de este acontecimiento del pensar y el millón de células cerebrales que generan neurotransmisores transcurre por debajo de la línea.

Toda la zona situada por debajo de la línea no es una región que podamos visitar en el espacio y en el tiempo; se trata del lugar donde transformamos los pensamientos en moléculas. También podríamos decir que este emplazamiento es la sala de control que relaciona cualquier impulso mental con el cuerpo. En cualquier instante, los quince mil millones de neuronas del sistema nervioso se organizan y coordinan por debajo de la línea horizontal con impecable precisión.

Los grandes cambios introducidos en el pensamiento científico con la noción de una desviación en forma de U coincidieron con el nacimiento de la física cuántica. Aunque al principio pensáramos que en la Naturaleza todo había de moverse en línea recta, de acuerdo con la teoría clásica newtoniana (está claro que los físicos prefieren dejar los acontecimientos de la mente fuera de esta visión), algunos acontecimientos sólo pueden explicarse añadiendo una desviación. El ejemplo más obvio es el de la luz. La luz puede comportarse como A, una onda, o B, una partícula. Estos dos elementos son por completo distintos según la física newtoniana, ya que las ondas no son materia y las partículas sí lo son. Pero la luz, en cierto sentido, puede actuar como un elemento u otro, según las circunstancias; por lo tanto, debe haber en este caso una desviación que pase por debajo de la línea horizontal:

Partícula      Onda

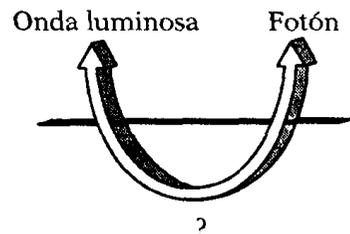


Comprender que la luz es una onda, o vibración, es relativamente sencillo. Por medio de un prisma la luz blanca viste los colores del arco iris; y así es, lógicamente, ya que la luz blanca se compone de ondas luminosas de diversas longitudes, un hecho patente cuando son separadas en un espectro. La luz de una bombilla posee su propio espectro de longitudes de onda, generado cuando la electricidad pasa a través del filamento de tungsteno. Pero si reducimos la luz con un regulador de voltaje, hasta conseguir la cantidad mínima de luz, ésta no cobrará la forma de una onda de luz, sino la forma de una partícula. (Ningún regulador de voltaje es lo bastante preciso, pero los físicos han conseguido difundir la luz hasta obtener una exposición de su «grano». La Naturaleza también ha equipado nuestros ojos de manera que respondan de una forma física ante la luz en su nivel cuántico; cuando un sencillo fotón tropieza con la retina, se transmite un destello a lo largo del nervio óptico. El cerebro sin embargo no sólo procesa un destello.)

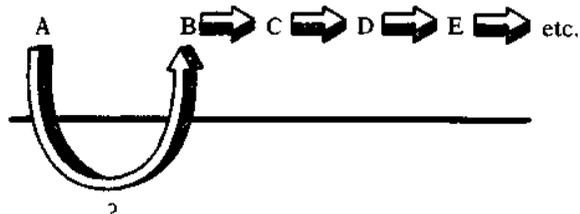
La palabra quantum, del latín «¿cuánto?», describe la unidad más reducida que pueda considerarse del tipo partícula. Un fotón es un quantum de luz porque no hay manera de partirlo en partículas más reducidas. El fotón se manifiesta cuando un flujo de electrones se topa con un átomo de tungsteno; los electrones en movimiento en la electricidad colisionan con electrones arremolinados en su órbita, alrededor del átomo de tungsteno, y de esta colisión nace el fotón, un quantum de luz. El quantum es una partícula muy curiosa, ya que no posee masa, pero lo más importante es que se necesite una desviación por debajo de la línea horizontal para que una onda de luz se convierta en fotón. La transformación tiene lugar en un reino desconocido que las leyes de Newton no tuvieron en cuenta.

Pero este libro no es un tratado de física, por tanto no quisiera explayarme excesivamente en este campo. Bastará con saber que después de Einstein, cuando Max Planck y otros físicos pioneros de principios del siglo xx demostraron la naturaleza cuántica de la luz, la Humanidad llegó a conclusiones muy sorprendentes. Tuvimos que reconsiderar algunos fenómenos muy obvios para los sentidos, pues los estábamos enfocando desde perspectivas nuevas y distorsionantes del tiempo y el espacio. Al igual que sucede con los neuropéptidos, el quantum facilitó a la Naturaleza una flexibilidad que le permitía llevar a cabo la transformación inexplicable de la no materia en materia, del tiempo en el espacio y de la masa en energía.

Éste es el esquema básico de cualquier acontecimiento cuántico; muestra la desviación que, necesariamente, tiene lugar cuando no tratamos con acontecimientos ordinarios:



Al igual que el pensamiento y el neuropéptido, la luz no puede ser onda y fotón a la vez; es o una cosa o la otra. Sin embargo, también es evidente que si reducimos la intensidad de una bombilla de tungsteno no pasará de una realidad a otra. En cierto sentido, la Naturaleza establece sus leyes de manera que la luz pueda ser A o B, y ambos elementos permanecen dentro de los límites de una misma realidad, por la presencia de un punto de transformación. (Solemos pensar que Einstein desbancó a Newton cuando, en realidad, salvó las creencias de Newton en una Naturaleza perfectamente ordenada expendiendo esas nociones.) Desde la perspectiva cuántica, obtenemos un diagrama muy claro de la mente y el cuerpo:



La mente y el cuerpo se encuentran ambos por encima de la línea horizontal. A es un acontecimiento mental o pensamiento, las demás letras son procesos físicos que tienen lugar a continuación de A. Si uno está asustado (A), las demás letras (B, C, D, etc.) serán las señales necesarias para las glándulas suprarrenales, para la producción de adrenalina, el latido del corazón, la presión sanguínea elevada, etc. Todos los cambios físicos ocasionados en el cuerpo pueden conectarse unos a otros en una cadena lógica de causas y efectos, salvo en el espacio que sigue la letra A. Éste es el punto en que tiene lugar la transformación de un pensamiento en materia; y es preciso que tenga lugar pues los demás acontecimientos dependen de ello.

En algún punto de la línea debe producirse la desviación. En ese punto preciso, la línea se rompe, pues la mente no puede encontrarse con la materia por encima de la línea. Si uno desea levantar el dedo meñique (A), un fisiólogo puede localizar el neurotransmisor (B) que activa un impulso capaz de recorrer el axón del nervio (C), provocando la respuesta de una célula muscular (D), y todo ello finaliza en el desplazamiento del dedo meñique (E). Sin embargo, nada de lo que pueda describir un fisiólogo le permitirá pasar de A a B; hace falta un desvío. El dibujo en su conjunto es como una fila de bomberos en que cada bombero recibe su cubo de agua del colega que tiene detrás, salvo el primero que no lo recibe de ninguna parte.

«Ninguna parte» es casi un término exacto en este caso, ya que no podemos subdividir el cuerpo hasta localizar el punto exacto en que el pensamiento se transforma en molécula, ni podríamos encontrar la estación donde los fotones son

diseñados en forma de ondas de luz. Lo que está sucediendo en la zona ? es un fenómeno desconocido, tanto para la física como para la medicina. Las curaciones milagrosas parecen ser ejemplos de sumersión en la zona ?, ya que la zona entre la mente y la materia requiere un salto cuántico inexplicable; pero, de hecho, hay otros fenómenos del cuerpo-mente que tampoco entendemos.

Hace varios años, un bombero de Boston de unos cuarenta años acudió de noche a una unidad de vigilancia intensiva de un hospital de las afueras, quejándose de dolores muy fuertes en el pecho. El internista de guardia lo examinó y no pudo encontrar rastro alguno de disfunción del corazón. El paciente se marchó un poco a disgusto, y pronto tuvo que volver con esos mismos síntomas. Me lo mandaron a mí, pero tampoco pude hallar ninguna irregularidad coronaria.

A pesar de ser examinado una y otra vez, el bombero tuvo que volver en repetidas ocasiones, siempre a altas horas de la noche. Siempre me decía lo mismo: estaba convencido de que tenía un problema de corazón; pero no aparecía por ninguna parte; ni siquiera los ecocardiogramas y otros análisis sofisticados pudieron detectar el menor defecto. Finalmente, viendo que la ansiedad de este hombre iba creciendo, recomendé que le dieran de baja por motivos psicológicos. El departamento de exámenes médicos de la brigada de bomberos se negó, alegando que no disponía de pruebas físicas convincentes. Dos meses más tarde, el hombre tuvo que ingresar por última vez en una unidad de cuidados intensivos y, en este caso, como víctima de un infarto. A los diez minutos del ataque coronario, que destruyó el 50% del músculo del corazón, murió, pero le quedaban fuerzas suficientes para susurrarme:

—Ahora me creará, ¿verdad?

Este ejemplo demuestra dramáticamente, que la desviación por la zona ? es poderosa; puede alterar cualquier realidad física del cuerpo. Creo que lo que sucedió entonces debe llamarse acontecimiento cuántico, ya que no se ajustó a las reglas de causa y efecto habitualmente observadas en estos casos y fijadas por la medicina como normalidad de un cuerpo humano. Muchas personas mantienen y nutren miedos que pueden degenerar en un problema cardíaco, pero no mueren; a la inversa, muchos ataques del corazón ocurren sin la menor señal previa por parte de la mente. Incluso si dijéramos, desde una perspectiva de medicina mente-cuerpo, que un pensamiento provocó el ataque cardíaco, ¿cómo es posible que este pensamiento hallara un camino para dirigirse hacia una intención funesta y fatal?

Si programo el concepto «infarto» en un ordenador, sabré exactamente lo que acabo de hacer. Si deseo retirar el programa, los circuitos pueden activarse de manera que el programa aparezca en pantalla, y cuando haya aparecido, podré valerme de mi software y manipularlo. Pero el pensamiento «infarto» no actuó de este modo en el caso de mi paciente. No sabía de dónde procedía el pensamiento; cuando vino, estaba indefenso y no pudo escapar. Y en lugar de mantenerse en un solo territorio, el pensamiento invadió el cuerpo, y lo arruinó.

Pero éste es únicamente el lado oscuro del misterio inherente al acontecimiento cuántico; el viaje hacia la zona puede igualmente tener resultados asombrosamente positivos. Otro de mis pacientes, una mujer apacible de cincuenta años, vino a verme hace diez años quejándose de dolores abdominales y de ictericia. Supuse que debía tener cálculos renales, pero comprobé que había desarrollado un tumor maligno en el hígado con bolsas de cáncer esparcidas por toda la cavidad abdominal. Considerando

que su caso no era operable, los cirujanos cerraron la incisión sin atreverse a nada más. Y puesto que la hija de esta paciente me pidió que no le dijese la verdad a su madre, informé a mi paciente que los cálculos habían sido extirpados con total éxito. Pensé entonces que su familia le diría la verdad en su momento y que, probablemente, le quedarían algunos meses de vida; me olvidé del caso pensando que viviría de modo apacible hasta el último día.

Ocho meses más tarde quedé estupefacto al ver aparecer a esa misma mujer en mi despacho. Había vuelto al hospital para que le hicieran una serie de exámenes y éstos no revelaron ictericia, ni trastorno, ni señal alguna de cáncer. Un año más tarde, me confesó algo muy curioso. Dijo:

—Doctor, estaba tan convencida hace dos años de que tenía cáncer que cuando resultó que sólo eran cálculos renales, pensé que no volvería a estar enferma ni un solo día más.

El cáncer jamás volvió a presentarse.

Esta mujer no empleó ninguna técnica; se puso bien, parece ser, gracias a una resolución personal, y con eso bastaba. Este ejemplo también pertenece al campo de lo cuántico, ya que la transformación fundamental que tuvo lugar en los órganos, tejidos, células e incluso en el ADN, se dirigió directamente hacia la fuente de la existencia del cuerpo, en el tiempo y el espacio. Ambos pacientes, uno con pensamientos positivos y el otro con ideas negativas, lograron sumirse en el reino ? y desde allí dirigir su propia realidad.

Por muy misteriosos que sean ambos casos, queda por descubrir si son o no acontecimientos cuánticos. Un físico podría objetar que en este campo todo es pura poesía, que el mundo oculto de las partículas elementales y de las fuerzas fundamentales, explorado por la física cuántica, es muy diferente del mundo oculto de la mente. No obstante, podemos argüir que esta región inconcebible de donde sacamos el pensamiento de una rosa es esa misma región de donde emergen los fotones o el cosmos. La inteligencia, como veremos a continuación, posee numerosas propiedades cuánticas. Para que quede claro, examinemos el esquema tradicional que ordena el cuerpo verticalmente según una jerarquía de sistemas, órganos, tejidos y células:

**Sistema**  
**Órgano**  
**Tejidos**  
**Célula**  
**ADN**

?

En este esquema, cada nivel del cuerpo está relacionado lógicamente con el siguiente; mientras permanezcamos por encima de la línea, los procesos de la vida tendrán lugar según una secuencia definida. El embrión en el útero constituye un claro exponente del fenómeno: la existencia del bebé parte de un destello de ADN en medio de una célula fertilizada; pasa algún tiempo y la célula se multiplica hasta formar una

bola de células lo bastante ancha como para fabricar tejidos y, más adelante, órganos como el corazón, el estómago, la columna vertebral, etc. Entonces emergen el sistema nervioso, el sistema digestivo, el sistema respiratorio; finalmente, cuando nace el niño, los trillones de células del recién nacido se coordinan con impecable precisión para cubrir las necesidades inmediatas del organismo, sin la ayuda de la madre.

Pero si el ADN es el primer peldaño de esta escalera, ¿cómo es posible que el ADN se desdoble al principio? ¿Cómo es posible que se divida una primera vez, en el segundo día, y empiece a formar un sistema nervioso al cabo de dieciocho días? Al igual que en un acontecimiento cuántico, algo inexplicable está sucediendo por debajo de la superficie, algo capaz de producir la inteligencia universal del ADN. Tampoco es como para pensar que el ADN es incomprendible por ser una molécula genial; pero sí es misterioso que el ADN nazca a la vida en el punto preciso de transformación, como un quantum. Dedicar toda su vida a generar vida, fenómeno que hemos definido como «inteligencia envuelta en sustancias químicas». El ADN está constantemente mandando mensajes desde el mundo cuántico hacia el nuestro, atando nuevos cabos de inteligencia a nuevos cabos de materia.

Centrado en medio de cada célula, entre bastidores, el ADN se las arregla para dirigir todo lo que se mueve en escena. Puede dedicar parte de sí mismo a viajar por la sangre, valiéndose de los neuropéptidos, las hormonas y las enzimas, y a la vez atar otros cabos de sí mismo a las paredes celulares receptoras, montando antenas para escuchar todas las respuestas a una marea de preguntas. ¿Pero, cómo hará el ADN para ser a la vez la pregunta, la respuesta y el observador silencioso de todo el proceso?

La contestación no está en el plano de la materia. Los biólogos moleculares, hace tiempo, partieron el ADN en componentes menores, pero esta operación en su conjunto sigue estando por encima de la línea trazada según la visión newtoniana del mundo:

Como ya vimos anteriormente, el ADN parte de la nada. Sus cadenas de material genético pueden subdividirse en moléculas más sencillas, como el azúcar y las aminas, y éstas, a su vez, en átomos de carbono, hidrógeno, oxígeno, etc. Cuando no forma parte del ADN, un átomo de hidrógeno o de carbono no lleva calendario en su interior. En miles de millones de otras combinaciones, el hidrógeno y el carbono se conforman con existir, pero en el ADN contribuyen a la dominación del tiempo, valiéndose de su poder para producir algo nuevo todos los días, algo duradero en el ser humano, capaz de permanecer vivo durante más de setenta años; cada etapa de la vida se desarrolla de acuerdo con el calendario del ADN. (En ciertas coníferas, el ADN está programado por un período de más de dos mil años.)

**ADN**  
**Submoléculas orgánicas**  
**Átomos**  
**Partículas subatómicas**

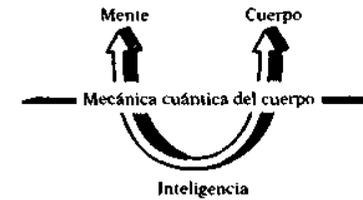
?

Aunque lo miremos desde muy cerca, el suelo donde reposa la escalera no es muy firme. Si investigamos más allá del átomo y subdividimos el ADN en electrones, protones y partículas menores, provocaremos un acontecimiento cuántico. De no ser así, nos encontraríamos con una dificultad embarazosa: habríamos de proclamar entonces que la vida nace de la nada, de un espacio vacío de materia y energía; y eso es precisamente lo que hay cuando dividimos las partículas sólidas más allá de un determinado umbral.

En el plano cuántico, la materia y la energía nacen a la vida de algo que no es materia, ni es energía. Los físicos suelen referirse a este estado primigenio llamándolo «singularidad», una noción abstracta no limitada en el tiempo y el espacio, una compresión de todas las dimensiones expandidas del universo. En el Big Bang, el universo surgió de la singularidad (al menos así lo establece la teoría del Big Bang), de la cual sabemos por analogía que se trata de un punto de dimensiones inferiores a la cosa más diminuta de la vida. Sin embargo, este acontecimiento extraordinario de la creación tiene lugar en otro plano; por ejemplo, cuando pensamos en la palabra «rosa».

No existe pedazo de materia en un espacio definido que tenga esa palabra a nuestra disposición; surge, camino de la vida, desde una región que sencillamente sabe cómo organizar la materia y la inteligencia, la mente y la forma. Los átomos del cerebro van y vienen, pero la palabra «rosa» no desaparece. A estas alturas del razonamiento, damos con una idea muy interesante. La singularidad es hoy un campo que puede ser explorado: no existe un antes del Big Bang, ya que está fuera del espacio y el tiempo; por lo tanto, ha de estar aquí y ahora; de hecho, está en cualquier parte y no sufre de las fronteras del pasado, el presente o el futuro. La física cuántica se vale de aceleradores de partículas descomunales y otros equipamientos secretos para arrebatar a la zona ? algún dato, por insignificante que sea, de ese mundo misterioso. El rastreo de una nueva partícula elemental que pasa zumbando en una millonésima de segundo es un gran hallazgo, ya que significa que la zona desconocida ha sido alcanzada y que una parcela de su realidad nos es transmitida. ¿Será posible que nosotros estemos haciendo lo mismo cuando pensamos, soñamos o sentimos deseos y emociones?

¿Qué aspecto puede tener el nivel cuántico en nuestro interior? Puede que sea, sencillamente, la extensión lógica de algo que ya conocemos bastante bien: el neuropéptido. La gran habilidad del neuropéptido es que sabe obedecer los mandamientos de la mente a la velocidad de la luz. Consigue hacerlo, creo yo, estableciéndose entre los límites de la zona cuántica. La ciencia ha descubierto ya centenares de neuropéptidos y sabe también que se generan en todas las partes del cuerpo. Sólo daríamos un paso más al averiguar que cada una de nuestras células puede producir cualquiera de estas sustancias. Si fuera cierto, el cuerpo en su conjunto sería «cuerpo pensante», la creación y expresión de la inteligencia. Este diagrama también resume bastante bien la situación:



Sabemos que la inteligencia puede adoptar la forma de un pensamiento o de una molécula, y así consta en el diagrama, ya que la mente y el cuerpo son dos elecciones posibles para la inteligencia. Van unidas entre sí, aunque parezcan estar separadas. Para coordinarlas, he introducido un nivel cuántico, denominado «la mecánica cuántica del cuerpo». No se trata de un artefacto físico, sino de una capa de inteligencia, la superficie donde el cuerpo en su conjunto es organizado e interrelacionado. Y éste es el punto donde la «destreza» hace que las moléculas sean «inteligentes» en lugar de ser inertes.

Conviene descartar la idea según la cual los pensamientos se transforman, uno por uno, en sustancias químicas mensajeras. Sabemos que, en múltiples ocasiones, los miles de millones de bytes del ADN de nuestros sistemas actúan como una gran molécula de ADN, como, por ejemplo, en el desarrollo de un embrión en las entrañas maternas, desde el primer día hasta el noveno mes; el ADN de un niño sin nacer se comporta como un solo ser. Y lo mismo sucede hoy con nosotros.

Tal vez los acontecimientos cuánticos no estén exclusivamente «allá fuera» en el espacio, sino también «aquí dentro». Tal vez tenemos «agujeros negros» donde la materia y la energía desaparecen por siempre. Podríamos llamarlo olvido, ¿aceleramos el tiempo y lo frenamos, como los tripulantes de una nave que fuera capaz de viajar a la velocidad de la luz? La contestación es de nuevo afirmativa, ya que un escritor puede inventar en un instante una historia que llevaría horas plasmar sobre papel; a la inversa, podemos tardar media hora en recordar el nombre de alguien, el cual surgirá instantáneamente cuando demos con la zona atemporal llamada memoria de donde debe rescatarse.

Cuando un acontecimiento mental requiere su contrapartida física, trabaja por medio de la mecánica cuántica del cuerpo. Ése es el secreto; así es como los universos de la mente y la materia se asocian el uno al otro sin cometer errores. No importa que parezcan muy diferentes; la mente y el cuerpo son penetrados ambos por la inteligencia. La ciencia se vuelve escéptica cuando uno afirma que la inteligencia trabaja en colaboración con la Naturaleza (y ésta no deja de ser una anomalía histórica curiosa, ya que todas las generaciones antes de la nuestra aceptaban sin más planteamientos un ordenamiento general y perfecto del universo). No obstante, si no existe nada fuera de la realidad ordinaria para mantener y unir juntos los acontecimientos y las cosas, entonces nos enfrentamos a una serie de obstáculos infranqueables.

Así puede comprobarse en el caso de la ley de la gravedad. El sentido común dice que dos objetos separados por un espacio vacío no deberían tener conexión entre

sí; en la jerga de los físicos, ocupan su propia «realidad local». Pero la Tierra gira alrededor del Sol, mantenida en su órbita por la gravedad a pesar de que los dos cuerpos estén separados por un vacío de 150 millones de kilómetros. Cuando Newton descubrió esta violación de la realidad local, quedó perplejo y no quiso especular sobre su origen y funcionamiento. Desde entonces, la realidad local ha sido una controversia sin solución. La luz, las ondas de radio, el láser, etc., y todas las fuerzas electromagnéticas viajan a través del vacío; la materia y la antimateria parecen coexistir en universos coordinados que no tienen contacto físico; las partículas subatómicas presentan espines que no coinciden unos con otros, y no importa la lejanía de las partículas en el tiempo y el espacio; sus espines pueden coincidir en extremos opuestos del universo.

Esto supone que la idea de sentido común de una realidad local es cierta únicamente en un plano específico. La realidad en su conjunto, tal como viene explicado por la física cuántica, se sitúa en un plano más hondo. La afamada fórmula matemática conocida como teorema de Bell (el nombre de su autor, John Bell, físico irlandés), mantiene que esta realidad del universo debe ser no local; dicho de otro modo, todos los objetos y acontecimientos del cosmos están interrelacionados unos con otros y responden a los cambios de estado de unos y otros. El teorema de Bell fue formulado en 1964, pero, unas décadas antes, el gran astrónomo Sir Arthur Eddington, anticipó algunas interconexiones diciendo:

—Cuando vibra el electrón, el universo se pone a temblar.

Los físicos aceptan ahora la interconexión como una norma fundamental junto con otras muchas formas de simetría que se extienden por el universo; por ejemplo, se ha emitido una teoría según la cual todos los agujeros negros pueden coincidir en algún lugar con su correspondiente «agujero blanco», aunque hasta ahora no hayamos descubierto ninguno.

¿Qué tipo de explicación podía satisfacer la necesidad de Bell de una realidad por completo interrelacionada y no local? Tendrá que ser una explicación cuántica, pues si la gravedad está presente en todas partes a la vez, y si los agujeros negros saben lo que están haciendo los agujeros blancos, y si un cambio de un espín en una partícula provoca al instante un cambio igual pero opuesto en su contrapartida en alguna parte del espacio exterior, parece obvio que la información que viaja de un lugar a otro está moviéndose a una velocidad mayor que la de la luz. Esto no es posible en una realidad ordinaria, ya sea la de Newton o la de Einstein.

Las teorías contemporáneas, como las del físico británico David Bohm, quien ha trabajado intensamente sobre las implicaciones del teorema de Bell, han tenido que partir de la idea de que existe un «campo invisible» que mantiene unida toda la realidad, un campo que posea la propiedad de saber lo que está pasando en cualquier parte en un momento determinado. (La palabra «invisible» significa en este caso no sólo invisible para la vista, sino fuera del alcance de cualquier instrumento de medición.) Sin adentrarnos en este tipo de especulaciones, vemos que el campo invisible suena como a inteligencia latente en el ADN, y tanto la inteligencia como el ADN tienen un comportamiento parecido al de la mente. La mente posee la propiedad de mantener todas nuestras ideas en su sitio, en un depósito silencioso, por llamarlo de alguna forma, donde se organizan de manera precisa en conceptos y categorías.

Sin que tengamos que llamar este fenómeno «pensar», puede que estemos

viendo cómo piensa la Naturaleza por medio de muchos canales distintos, de los cuales nuestra mente es uno de los más privilegiados, pues ella sabe crear su realidad cuántica y experimentarla al mismo tiempo. Ser testigo de un acontecimiento cuántico en el campo de las ondas de luz puede parecer un fenómeno plenamente objetivo, pero, ¿qué sucedería si la realidad cuántica estuviera igualmente presente en nuestros propios pensamientos, emociones y deseos? Eddington, en su día, afirmó rotundamente su creencia como físico en que «la materia del mundo es materia mental». Por lo tanto, la mecánica cuántica del cuerpo, como formación de inteligencia, tiene su morada en la realidad no local.

La belleza de un cuadro tan sencillo es que la inteligencia es sencilla; las complicaciones surgen cuando tratamos de comprender la maquinaria inverosímilmente compleja del sistema cuerpo-mente. Los esquemas de ondas en el cerebro de un psicótico y un poeta parecen el mismo en un rollo de EEG cuando sale del electroencefalograma, sea cual sea el nivel de sofisticación del análisis. Hablando de las miles de horas que tardaríamos en describir científicamente las consecuencias químicas de la vida diaria de una célula, un neurocientífico amigo mío me dijo un día:

—Acabas concluyendo que la Naturaleza es inteligente porque es demasiado complicado definirla de otra manera.

Podía igualmente haber dicho «demasiado sencilla». Un cerebro humano, que cambia sus pensamientos en miles de sustancias químicas cada segundo, es, al fin y al cabo, no sólo complicado, sino inconcebible. En la India antigua, se suponía que la inteligencia existía en todas partes; la llamaban Brahmán, de la palabra sánscrita para decir grande, y era algo así como un campo invisible. Según un refrán milenarista, un hombre que no ha conocido a Brahmán es como un pez sediento que no ha encontrado agua.

Toda nuestra fisiología puede transformarse con tanta rapidez como un neuropéptido, el cual forma parte de la mecánica cuántica del organismo. Precisamente porque podemos cambiar en un santiamén, la fluidez de la vida nos parece muy natural. El cuerpo material es un río de átomos, la mente es un río de pensamientos, y los une un río de inteligencia.

Puede parecer que la mecánica cuántica del cuerpo sólo es solicitada en casos de vida o muerte, pero no es así. Vivimos en ella, sin pensarlo, como vivimos en un cuerpo humano. Una paciente lo vio un día con claridad estando sentada en la hierba, comiendo pan francés y escuchando a Mozart. Había sido un caso frustrante durante dos años. Padece una combinación de síntomas persistentes, incluyendo irritabilidad intestinal, cansancio, insomnio y depresión, y no había manera de curarla. Ninguna de sus dolencias era mortal, pero su vida se había convertido en algo muy miserable. Los tratamientos convencionales mediante antidepresivos y calmantes no habían servido de nada; tampoco tuvo yo mayor éxito con el Ayurveda.

Pero un buen día se fue a Tanglewood, la residencia de verano de la orquesta sinfónica de Boston, un lugar idílico para un picnic. Se tumbó sobre una chaqueta a cuadros, y estuvo escuchando música, tomando el sol y desayunando apaciblemente. Estas circunstancias le hicieron sentirse muy feliz y aquella noche durmió como un bebé pues llevaba años durmiendo muy mal. No obstante, estaba tan acostumbrada a sentirse enferma que este acontecimiento no cambió su vida. Y así transcurrió un año más de vida miserable; pero regresó a Tanglewood y le volvió a pasar lo mismo.

Todos los síntomas desaparecieron aquel día y durmió de forma serena.

Pero esta vez se dio cuenta. Vino a verme, eufórica, con un fajo de tiradas de revistas de medicina que trataban del síndrome SAD. Las iniciales corresponden a «Desorden Afectivo de Temporada» (Seasonal Affective Disorder), y esta expresión hace referencia a un problema que sufren algunos pacientes al llegar el invierno sin que haya razones aparentes para ello. Hoy, sabemos que el origen del síndrome está en la glándula pineal, en el interior de la estructura craneal; esta pequeña glándula, lisa y ovalada, aun estando rodeada de materia cerebral, responde ante cambios de luz, siendo ella la fuente del «tercer ojo», el ojo predilecto del New Age (algunos animales inferiores como la lamprea poseen, literalmente, un tercer ojo). En determinadas personas, la exposición insuficiente al Sol durante el invierno acaba con las secreciones pineales. La glándula empieza a sobreproducir una hormona llamada melatonina, el elemento causante de la depresión.

—Mire usted —dijo—, tengo el síndrome SAD y cuando me siento al Sol, vuelvo a tener una glándula pineal sana.

—Lo siento —repliqué—, el trastorno del que me está ha-blando sólo ocurre en invierno.

Puso cara de no entender lo que estaba diciendo y añadí en seguida:

—De todos modos, acaba de dar con algo muy importante. Ahora, por fin tenemos una deficiencia que podemos tratar.

—¿Cuál es? —inquirió.

—Carencia de picnic —dije yo.

La vi sonreír por primera vez.

Su auto tratamiento sigue vigente. Suele escaparse con regularidad de su oficina y sentarse al sol para comer o hablar con amigos, o escuchar alguna sinfonía de Mozart. Puede que esto no suene a medicina muy avanzada, pero, en cierto sentido, sí lo es. Funciona porque necesitamos de la Naturaleza para liberar nuestra naturaleza. Estamos rodeados por la mejor de las sustancias curativas, es decir el aire, el Sol y la belleza. En la India, el Hipócrates del Ayurveda, un gran físico y sabio llamado Charaka, recetaba luz del Sol para todas las enfermedades, junto con un paseo matutino y su consejo, creo yo, jamás caducará.

Si me encuentro en una pradera verde, salpicada de margaritas, y me siento a contemplar un riachuelo de aguas cristalinas, habré dado con la medicina. Aliviará mis heridas como de pequeño cuando me acurrucaba en el regazo de mi madre, pues la Tierra también es madre y la pradera, en cierto modo, su regazo. Tú, lector, y yo somos extraños el uno para el otro, pero el ritmo interno de nuestros cuerpos está a la escucha de las mismas corrientes oceánicas que vienen meciendo a la Humanidad desde tiempos inmemoriales.

La Naturaleza es el curandero del hombre porque la Naturaleza es el hombre. Cuando el Ayurveda dice que el Sol es nuestro ojo derecho, y la Luna nuestro ojo izquierdo, no son palabras pronunciadas al azar. Bañándonos en la luz del Sol, de la Luna y el agua, la naturaleza diseñó los cuerpos que habitamos. Éstos eran los ingredientes que nos proporcionaron cada pedazo de nuestra Naturaleza, un cobijo, un sistema sustentador de vida, un compañero íntimo y un hogar para siete décadas o más.

El descubrimiento del reino cuántico abrió un camino para seguir la influencia

del Sol, de la Luna y el mar hasta los niveles más hondos de nuestro ser. Si escribo esto es con la esperanza de que haya en estos elementos una capacidad de curación aún mayor de lo que pensamos. Sabemos que un embrión humano se desarrolla recordando e imitando las formas del pez, de los anfibios y de los primeros mamíferos. Los descubrimientos cuánticos nos permitieron ahondar en el átomo y recordar el universo primigenio. Unos cuantos miles de millones de años atrás, la luz y el calor nacieron en el universo con la intención de durar 20.000 millones de años; sin embargo, cada ser humano vuelve a encender esa chispa primigenia, dando vida al fuego que da la vida. En la India védica, el fuego sagrado del hogar compartía el nombre de agni con el fuego digestivo del vientre y el fuego solar del cielo.

Sir Arthur Eddington afirmó que existen dos realidades que debíamos reconocer según una terminología propia a cada una, siendo una de ellas trivial y la otra fundamental. La trivial es la realidad mecanística investigada por la ciencia; pero la más importante es la realidad humana de la experiencia. Según la realidad científica, decía Eddington, la Tierra es un granito de materia dando vueltas alrededor de una estrella mediocre, siendo ambos lanzados a la deriva en un universo con otros miles de millones de objetos estelares de dimensiones mayores. Pero según la realidad humana, la Tierra sigue siendo el centro del universo, ya que la vida que alberga es lo único que sí tiene importancia, al menos para nosotros.

La expresión más emocionante de esta idea la viví al conocer a una de mis pacientes; era una chica que vino a verme con problemas de salud importantes, entre ellos un cáncer. Para mantener la calma, escribía algunas de las experiencias más importantes de su pasado. Una de ellas tuvo lugar cuando tenía dieciséis años; la tituló: «¿Pero cómo es posible que yo sea la Luna? Edad dieciséis»:

«Estoy tumbada en un campo, sumida en una oscuridad irradiada de luna llena y magnética. A mi alrededor, una poderosa sensación de serenidad. Mi ser es parte de la Tierra y parte de la luz pura y blanca de la Luna, del todo a la vez. No existe nada más significativo en este momento. De repente pienso, «¿Estaré muerta?» Que más da... Estoy pasando una hora en las manos de Dios y Él se convertirá en parte de mí.»

Un número asombroso de personas han experimentado vivencias parecidas, fenómenos que Eddington llamaba «el contacto místico con la Tierra». Más tarde, mi paciente perdió el contacto con estas experiencias, acostumbándose gradualmente a la vida laboral y las preocupaciones familiares que nos desconectaban a todos de la Naturaleza; en su caso, el estrés acumulado desembocó en una enfermedad crónica. (Irónicamente, le puso este título al período ulterior de su vida: «Vivir en contra de la Naturaleza, ¿será eso la edad adulta?»)

Lo más curioso es que, al renunciar a una vida en contra de la Naturaleza, la sensación antigua de contacto volvió con una frescura intacta. Con veintitantos años dio una vuelta por la costa del Pacífico y escribió estas líneas:

«Durante casi dos horas, paseando a solas por la playa, he estado con Dios. Yo era la espuma, las olas rompientes, su sonido y su fuerza. Era la arena cálida, vibrante, viva. También era la brisa, suave y libre. Fui el cielo, sin límites y puro. Sólo sentía amor. Era algo más que mi cuerpo y en ese momento lo sabía. Aquel momento fue purificador y bello.»

Este párrafo plasma una hipótesis en la que yo creo como médico. El mecanismo curativo del interior del ser coincide perfectamente con el mecanismo

exterior. El cuerpo humano no parece una pradera verde, pero sus brisas, sus alegres aguas, la luz del Sol y la Tierra se han transformado en nuestro interior; de hecho, jamás se sumirán en el olvido. (Las medicinas antiguas tenían buenas razones para decir que el hombre está formado por la tierra, el aire, el fuego y el agua.) Porque el cuerpo es inteligente, él entiende esta realidad y, cuando regresa hacia su hogar, la Naturaleza, vuelve a sentirse libre. Con una alegría desbordante reconoce a su madre. Esa sensación de alegría es vital; permite el enlace de las naturalezas de dentro y de fuera. Esta realidad también es válida en el marco de la mecánica cuántica del cuerpo; es sencillamente el camino de vuelta hacia la Naturaleza. No es necesario darle una explicación, pero sí conviene recordar un hecho tal vez algo triste: a veces, el intelecto, al enfrentarse con la Naturaleza, lo hace tan limpiamente que acaba cerrándose la puerta del camino de vuelta.

Quedan muchas cosas por decir acerca de la mecánica cuántica del cuerpo. Si pretendemos investigar en lo esencial, creo que no hay tema que compita con éste. Hoy, la medicina está deseando dar un salto y salvar los dilemas presentes, pero el deseo se ha convertido en espera. Un compañero mío, de cuando era estudiante en Nueva Delhi, ha tenido una brillantísima carrera como físico en Estados Unidos. Ha sido nombrado profesor en la Facultad de Medicina de Harvard antes de cumplir los cuarenta y cinco años. Hace poco, nos sentamos los dos a charlar después de cenar en un restaurante de Boston; estuvimos hablando de perspectivas futuras.

—Todos los investigadores se dan cita en Washington

—dijo con un deje de tristeza en la voz—, y todos hemos coincidido en que, para el año 2010, no sabremos curar ningún cáncer y no habremos dado con ninguna solución para comprender el SIDA.

Este tipo de pronóstico aterrador debe evitarse a toda costa. Puede que sea propio de una ciencia impecable, pero no tiene sentido desde la perspectiva cuántica. Todos somos navegadores expertos en el reino de la zona ? donde la ciencia busca a tientas con una lucecita tenue. ¿No sugiere esto una solución? Los fallos misteriosos de la inteligencia del cuerpo en casos como el cáncer y el SIDA, pueden resumirse todos a una sencilla distorsión, una desviación equivocada hacia las regiones ocultas de la inteligencia del ADN. Para entender cómo resolver los problemas del cuerpo, hemos de descubrir y conocer estas desviaciones y sus orígenes ocultos.

## 7. EN TODAS PARTES Y EN NINGUNA

Nadie verá jamás la mecánica cuántica del cuerpo; para muchas personas, ése es el mayor problema, y de ahí el escepticismo. No sólo para los científicos, sino para todos aquellos que no acaban de creerse lo que no pueden ver o tocar. La historia de la medicina moderna consiste en una buena medida en rastrear objetos sólidos que puedan causar la enfermedad, aunque casi todos permanezcan en el reino de lo invisible, más allá de lo que perciben los ojos del ser humano.

Un observador genial del siglo XIV hubiera podido conjeturar que las ratas en una casa anunciaban peligro de peste bubónica (en aquel entonces, las ratas eran tan

comunes que nadie hubiera relacionado una cosa con la otra); si observamos la evolución de una pulga sobre la piel de una rata, pronto descubriremos el origen de la plaga, pero sólo cuando se analiza la sangre de la rata bajo un microscopio y se descubre la bacteria *Pasteurella pestis* puede resolverse el enigma de la Muerte Negra, uno de los castigos más antiguos de la Humanidad del que se ha dicho que acabó con el Ejército persa cuando marchaba contra Grecia en el siglo v. a. de C.

Sin un microscopio, ¿qué sería la bacteria? Algo tan invisible para la vista y a la vez tan grande como el mundo, ya que alcanza cualquier paraje de la Tierra, llegando hasta los polos. Va y viene como el humo, penetrando por puertas y ventanas cerradas herméticamente; si sólo diéramos crédito a nuestros sentidos, la capacidad de un organismo de este tipo para estar en todas partes y en ninguna a la vez sería fantástica. En esencia, el mundo cuántico es un paso en la escala de lo invisible. A la inversa de lo que sucede con las bacterias o los virus más pequeños, un fotón, un electrón o cualquier objeto del mundo cuántico jamás empleará una dimensión al alcance de la vista o el tacto humano. Están verdaderamente en todas partes y en ninguna.

Este fenómeno apenas afectó la medicina hasta muy recientemente, ya que el virus más pequeño sigue siendo varios millones de veces mayor que una partícula elemental. Además, los gérmenes son muy estables en el tiempo y el espacio; en cambio los objetos cuánticos aparecen y desaparecen en el escenario de la existencia de modo imprevisible. Si la *Pasteurella pestis* ronda en tu sangre, allí está, absoluta y definitiva; no es como sucede en el caso de los mesones fantasmales, que dejan rastros remotos en una placa fotográfica durante unas millonésimas de segundo, para luego desvanecerse y abandonar la existencia material, ni como el neutrino que pasa inadvertido por la Tierra entera como si jamás se topara con nada en el camino.

La gran diferencia de escala entre la medicina y la física cuántica mantuvo ambas ciencias separadas hasta 1987, cuando un inmunólogo francés, Jacques Benveniste, llevó a cabo un experimento ultrajante para las visiones no cuánticas del mundo. En apariencia, el experimento parecía irrelevante. El doctor Benveniste tomó un anticuerpo común llamado IgE (inmunoglobina de tipo E) y lo expuso ante la presencia de determinadas células blancas de la sangre llamadas basófilos. Es sabido que cuando estos dos elementos interactúan, el anticuerpo IgE se agarra firmemente a sus receptores y aguanta. Luego se queda esperando la invasión de una molécula flotante en la sangre que él habrá de repeler. En este caso, el invasor no es un germen, sino un antígeno, una sustancia que provoca alergia.

Si uno es alérgico a la picadura de abeja, las moléculas del veneno no permanecerán en el cuerpo más de unos segundos antes de provocar la aparición del anticuerpo IgE. A su vez, éste desencadenará una reacción compleja de la célula que permite activar una respuesta dinámica del cuerpo; el basófilo liberará una sustancia química llamada histamina, la cual provoca hinchazón, calor, comezón y dificultades respiratorias, es decir, trastornos típicos de un ataque alérgico. El misterio de las alergias es que los antígenos, las sustancias ofensivas que penetran en el cuerpo, suelen ser inofensivas (lana, polen, polvo) y, sin embargo, el sistema inmunológico las trata como si fueran enemigos mortales. Para descubrir su origen, se han estudiado detenidamente las diversas alergias en el plano molecular, y uno de los resultados de estas observaciones ha sido la firme intervención del anticuerpo IgE.

Estos fenómenos son los que ponen en escena el extraordinario experimento del

doctor Benveniste. Tomó un suero de sangre humana lleno de células blancas y de anticuerpos IgE, y lo mezcló con una solución preparada a base de sangre de cabra, partiendo de la idea que ésta liberaría histamina. Esta segunda solución contenía un anticuerpo anti-IgE, lo cual viene a ser veneno de abeja, polen o cualquier antígeno. Cuando el IgE y el anti-IgE colisionaron, la reacción en el tubo de ensayo se desarrolló exactamente como en el cuerpo de una persona con una alergia grave y en ese instante se generaron grandes cantidades de histamina.

A continuación, Benveniste diluyó el anti-IgE diez veces y lo volvió a inyectar provocando esa misma reacción. Siguió diluyéndolo, una y otra vez y, como ya pasó anteriormente, la mitad del IgE (entre el 40 y el 60%) siguió reaccionando. Era muy curioso, ya que había sobrepasado notablemente el límite en que la solución había de ser activa químicamente. Decidió proseguir con la dilución del anti-IgE, volviéndolo un centenar de veces más débil a cada intento, hasta convencerse de que ya no quedaba nada del anti-IgE. Esta última dilución contenía una parte de anticuerpo para 10 elevado a la potencia 120 partes de agua; si tuviéramos que transcribirla, esta cifra se expresaría con un diez seguido de 120 ceros. Valiéndose de una constante llamada el número de Avogadro, confirmó matemáticamente que era imposible que el agua pudiera contener una sola molécula de anticuerpo. Cuando añadió esta «solución», que se había convertido en agua destilada sin más, la reacción de histamina tuvo lugar con la misma potencia que anteriormente. (En la película clásica de Humphrey Bogart Tener y no tener recuerdo esta réplica: «¿Te ha picado alguna vez una abeja muerta?» En este caso, la abeja también es invisible.)

Aunque este resultado fuera absurdo, Benveniste lo duplicó setenta veces y pidió a otros equipos de investigación que repitieran estos experimentos en Israel, Canadá e Italia, y todos obtuvieron los mismos resultados. Todos descubrieron que podemos activar el sistema inmunológico con un anticuerpo que no se encuentra en él. Según mi terminología, Benveniste había sacado a la luz a un fantasma de la memoria. El propio Benveniste llegó a especular que el agua contenía el fantasma impreso de la molécula que en su día estuvo flotando en ella. Pese a las dificultades, su trabajo se publicó en junio de 1988 en la prestigiosa revista inglesa Nature. Sus editores insistieron en su desconcierto ante los resultados, afirmando con razón que «no hay fundamento físico» para explicarlo. Las células blancas del ser humano habían sido activadas como si un anti-IgE estuviera atacándolas procedentes de todas partes cuando en realidad no había ni uno.

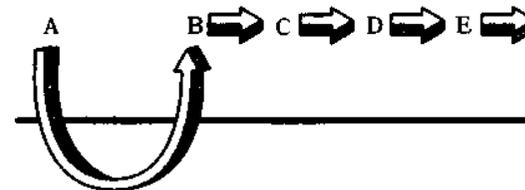
La medicina no está dispuesta a abrir la puerta cuántica, aunque este experimento la deje claramente entreabierta (\*). Se pensó en aquel momento que Benveniste estaba defendiendo con su experimento los métodos homeopáticos, un sistema médico inventado unos 200 años antes por un físico alemán, Samuel Hahnemann, cuyo método tuvo muchísimo éxito en toda Europa. El término «homeopatía» viene del griego y significa «una misma dolencia». La etimología de la palabra recuerda los principios homeopáticos fundamentales y por ejemplo aquel famoso de «Vencer a la enfermedad por la enfermedad». La homeopatía enfoca cada enfermedad empleando el método de Benveniste; unas reducidas cantidades de sustancias antagonistas son suministradas al paciente para que éste construya su propia inmunología o se deshaga de la enfermedad si ya está presente.

(\*) En julio de 1988, un mes después de la publicación de estos descubrimientos, Nature mandó a un equipo de investigadores a Francia para comprobar el experimento de Benveniste y desentrañar estos misterios. Por desgracia, no fue capaz de duplicar correctamente aquellos resultados en su presencia. Algunos intentos funcionaban y otros no. A continuación, la revista Nature repudió su trabajo diciendo que los resultados habían sido un «engaño». Se levantó entonces una apasionada controversia que hoy sigue sin resolverse. Benveniste sigue defendiendo su trabajo (el documento original fue firmado por otros doce investigadores de cuatro países distintos). Ya que la capacidad del agua para acordarse no tiene explicación, su capacidad para olvidar no sirve de argumento en contra. Es posible que sean las dos caras de una misma moneda.

Cuando la medicina convencional administra una vacuna contra la viruela, resulta que la lógica homeopática está manos a la obra; el virus muerto de la vacuna estimula los anticuerpos antiviruela del cuerpo. (Este método para luchar contra la viruela se remonta a la antigua China, donde los médicos extraían postillas de las llagas de las víctimas y las aplicaban luego sobre heriditas realizadas en los brazos para proteger contra la enfermedad.) Sin embargo, a la inversa de lo que ocurre con la vacuna, la homeopatía se basa en los síntomas y no en los organismos que, de hecho, están provocando la enfermedad.

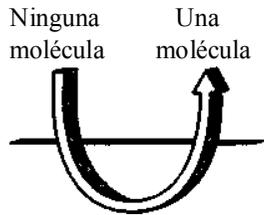
Empleando un sistema elaborado de venenos y hierbas tóxicas que imitan los síntomas de la enfermedad real, el hombre homeópata proporciona al cuerpo un avance de lo que desea curar. Por ejemplo, las semillas ya arraigadas de Nux vómica que contienen estricnina se administran para contrarrestar el cansancio crónico y la irritabilidad, ya que precisamente producen estos mismos síntomas. El experimento de Benveniste, en realidad, no implicaba una lógica homeopática en su conjunto, sino un aspecto de la homeopatía, ya que demostraba que el cuerpo puede reaccionar a una microdosis de sustancia extraña. Los demás efectos de la homeopatía permanecen ambiguos. (El Ayurveda no niega el principio homeopático, pues incluso atribuye a cada parte del cuerpo determinadas hierbas, minerales e incluso colores y sonidos, y todos pueden ser utilizados para curar el cuerpo. Sin embargo, el Ayurveda no coincide con la lógica homeopática en la medida en que, según ella, el cuerpo debería enfermar para luego sanar.)

La aportación fundamental del experimento de Benveniste queda plasmada en uno de los diagramas cuánticos del capítulo anterior:



Un proceso del cuerpo, como vimos anteriormente, es como una brigada de bomberos, es decir, una cadena de acontecimientos que transcurren pasando de una etapa a otra, salvando la excepción del primer bombero (B). Este bombero parece

surgido de ninguna parte, aunque podemos ver con claridad que nace de algún impulso inicial (A). Lo que Benveniste logró realizar magníficamente era definir la esencia de este modelo:



Pasamos continuamente de un estado de no molécula a un estado en que sí hay molécula. Las sustancias químicas del cerebro presentes cuando por primera vez condujimos un coche ya han desaparecido. (La mayoría desaparecieron antes de que uno aparcase el coche por primera vez.) Cuando volvemos a recrear aquella vivencia en la memoria, viendo el coche y sintiendo el volante entre las manos, estamos desencadenando reacciones moleculares que no tienen inicio en «ninguna parte», ya que las células del cerebro contienen ya aquellas sustancias antiguas, como sucedía con el agua de Benveniste.

Si logramos explicar de qué manera el cuerpo-mente parte desde la no célula hacia la célula, habremos resuelto entonces uno de los mayores enigmas del cerebro. Tras ese primer trozo de materia, el resto de la secuencia obedece leyes de la Naturaleza harto conocidas. Además de la homeopatía, veo un ejemplo aún más claro en los casos psiquiátricos curiosos conocidos como personalidades múltiples. Nada en el campo del cuerpo-mente parece tan sumamente inexplicable, ya que cuando una persona con personalidades múltiples pasa de una a otra, su cuerpo también da el cambio.

Una personalidad puede tener diabetes, por ejemplo, y la persona sufrirá insuficiencia de insulina mientras perdure la personalidad en cuestión. Sin embargo, las demás personalidades pueden estar libres de la diabetes, registrando los mismos niveles de azúcar en la sangre que una persona normal. Daniel Goleman, un psicólogo y escritor sobre temas relacionados con el cuerpo-mente, relata la historia de un niño llamado Timmy, capaz de adoptar unas doce personalidades distintas.

Una de ellas sufre urticaria si bebe zumo de naranja. «La urticaria aparecerá — escribe Goleman — en cuanto sale a relucir esa personalidad; si Timmy tiene zumo de naranja en el estómago, aunque lo haya ingerido asumiendo otra personalidad. Además, si Timmy recobra su verdadera personalidad mientras sufre una crisis de alergia, la comezón provocada por la urticaria desaparece al instante y las ampollas llenas de agua empezarán a remitir.»

¡Qué contento me puse cuando leí este relato! Los textos médicos no dicen que las reacciones alérgicas puedan aparecer y desaparecer a voluntad. ¿Cómo podrían? Las células blancas del sistema inmunológico, envueltas en anticuerpos como el IgE, apenas esperan el contacto de un antígeno. Cuando tiene lugar ese contacto, son estimuladas de inmediato para la reacción. Sin embargo, en el cuerpo de Timmy hemos de comprender que primero se acercan las moléculas de naranja a la célula blanca y luego el cuerpo toma la decisión de reaccionar o no. Esto supone que la célula de por sí es inteligente, cosa que trato de demostrar. Además, su inteligencia

afecta cada molécula y no se limita a moléculas especiales como el ADN, ya que el anticuerpo y el zumo de naranja se topan con átomos muy comunes de carbono, hidrógeno y oxígeno.

Decir que las moléculas toman decisiones desafía la ciencia física tradicional; es como decir que la sal puede sentirse a veces salada y otras no. Pero pasar de un acontecimiento en el cuerpo-mente a otro consiste siempre en una proyección de inteligencia; lo más sorprendente en el caso de Timmy es su nivel de alteración y de intensidad. Cuando comprendemos que él mismo opta por volverse alérgico (ya que de otro modo no podría activar y desactivar su urticaria), nos enfrentamos a la posibilidad de que nosotros igualmente seamos capaces de optar por nuestras enfermedades. No estamos al tanto de esta elección porque tiene lugar por debajo del nivel de nuestros pensamientos conscientes. Pero si de hecho existe esa elección, deberíamos ser capaces de modificarla.

Todos nosotros podemos alterar la biología de nuestros cuerpos de un extremo a otro. Cuando nos sentimos muy felices, no somos la misma persona fisiológica que cuando nos sentimos deprimidos. Las personalidades múltiples demuestran que esa posibilidad de alterarse desde el interior está bajo control. Hablaré a continuación de algunas de las historias de la familia Chopra que tienen que ver con el tema y, de paso, curiosamente, con el antígeno IgE.

Mi padre era cardiólogo en la India. Durante años, fue médico del Ejército, lo cual exigía de la familia que nos trasladáramos a menudo de un cuartel a otro, de un lado a otro de la India. Tenía yo muy pocos años cuando nos mandaron a Jammu, en el Estado de Cachemira, al norte de la India. No recuerdo nada de nuestra estancia en aquel lugar, pero durante años oí hablar de las terribles alergias que sufrió mi madre en Jammu. Su torturador era el polen de una flor nativa que cubría el suelo cuando llegaba la primavera. Provocaba en ella unos ataques de asma muy dolorosos; su cuerpo se hinchaba y le brotaban hinchazones aparatosas y rojas, como ampollas. (Su problema era conocido como edema angioneurótico.)

Mi padre siente un gran amor por mi madre y su compasión le animaba cada primavera a llevarla a Srinigar, la capital de Cachemira. El aire en Srinigar está libre de polen y, además, le encantaba a mi madre pasearse por aquel valle, entre montañas, posiblemente uno de los lugares más hermosos de la Tierra.

Pero una primavera, debido a unas lluvias torrenciales, la carretera tuvo que ser cortada y mi padre decidió que tomarían el avión para regresar a casa. Subieron al avión y al cabo de una hora aterrizaban. Puso su mano sobre el brazo de mi madre para tranquilizarla, pero vio aparecer en ese momento unas manchas rojas sobre su piel, y se asustó un poco pues vio también que le costaba respirar. La alergia de mi madre era tan grave y aparatososa que la azafata vino corriendo para preguntar si podía hacer algo.

—No creo que pueda ayudarnos —dijo mi padre—; es cosa del polen de Jammu.

—¿Jammu?

La azafata parecía estar desconcertada.

Todavía no hemos aterrizado en Jammu; esto es Utham-pur, nuestra primera etapa. ¿No lo sabían?

Mi padre no entendía lo que estaba pasando. Cuando miró a mi madre, vio que

sus jadeos amainaban y sus dolores desaparecieron sin dejar rastro. Mi padre solía comentar:

—Basta con pronunciar la palabra Jammu y le sale la alergia a tu madre.

Cuando le conté el experimento IgE, le quité un peso de encima. Ahora tenía al fin una respuesta científica, o algo por el estilo, para entender el gran misterio de la familia. Mi madre sólo tiene una personalidad, pero su alteración física, a la vez, extrema y muy rápida.

Muchos casos de personalidades múltiples han sido estudiados y comprobados, especialmente por el doctor Bennett Braun, un investigador en psiquiatría. Cuando la personalidad del paciente se altera, aparecen y desaparecen verrugas, cicatrices y erupciones cutáneas, además de hipertensión y epilepsia. Una personalidad específica puede ir acompañada de problemas de la visión y mientras esa personalidad no vuelve a la normalidad, la vista seguirá siendo deficiente. Como regla general, tales pacientes tienen al menos una personalidad infantil y cuando ésta emerge sus cuerpos responden a dosis inferiores de droga. En uno de los casos, 5 mg de calmante eran suficientes para relajar al paciente adormeciéndolo como si fuera un niño, cuando curiosamente una dosis veinte veces mayor no tenía efecto alguno sobre la personalidad adulta.

Los investigadores no salen de su asombro y tratan de dar con el mecanismo que explique estos fenómenos en apariencia imposibles; creo que sólo descubrirán algo cuando comprueben que en algún momento se produjo una alteración cuántica. Una personalidad no lleva moléculas, ya que se compone tan sólo de memorias y de tendencias psicológicas; sin embargo, éstas permanecen por más tiempo que las células afectadas. No se trata en este caso de un misterio insondable, pues todas las moléculas de nuestro cuerpo vienen envueltas, como ya vimos, con algo de inteligencia invisible.

La memoria no es el término que emplean los físicos y, sin embargo, parece fácil deducir que en el mundo cuántico sí existe; las partículas separadas por inmensas distancias de espacio-tiempo saben qué están haciendo unas y otras. Cuando un electrón salta hacia una nueva órbita en el exterior del átomo, el antielectrón (o positrón) asociado a él debe reaccionar esté donde esté. En realidad, el universo entero está conformado en base a estas redes de la memoria.

Para un físico, el único asombro en el experimento de Benveniste es que nadie se ha creído jamás que los acontecimientos cuánticos tuvieran lugar en el plano de las moléculas. Un fotón se establece en el umbral cuántico, donde las vibraciones aleatorias y remotas son el elemento dominante. Algunas de estas vibraciones se sumen en la nada; otras se despiertan y penetran la realidad material en forma de materia o energía. Considerando que el fotón no es lo bastante importante, puede entrar y salir de la existencia. Una molécula como la IgE, sin embargo, es muchísimo más sustancial que estas vibraciones fluctuantes. Si no lo fuera, las moléculas podrían nacer y morir sin avisar, al igual que todo lo compuesto por moléculas, por ejemplo las ballenas azules y los rascacielos. Y pues no es así, no se ha considerado necesario investigar en el campo de las moléculas con memoria.

Para comprender cómo funciona esta memoria, hemos de adquirir más datos acerca de la naturaleza del plano cuántico. Su peculiaridad, muy diferente de otros estados de la materia y energía, es su vacío. Ya vimos anteriormente que, en su corazón, los átomos están casi completamente vacíos, siendo proporcionalmente tan

carentes de materia como el espacio intergaláctico. Este fenómeno debe poder aplicarse igualmente al ser humano, ya que, obviamente, estamos formados por átomos. Esto significa que estamos formados de vacío; más que cualquier otro elemento ésa es nuestra materia prima.

En lugar de considerar el espacio entre las estrellas como algo sin vida, tético y frío, deberíamos verlo con los ojos de un físico y observar que viene empaquetado con energía invisible, aguardando la fusión con átomos. Cada centímetro cúbico de espacio rebosa de energía, en cantidades prácticamente infinitas, aunque buena parte de esta energía tenga sólo una forma «virtual», lo cual supone que está encerrada y no desempeña una labor activa en la realidad material. (Según un verso de las antiguas Upanishad indias, «el poder que penetra el universo es mucho mayor que cuanto pueda brillar a través de él». Volviendo a la terminología de los objetos cuánticos, de los cuales casi todos quedan encerrados en una forma virtual, este verso viene a ser literalmente objetivo.)

Nuestros sentidos no están preparados para ver el vacío como posibles entrañas de la realidad, ya que se han formado para captar niveles más aparatosos de la Naturaleza, poblados de flores, piedras, árboles y familias. Se suele comentar que el ojo humano puede distinguir hasta dos millones de colores y que cada uno ocupa una estrecha banda de energía luminosa; pero, sin embargo, nuestro mecanismo óptico no registra estas vibraciones de energía como tales vibraciones. Tampoco registramos como vibración una lápida de mármol aunque al fin y al cabo, ésa es su esencia, al igual que un color.

Cuando la luz cambia de un color a otro, cada gradación por pequeña que sea ejerce una poderosa influencia. La luz visible, por ejemplo, proporciona al mundo la forma y la definición que percibimos con la vista. Si pasamos, incluso tenuemente, hacia la banda infrarroja, el ojo humano sentirá calor, pero la luz la cegará; si pasamos a la banda de rayos-X, el ojo será destruido. Cada gradación cuántica es poca cosa, pero implica una realidad nueva en el nivel más grosero y elemental de moléculas y seres vivos. El espectro de luz es como una cuerda que vibra más lentamente en un punto y con mayor rapidez en otro. Nuestro hogar reside en una parte ínfima del espectro, pero requiere la longitud total del mismo para que existamos. Iniciándose en la vibración cero, los temblores de la cuerda son responsables de la luz, el calor, el magnetismo y otras muchas formas de energías discretas que llenan el universo. Son tan sólo unos pocos escalones de la escalera de la creación los que han de subirse desde el espacio vacío hacia el polvo intergaláctico, de allí al Sol, hasta desembocar en un planeta vivo, la Tierra. Esta gradación demuestra que el vacío, el punto de vibración cero, no ha sido llenado por nada salvo por el punto de partida necesario para que todo exista. Y ese punto de partida está siempre en contacto con cualquier otro punto; no hay interrupciones en la continuidad.

El vacío subatómico es un tema que nos atañe directamente ya que experimentamos ese mismo vacío cuando pensamos. Al igual que todo el universo en su conjunto, un objeto material, el neuropéptido, surge de ninguna parte. En este caso, no son los átomos del neuropéptido los que son generados, ya que los elementos necesarios como el carbono, el hidrógeno, el oxígeno y demás componentes, ya están presentes en la glucosa, es decir en el combustible del cerebro. Lo que viene a generarse espontáneamente de ninguna parte, es la configuración del neuropéptido;

aunque suene a magia.

En el preciso instante en que uno piensa «soy feliz» un mensajero químico traduce esa emoción, la cual no tiene existencia sólida, sea cual sea el mundo material en que podamos pensar, es un pedazo de materia tan perfectamente sincronizado con el deseo correspondiente que cada célula del cuerpo aprende, literalmente, de esa felicidad y se une a ella. El hecho que uno pueda instantáneamente hablar con 50 billones de células en su propio idioma es tan inexplicable como ese momento en que la Naturaleza creó el primer fotón partiendo del espacio vacío.

Estas sustancias químicas del cerebro son tan diminutas que la ciencia ha tardado varios siglos en identificarlas. Sin embargo, si consideramos las moléculas mensajeras como las expresiones materiales más sutiles de la inteligencia que puedan generarse en el cerebro, hemos de admitir que tampoco son lo bastante sutiles como para levantar un puente seguro entre la mente y el cuerpo. En realidad, nada puede ser lo bastante sutil, ya que una de las riberas de donde parte el puente, la mente, no es pequeña bajo ningún concepto físico; sería absurdo pensar que el pensamiento pueda tener una dimensión. La mente no está colgada en el espacio ocupando cierto volumen, aunque fuera el espacio infinitesimal ocupado por un electrón. Era tan obviamente absurdo colocar la mente en una caja que la ciencia optó por separar la mente y la materia al iniciar sus investigaciones, ya que la materia sí puede caber en una caja. Por fortuna, la física cuántica presta su ayuda al constructor del puente. Nació para explorar esas regiones aparentemente sin sentido de las periferias del espacio-tiempo.

La física cuántica ha asumido la responsabilidad de medir las cosas más diminutas del universo. El átomo, por muy pequeño que sea, resultó llevar en su interior un núcleo, y cuando éste pudo rescatarse, su unidad más pequeña pareció ser el protón, hasta que la investigación nuclear lograra partir la materia otro poco, acercándose más y más al origen de la existencia. Así fue como pudieron descubrirse, más adelante, las partículas llamadas quarks. Más allá del quark, sin embargo, parece ser que no existe nada más diminuto.

Podríamos pensar que ha de haber algo material allá fuera capaz de construir el quark. Curiosamente no parece que sea así. En la Grecia antigua, el filósofo Demócrito propuso por primera vez que el mundo material estaba compuesto de partículas diminutas invisibles que él mismo llamó átomos, de la palabra griega para designar lo «no divisible». Cuando Platón oyó esa teoría (la cual por supuesto no pudo en su día demostrarse experimentalmente), levantó una objeción que anunciaba la física cuántica. Si el átomo es un objeto, decía Platón, entonces debe ocupar algún espacio; por lo tanto, puede ser a su vez cortado en dos partes para ocupar un espacio menor. Cualquier elemento que puede dividirse en dos no es el constituyente más diminuto del mundo material.

A través de este razonamiento impecable, Platón acababa con la noción de partículas sólidas que puedan contener el elemento básico constructor de la Naturaleza, no sólo el átomo, sino también el electrón, el protón y el quark. Todos ellos pueden dividirse, aunque hoy no seamos capaces de ello; es un cuento de no acabar. Sea lo que sea lo que construye el mundo, ha de ser tan diminuto que no ocupa espacio. Platón propuso que el mundo nacía de lo invisible, de formas perfectas parecidas a las formas geométricas. A su vez, la física moderna ha propuesto

alternativas algo más tangibles, como la materia invisible llamada partículas «virtuales», igual que la noción de campos de la energía. La famosa ecuación de Einstein  $E=mc^2$  dejó claro que la energía podía transformarse en materia, y esto permitió a la física traspasar el límite de lo que es más «pequeño que lo pequeño».

Nadie puede decir con toda seguridad qué es lo que construye el quark, pero sí sabemos que no se trata de un elemento de materia de forma sólida; el quark ya está fuera del límite de lo que podemos «ver» o «tocar», incluso valiéndonos de los métodos más avanzados de expansión de nuestros sentidos; el elemento constructor puede ser sencillamente una vibración con el potencial suficiente para transformarlo en materia. Por lo tanto, es más pequeño que lo pequeño. Para un físico, cualquier dimensión se detiene en un número específico,  $10^33$  elevado a  $33 \text{ cm}^3$ , una dimensión inconcebible que puede escribirse con una fracción  $1/10$  seguido de 32 ceros. Éste es el llamado límite de Planck, como un cero absoluto del espacio, al igual que hay un cero absoluto para la temperatura.

Pero, ¿qué sucede más allá de ese límite? Al llegar a este punto, la ciencia física se queda sin voz. Me fascina comprobar que todos los fundadores de la física cuántica eran básicamente platónicos. Esto significa que creían que el mundo de las cosas es una proyección borrosa de una realidad mucho mayor e invisible, una realidad no material. Algunos como Einstein, quedaron maravillados ante el perfecto ordenamiento de la Naturaleza sin atreverse a otorgarle inteligencia. Otros, como Eddington, declararon atrevidamente que la materia prima de todo el universo es «materia mental». Eddington defiende esta postura con un argumento lógico tan genial como el de Platón. Nuestra visión del mundo, según él, es básicamente una formación de impulsos cerebrales. Esta formación se genera por la intervención de impulsos que viajan por los nervios camino arriba y camino abajo. Éstos a su vez, proceden de vibraciones de energía en los extremos de los nervios. Como base de la energía está el vacío, el vacío cuántico. ¿Cuál de las dos partes es real? No lo es ninguna, pues cada etapa en el camino, desde las vibraciones de energía hasta los impulsos nerviosos que parten rumbo a la formación cerebral, es únicamente un código.

Poco importa desde dónde lo miremos: el universo visible es en esencia una serie de señales. Sin embargo, estas señales van todas unidas unas a otras, transformándose las vibraciones sin sentido en experiencias completas con un significado para el ser humano. El amor entre el hombre y la mujer puede definirse con datos básicos físicos, pero proceder de este modo significa perder la realidad de los hechos. Consecuentemente, según Eddington, todos estos códigos han de ser algo más real, que exista en alguna zona más allá de nuestros sentidos. A la vez, ese algo nos es muy íntimo, ya que todos sabemos descifrar ese código, volviendo las vibraciones aleatorias cuánticas en una realidad ordenada.

Un buen ejemplo es el de un pianista que toca un estudio de Chopin. ¿Dónde está la música? Está en varios planos, en las cuerdas que vibran, en las vibraciones, en los dedos que teclan las llaves, en las marcas negras de la partitura o en los impulsos nerviosos por el cerebro del intérprete. Pero todos son códigos; la realidad de la música es una forma brillante, bella e invisible que invade la memoria sin estar presente en ninguna parte del mundo.

Para ser como el quantum, el cuerpo no necesita repudiar sus moléculas mandándolas hacia otra dimensión; sólo necesita aprender a reconstruirlas según

esquemas químicos nuevos; estos esquemas son los que dan el salto hacia y desde la existencia, recordándonos lo que sucedía en los tubos de ensayo del experimento de Benveniste. Si me imagino que caigo por un barranco y el corazón me empieza a latir fuertemente, habré estimulado la adrenalina empleando un estímulo tan invisible como el anti-IgE del experimento. Asimismo, una de las personalidades de Timmy recuerda cómo ser alérgico al zumo de naranja, aunque esa personalidad pueda ocultarse en algún reino invisible durante días y días. En cuanto retorna, el cuerpo ha de obedecer sus mandatos.

He tratado de hacer que este experimento pareciera razonable a la inversa de uno de los editores de la revista Nature, que escribía que el experimento IgE, de ser verdad, tira por la borda 200 años de pensamiento racional en el campo de la biología. Pero la biología habrá de cambiar hoy, y la medicina tendrá que seguir el movimiento. A la inversa de lo que los médicos suelen pensar, el páncreas anormal de un diabético no es tan real como la memoria desvirtuada que se ha agarrado a él en el interior de las células pancreáticas.

Esta comprensión abre la puerta de la curación cuántica. Las técnicas mentales empleadas en el Ayurveda dependen de la capacidad de control de esos esquemas invisibles que ordenan el cuerpo. Hace poco he tratado a un paciente, una mujer mayor que padecía fuertes dolores en el pecho; le habían diagnosticado angina pectoris, uno de los síntomas más comunes de una enfermedad del corazón. Entre enero y mayo, había registrado seis ataques de angina, los cuales remitían al tomar una tableta de nitroglicerina. Le instruí en la técnica del «sonido primordial» adaptándola a un trastorno de corazón y salió de mi despacho dispuesta a aplicar estas enseñanzas. (El concepto de terapia mediante sonido primordial fue tratado brevemente en la introducción; pienso detallarlo algo más en la segunda parte de este libro.)

En julio, unos dos meses más tarde, mi paciente me escribió una carta afirmando que sus ataques habían desaparecido al aplicar esas instrucciones y jamás habían vuelto. Se siente a gusto trabajando; la mayor parte de los pacientes de angina suelen sentirse en extremo ansiosos a la hora de hacer cualquier esfuerzo, por pequeño que sea. De motu proprio, había dejado de tomar los medicamentos prescritos, y últimamente se ha inscrito en una Universidad del Estado. Creo que se sentía muy orgullosa al darme estas noticias; es una mujer de ochenta y ocho años...

A mi entender estos resultados tienen su origen en el control de la conexión cuerpo-mente. También diría que la técnica ayurvédica no es mágica. Sencillamente, imita la Naturaleza. ¿A caso existe una diferencia entre un paciente que logra acabar con su angina y un paciente de personalidades múltiples que logra lo mismo?

Un médico escéptico objetaría que la angina suele tener dos causas. Una es el espasmo de las arterias coronarias, los vasos sanguíneos que nutren de oxígeno el corazón. Si éstas padecen algún espasmo y se cierran, entonces el músculo del corazón, carente de oxígeno, dará a conocer su angustioso dolor. Mi paciente probablemente haya sufrido ese tipo de angina, diría un escéptico. El otro tipo de angina es provocado por bloqueos grasos en las arterias coronarias y no puede curarse por medio de una técnica mental. Argüiré entonces que ambos ejemplos involucran a la memoria. Los bloqueos grasos no son tan sustanciales como parecen. Si llevamos a cabo un injerto en el tubo del corazón y sustituimos las arterias obstruidas por arterias

abiertas, los nuevos injertos se obstruirán frecuentemente al cabo de pocos meses. Los vasos habrán cambiado pero los fantasmas de la memoria no se habrán inmutado; seguirán deseando cargar las arterias con placas grasas.

A la inversa, muchos pacientes con injertos no sufren una reincidencia de sus angustiosos dolores, aunque tengan arterias obstruidas, ya que están convencidos de que la cirugía les ha curado. Los cirujanos han experimentado con operaciones placebo, abriendo sencillamente el pecho del paciente y volviendo a cerrarlo; un porcentaje muy correcto de estos pacientes ha sentido un gran alivio respecto de la angina. En realidad, mi paciente no tenía arterias obstruidas, pero el mecanismo oculto tras su angina era real físicamente; su cerebro no radiografiaba sus vasos sanguíneos antes de que reaccionaran con dolor.

Si tengo a un paciente asustado, puedo cogerle la mano y tranquilizarle, y pronto se sentirá mejor; este fenómeno también es posible bajo anestesia. Podemos cogerle la mano a un paciente en un momento difícil durante la operación y comprobar en los monitores que la presión sanguínea y el latido del corazón registran un efecto calmante. El corazón y el cerebro, parece ser, están conectados en un plano mucho más hondo que el de la conexión entre moléculas. Y así lo comprobamos cuando un niño está mecido en los brazos de su madre. Al cabo de unos minutos, los dos respiran acompasadamente, aunque el bebé esté dormido, y los latidos de su corazón pronto estarán sincronizados (no coincidirán latido por latido, ya que el ritmo cardíaco del bebé es mucho mayor que el de la madre). Esta conexión cuerpo-mente es invisible, pero ¿quién se atrevería a decir que no es real? La conexión ha sido transmitida silenciosamente de una generación a otra. Tal vez siga estando dominada por lazos de simpatía. Salvando las distancias que separan los seres unos de otros, atrapados todos en sus propias preocupaciones, ayuda a generar y moldear una especie humana.

Cuando la ciencia se haya recuperado de su shock tras el IgE, habrá de ser explorado un nuevo campo, el del vacío. La física cuántica ha descubierto algo misteriosamente rico acerca del espacio vacío. Hoy estamos a punto de expandir esa riqueza hacia la dimensión humana.

El universo en su estado primordial, ha sido comparado con una sopa de energía capaz de transformarse en partículas de materia. Siguiendo este modelo, nosotros también podemos compararnos con una sopa de inteligencia, añadiendo que no somos la sopa, sino la inteligencia que ha aprendido a cristalizarse en partículas orgánicas hermosas, precisas y poderosas llamadas pensamientos. Esto hace que el vacío de nuestro interior sea mucho más fascinante que el vacío de donde surgió el universo.

## 8. TESTIGO SILENCIOSO

La necesidad apremiante de una medicina cuántica puede ilustrarse con el caso de estudio que describiré a continuación.

Un joven israelí llamado Aarón, de 24 años, me llamó al despacho diciéndome: —Me siento perfectamente bien, pero mi doctor me ha dado noventa días de vida. Me han examinado y las pruebas dan a entender que tengo un trastorno de la sangre incurable; esto sucedía hace 23 días.

Procurando controlar sus emociones, me contó una historia que había pasado por episodios muy extraños. Su diagnóstico apareció de forma accidental. Debido a una antigua lesión que se hizo jugando al fútbol, tenía el septo desviado, y por tanto respiraba con dificultad. Estuvo viendo a un cirujano de Chicago que logró reparar su nariz; Aarón se había trasladado a los Estados Unidos unos años antes para seguir un curso en una escuela de ciencias empresariales; el cirujano le pidió que se sometiera a un examen rutinario de sangre.

Cuando tuvieron los resultados del laboratorio, el doctor parecía estar muy preocupado. Los análisis demostraban que Aarón estaba seriamente anémico. Sus índices de hemoglobina habían caído de 14 a 6 (una cifra de doce es considerada anemia límite). La hemoglobina es el componente químico de la sangre que transporta el oxígeno a través del cuerpo. Su hematocrito había caído en picado hasta 16; esto significa que cuando su sangre daba vueltas en una centrifugadora para separar las células rojas del plasma, éstas ocupaban sólo el 16% del volumen total. En una sangre normal, este índice debe alcanzar el 40%.

Aarón fue directamente a un especialista de la sangre, un hematólogo, quien le hizo una serie de preguntas tipo:

—¿Se ha sentido falta de respiración?

—No —contestó Aarón.

—¿Tal vez se levanta durante la noche sintiéndose algo sofocado?

—No.

—¿Ha tenido alguna inflamación en los tobillos?

—No.

El hematólogo le miró poniendo cara de preocupación.

—Mire —dijo—, supongo que debe sentirse continuamente cansado, ¿verdad?»

Aarón dijo que no con la cabeza.

—Qué curioso —exclamó el doctor—, con el índice de hemoglobina que ha mostrado el análisis, a estas alturas debería estar sufriendo un colapso congestivo.

Aarón no comprendía lo que estaba pasando. Echando un vistazo a los análisis de sangre, su médico tenía buenas razones para extrañarse. En una anemia severa, el corazón ha de trabajar mucho más de lo normal para abastecer de oxígeno al resto del cuerpo. Esto, combinado con su propia carencia de oxígeno, provoca una inflamación del músculo del corazón, lo cual conduce a un ataque congestivo del corazón. Habitualmente, el paciente empieza a despertarse por las noches sofocado y creyendo que se va a morir, y, finalmente, es lo que acaba pasando.

Desconcertado, el hematólogo tomó una muestra de la médula ósea de Aarón. El cuerpo contiene normalmente unos 250 gramos de médula ósea, pero esta pequeña cantidad es suficiente para asegurar el abastecimiento total de corpúsculos rojos de la sangre, según un ritmo de doscientos mil millones de células nuevas al día. Tras los exámenes, la médula de Aarón no mostraba señal alguna de precursores de célula roja que, a priori, debían estar presentes. El hematólogo sabía ahora que el origen del problema de Aarón debía de ser un trastorno de la médula ósea (llamado anemia aplásica). Pero no podía determinar cuál era la causa. No había síntomas, pero Aarón estaba muy enfermo.

Nadie sabe con seguridad cuánto tiempo vive una célula roja de la sangre — explicó el doctor—. Se supone que unos 120 días, pero tal vez sea menos de un mes.

Puesto que usted no está sustituyendo sus células rojas, mucho me temo que no pueda vivir más de noventa días.

Aarón seguía escuchando al médico sin atreverse a decir nada, y éste comentó que la medicina ya había intentado cuanto estaba en su poder; el tratamiento que él sugería era un trasplante de médula ósea, una operación difícil a la que podría no sobrevivir y que, probablemente, no le salvaría. Otra posibilidad sería hacerle una transfusión de sangre para elevar su índice de glóbulos rojos, pero la intrusión súbita de sangre ajena alteraría otro poco más el funcionamiento de la médula ósea; además, cuando la médula detectara que el índice de sangre había vuelto a subir, podía interpretarlo como una señal para disminuir de nuevo su actividad.

No sintiendo síntoma alguno, Aarón optó por rechazar la idea de un trasplante. El hematólogo le dio dos semanas para decidirse. También le dijo que era su obligación legal avisarle que arreglara sus asuntos lo antes posible. (Aarón no fue tratado nunca con mucha compasión. En cierto momento, le contó al médico que su hermana mayor había muerto repentina y trágicamente en la escuela. La causa de la muerte, aunque remota, había de ser un trastorno curioso de la sangre, tal vez congénito. Al oírlo, el hematólogo le pidió entusiasmado a Aarón que tratara de averiguar cuál era la enfermedad de su hermana, ya que su caso y el de su hermana constituirían un excelente artículo para las revistas. Cuando Aarón, más tarde, me contaba este episodio, recuerdo haberme sentido auténticamente mal).

Un día después del diagnóstico, Aarón empezó a sentir dificultades respiratorias y por la noche no lograba conciliar el sueño. Buscó con desesperación alguna forma de curarse. Casualmente, se inició en la meditación, y oyó hablar de nuestra clínica ayurvédica. Un mes después, era un paciente más de la clínica de Lancaster.

—Lo más esperanzador —le dije— es que se sentía bien antes de descubrir que algo no funcionaba. Propongo que partamos de la idea de que sabe dominar ese trastorno y está haciéndolo todo para que su cuerpo encuentre un camino de curación.

Sin saber cuál era la causa de la enfermedad, pude averiguar hablando con él que quedaban en su historial diversos puntos por esclarecer. El primero era el diagnóstico espantoso en sí, que por supuesto le daba pánico. En estas circunstancias, no es fácil ver de qué manera podría el cuerpo-mente tratar de buscar un camino de curación. Por añadidura, Aarón parecía ser una persona nerviosa y tensa. Estando en la universidad llevaba paralelamente cuatro trabajos distintos, obligándose a sí mismo más allá de sus límites, para poder comprarse un coche y saldar sus deudas con la facultad. La propia presión que ejercía la universidad era enorme. Solía tomar grandes cantidades de vitaminas además de una medicación contra la úlcera para calmar sus dolores de estómago crónicos. Unos meses antes, había sufrido una tendinitis jugando al tenis con excesivo ímpetu y, para evitar la inflamación, había tomado un agente antiinflamatorio; estas drogas tienen como efecto secundario disminuir el funcionamiento de la médula ósea. Le pedí que renunciara a todas estas medicinas.

Estuvo dos semanas en la clínica y, por primera vez en mucho tiempo, había estado viviendo en un entorno libre de estrés. Siguió meditando, se adaptó a una dieta vegetariana sencilla pensada para su tipo de fisiología, y recibió clases de masajes ayurvédicos ideados para purificar la fisiología en su conjunto. También le instruí en la técnica del sonido primordial, idónea en un caso como el suyo. Una noche, una enfermera le sorprendió caminando por el pasillo con el pelo mojado y confesó

avergonzado que se acababa de saltar por las buenas la prohibición de ir a nadar. Oyendo su aventura, me sentí aliviado: si otro paciente que no fuera Aarón hubiera intentado lo mismo, ya estaríamos dándole oxígeno y transfusiones de sangre. Estas señales eran muy esperanzadoras.

El día en que se marchó, le pedí que no volviera a someterse a ningún examen de sangre durante al menos dos semanas. Una muestra de sangre que tomamos en Lancaster había revelado que su suministro de glóbulos rojos inmaduros, llamados reticulocitos, era cuatro veces mayor que el día en que entró en la clínica. Ya que son células que luego maduran en corpúsculos rojos, pensé que su trastorno estaba remitiendo. Mientras escribo estas líneas, Aarón acaba de sobrevivir a su primer diagnóstico. Sigue siendo una persona gravemente anémica, pero también es verdad que no ha sufrido el declive esperado en el caso de una persona cuyo índice de sangre está cayendo hacia cero. De hecho, su anemia ha mejorado ligeramente.

Soy de la opinión de que Aarón permanece en la línea divisoria entre dos tipos de medicina. El primero es la medicina científica estándar, cuyos métodos han quedado firmemente arraigados en mi ejercicio médico, pero en los cuales no puedo seguir creyendo ciegamente. No creo que la medicina clásica haya fracasado. Los médicos de Aarón, identificaron con pericia su enfermedad en cada nivel del cuerpo, desde los tejidos y las células hasta las moléculas; en el caso de Aarón el tejido era la médula ósea, las células los corpúsculos rojos de la sangre, y la molécula era hemoglobina. Para un médico instruido en medicina convencional, éste es el final del trayecto, un camino trazado en doscientos años de investigación tradicional y engorrosa. Cuando sabemos lo que no funciona en las moléculas de una persona, ¿qué más podemos desear conocer?

Esta lógica es ciencia impecable, pero está muy peligrosamente alejada de las realidades ordinarias de la vida. Cuando escribo «realidades ordinarias», me estoy refiriendo a lo que una persona come, de qué manera duerme, qué pensamientos pasan por su cabeza y todas las visiones, olores y sonidos que penetran en él por medio de sus sentidos. Podemos afirmar que el cuerpo está hecho de moléculas, pero también podemos decir que está formado de experiencias. Esta definición corresponde con nuestra imagen de nosotros mismos, y ésta no es científica, sino fluida, cambiante y viva. La segunda medicina, la cuántica, echa sus raíces en las experiencias ordinarias.

A veces pienso que la vida cotidiana es demasiado sencilla y común como para que la ciencia se ocupe de ella. En realidad, es demasiado compleja. Aunque una molécula de hemoglobina se estructura partiendo de diez mil átomos separados, puede ser aislada y dibujada; es una hazaña que en su día valió varios premios Nobel. Sin embargo, descubrir qué está haciendo la hemoglobina cuando respiramos no es posible, ya que cada glóbulo rojo contiene doscientos millones de moléculas de hemoglobina y todas ellas recogen ocho átomos de oxígeno. Si consideramos que los pulmones exponen una cuarta parte de la sangre al aire por cada respiración, y esta cuarta parte contiene cinco trillones de glóbulos rojos, el número total de intercambios químicos es astronómico. El proceso en su conjunto se desintegra en rapidez en un caos de actividades sin rumbo.

Cuando abrimos un cuerpo humano durante una operación quirúrgica, no nos encontramos con el mapa preciso de un libro de anatomía, con los nervios pintados de azul, los vasos sanguíneos de rojo, un hígado verde nítidamente diferenciado de la

amarilla vesícula biliar. Ni mucho menos: una vista no educada sólo verá un embrollo de tejidos prácticamente indiferenciados, y casi todo parece rosáceo y húmedo; cualquier órgano parece introducirse imperceptiblemente en el de al lado. La gran maravilla es que la medicina científica haya aprendido tantísimo sobre este caos de pulsaciones. Pero a cambio de su conocimiento, la ciencia ha pagado un alto precio al tener que renunciar a la experiencia ordinaria. Una respiración al fin y al cabo no es caos, salvo para un biólogo molecular. Respirar es ritmo de vida, en él tienen su base los demás ritmos del cuerpo.

Eric Cassell, un profesor de fisiología de Cornell, apunta, creo que con toda la razón, que cuando un médico hace preguntas a su paciente, no está tratando de averiguar qué funciona mal en él; procura dar con los síntomas que coincidan con una enfermedad conocida, clasificada. Creo que ésta es una distinción sutil, pero muy importante. Nos recuerda que el conjunto de órganos, tejidos, etc., ha sido reorganizado intelectualmente de manera que el cuerpo pueda clasificarse con facilidad. Deben existir otros enfoques acordes con la naturaleza, basados en la experiencia, desafiando el desorden exterior de la naturaleza de modo que capturemos su verdadero significado.

El caos es sólo apariencia, una máscara y, con una visión renovada, se transforma en ordenamiento perfecto. Cuando ignorábamos lo que significaba el baile de una abeja, todo parecía caos, una serie de movimientos aleatorios, de vueltas y más vueltas. Hoy, sabemos que se trata de un conjunto preciso de señales y direcciones que permiten a las demás abejas de la colmena entender dónde se encuentra la fuente de néctar. Esto no significa que el baile haya pasado del caos al orden, sólo supone que su apariencia ha cambiado respecto de nuestra interpretación. Asimismo, si leemos en diversos momentos del día la presión sanguínea del corazón de un mismo paciente, probablemente no estamos leyendo una misma presión, pero si lo estamos examinando constantemente, saldrá un esquema uniforme y definido, con altibajos que se repiten de un día para otro. Este fenómeno, descubierto recientemente, ha permitido a los cardiólogos detectar la hipertensión en pacientes que presentan una presión curiosamente normal cuando se espera que estén enfermos, precisamente porque los altibajos, en ciertos pacientes, sólo ocurren de noche. Aparentemente, estamos presenciando una suerte de oscilación marematriz, pero nadie sabe, de momento, cuál es su significado. La máscara del caos se ha agrietado hace escaso tiempo.

Ambas medicinas no han de ser forzosamente antagónicas, pero de momento las dos apuntan hacia direcciones opuestas. Para un hematólogo, poco importa que Aarón esté tenso, nervioso y tenga el cuerpo plagado de sustancias dudosas y, además, sienta pánico por la muerte. Para un médico ayurvédico, éstos son datos esenciales para comprender su enfermedad; han penetrado en el nivel cuántico, el plano donde Aarón ha dado el cambio hasta convertirse en la persona que es. El hematólogo no es una persona desalmada; puede que esté muy preocupado por la salud de Aarón, pero no establece conexión alguna entre el trastorno de la médula ósea y el pluriempleo inhumano y agotador que ha sobrellevado este chico. Éste es el límite que la noción newtoniana de las causas y los efectos, es decir, la base de la medicina científica tradicional, no logra traspasar.

Jamás lograremos hacer bastantes preguntas para comprender cuál es el origen

de la enfermedad. En el caso de Aarón, hubiera querido saber cómo se sentía con la muerte de su hermana, qué comía, cómo solía desayunar, qué amigos tenía, cómo se siente cuando pierde un partido de tenis; de hecho, lo que me interesa es conocer todas las experiencias relevantes de su vida. No es virtualmente factible. Son tantas las influencias que nos marcan a todos, día a día, que la idea de casualidad acaba desvaneciéndose. Creo que sería como disecar el cerebro de un poeta para saber de dónde nacieron sus sonetos; su córtex, sin lugar a dudas, debió de exhibir en su día unos esquemas de ondulaciones cerebrales capaces de producir un soneto; pero se han marchado, movidas hacia un reino oculto en el tiempo. Y no sería menos absurdo proclamar que una causa física aislada es el origen del trastorno de la médula ósea de Aarón. Su vida se mueve con el tiempo, y de hecho, lo que pretendo conocer de él no está en el momento presente.

Ya sé que este razonamiento puede parecer chocante, ya que sin una causa no parece que haya forma humana de encontrar un camino de curación. Pero todas las causas físicas son, en el mejor de los casos, parciales. Si tratamos por ejemplo de inocular un resfriado en un ser humano, se necesitará algo más que un virus. Los experimentadores han incubado virus de catarro, colocándolos directamente en la línea mucosa de la nariz y se han encontrado con que los sujetos sólo presentaban síntomas de catarro en un 12% de los casos. Tampoco había forma de aumentar esta cifra exponiendo estas personas a corrientes de aire, dejando sus pies en barreños de agua fría, provocando así escalofríos o buscando otros métodos meramente físicos. La experiencia ordinaria, un intercambio complejo de fuerzas interiores y exteriores, desafía las reglas de la casualidad que se obran en el caso de una mesa de billar.

La medicina convencional ha reconocido ya que la experiencia ordinaria puede desempeñar un papel complejo e importante en la enfermedad. Por ejemplo, las estadísticas demuestran que las personas solteras o viudas que viven solas tienen más probabilidades de padecer un cáncer que las personas casadas. Su soledad es considerada un factor de riesgo; incluso podríamos llegar a llamarlo un factor cancerígeno. Por lo tanto, es curioso que el curar la soledad no pueda considerarse una curación posible del cáncer. Puede que lo sea, pero en una medicina muy diferente de la que hoy estamos llevando a cabo. Un médico ayurvédico se interesa más por el paciente que por su enfermedad. Reconoce el conjunto de fenómenos que conforman la persona, es decir, su experiencia: sus penas, sus alegrías, sus segundos fugaces de trauma, las largas horas en que no pasa nada, los minutos de vida acumulados silenciosamente como granos de arena depositados por el río; los minutos pueden apilarse hasta convertirse en una formación oculta que emerge hacia la superficie cobrando la forma de una enfermedad.

Este proceso de acumulación es imposible de distinguir o detener. Uno puede estar metido en un atasco y pensar: «Pues bien, en este momento no me está pasando lo que se dice nada.» Pero, en realidad, uno está interrelacionándose, ingiriendo y dando algo. Mi cuerpo está metabolizándose en todas las partes en que obran mi vista, mi oído, mi tacto, mi olfato y se vuelven hacia mí, penetrándome con la misma fuerza que penetra en mí un zumo de naranja.

Los datos y fenómenos que me penetran son constantes, y por mi participación los convierto en su forma definitiva. La ciencia jamás será capaz de medir este proceso, ya que no puede disponer de mis sentidos y de mis emociones en una escala.

¿Qué cantidad de soledad hace falta para que ésta se transforme en cáncer? Es una pregunta sin respuesta. El fenómeno cancerígeno es invisible. Recuerdo una noche en que estaba yo de guardia en un hospital de las afueras de la ciudad, tratando de atender a demasiados pacientes a la vez. Un tren de cercanías había descarrilado, y con otro médico tuve que quedarme toda la noche trabajando casi frenéticamente, viendo pasar a docenas de pasajeros, algunos en estado de shock, procurando vendar esas heridas, calmar los nervios, remendar huesos, y realizando operaciones quirúrgicas menores. El trabajo parecía no tener fin, pero al cabo de cinco horas, acabamos por resolver los problemas más aparentes y nos sentíamos como héroes.

Al rato, vino una ambulancia más y nos dijo el conductor:

—Os traigo a un bebé de dos meses, es niña y está inconsciente. Creo que no respira ni tiene pulsaciones y, además, se está poniendo azul.

En aquel momento, sentí escalofríos y vi que mi colega ponía cara de desesperación. Sabíamos lo que nos estaba esperando. La ambulancia descargó su camilla con ese bebé pequeñito que parecía perdido en medio de la sábana blanca. Colocarle en la garganta un tubo endotraqueal y empezar con el tradicional masaje cardíaco fue todo una parodia horrible, pero tuvimos que hacerlo. Desde el primer momento, sabíamos perfectamente que acabaría el intento en una «muerte en la cuna», como suele denominar la medicina a este síndrome de muerte infantil súbita. Se trata de un fenómeno que afecta a bebés aparentemente en estado normal, sin que se sepa cuál es la causa y, habitualmente, los tratamientos de emergencia más eficaces y rápidos no suelen ser de ninguna utilidad.

Al rato nos pareció que podíamos decentemente retirar el aparato y cerrar los ojos del bebé. Salí de la sala para hablar con los padres, unos jóvenes de buen parecer; estaban destrozados. En aquel momento, sólo se me ocurrió hablarles de una asociación de padres que han vivido esa misma tragedia. Se fueron del hospital en estado de shock y no volví a verlos jamás. ¿Quién puede medir lo que me pasó a mí en aquel momento? No recuerdo la cara de ninguna de las víctimas de aquella catástrofe ferroviaria, personas con cuyos cuerpos trabajé durante horas. Pero aquel cabello rubio y los ojos azules de ese bebé siguen tan vivos en mi memoria como cuando los vi por primera vez. Aquella niña había entrado en mí. No sé en qué lugar vive dentro de mí; tal vez en algún trocito de materia gris de mi córtex. Pero creo que es ridículo tratar de localizar el paraje. Lo importante es que mi ser en su totalidad está conformado por experiencias de este tipo. He metabolizado a lo largo de mi vida miles y miles de fenómenos de este tipo, a diario, y si quieres verlos a todos en detalle, no tienes más que mirarme a la cara.

Mientras uno esté rodeado y penetrado por datos de la vida misma, es inútil tratar de detener el caudal de acontecimientos que nos conforman. Por otra parte, mi naturaleza puede que vaya más allá de las cosas que veo y oigo. Quizás haya un punto cero dentro de mí, algo así como la vibración cero que genera el espectro de la luz.

Y si pudiera salir de mis pensamientos, sentidos y emociones, probablemente me quedaría parado en un lugar equivalente de espacio vacío. Pero, al igual que el espacio vacío de la física cuántica, mi «espacio interior» puede que no sea vacío del todo. Incluso prefiero pensar que nuestro espacio interior es algo así como un campo rico de inteligencia silenciosa y que ejerce una poderosa influencia sobre nosotros.

La inteligencia es fácil de localizar, pero imposible de dirigir. La sabiduría del

cuerpo parece ser el resultado de un intercambio complejo entre partes, reducidas y divididas según las funciones de cada organismo, es decir, la digestión, respiración, metabolismo y demás fenómenos orgánicos. Aunque esta división de la labor del cuerpo sea real, la inteligencia permanece igual en todas partes, al igual que una gota de agua de mar comparte la misma salinidad que el conjunto del océano. El agua de mar es un clarísimo exponente del fenómeno. El fluido del cuerpo tiene un sabor tan salado como el océano, y es igualmente rico en magnesio, oro y demás elementos primarios. La vida se inició en el mar y vivimos fuera del agua porque hemos sido capaces de transportar ese océano en nuestro interior. Cuando estamos sedientos y bebemos agua, estamos reequilibrando la química de fluidos en todos los parajes de nuestro océano interior.

La sensación de tener sed es estimulada por el hipotálamo, un pedazo del cerebro del tamaño de una uña, el cual, a su vez, es conectado por nervios y mensajeros químicos con los riñones. Los riñones están constantemente controlando la necesidad de agua del cuerpo al «escuchar» las señales mandadas desde la sangre. Las señales son químicas. Sucedió lo mismo en el caso de los neuropéptidos, pero, en este caso, las moléculas involucradas son sales, proteínas y azúcares de la sangre, y además, una serie de mensajeros específicos. La sangre, a su vez, recoge estas señales emitidas desde cada célula del cuerpo, sabiendo todas ellas cuál es, en cualquier momento, su necesidad de agua. Dicho de otro modo, cuando uno tiene sed, no sólo está obedeciendo un impulso sencillo mandado desde el cerebro, sino también escuchando una petición emitida por cada célula. Si bebemos un pequeño vaso de agua, sustituimos tan sólo 1/400 del fluido corporal total, aunque esto satisfaga las necesidades exactas de 50 billones de células diferentes. Esta supervisión tan precisa se ha atribuido generalmente a los riñones, pero como acabamos de ver, los riñones jamás toman estas decisiones a solas; trabajan en colaboración constante con la mecánica cuántica del cuerpo; es decir, con el campo de la inteligencia en su totalidad. La uniformidad de la inteligencia más aparente, desde la estructura física de las células. Coexiste con la extremada especialización del cuerpo. La neurona equipada en su pared celular con un millón de bombas de sodio y potasio no se parece en absoluto a una célula del corazón o a una célula del estómago. No obstante, la integridad del mensaje «Es hora de tomar agua» es constante en cualquier lugar.

Para la física, un campo es lo que propaga una influencia sobre una extensión de espacio amplia o incluso infinita. Un imán genera un campo magnético; los pequeños imanes tienen un campo débil que se extiende sólo en unos centímetros, mientras los polos magnéticos de la Tierra son lo bastante poderosos como para cubrir el globo en su totalidad. Todo lo que interviene en el marco de este campo siente esos efectos; y ésa es la razón por la que la aguja magnética de una brújula se alinea automáticamente con la polaridad magnética de la Tierra. Asentada en el campo de inteligencia del cuerpo, cada célula se alinea con el cerebro, el cual representa para el cuerpo lo que el polo Norte magnético para el planeta.

Una célula es un afloramiento tenue en un campo determinado, mientras el cerebro es un afloramiento extensísimo. Pero en el caso de la célula, cuando comunica con el resto del cuerpo, su mensaje no es de menor calidad que el comunicado por el cerebro. Al igual que el cerebro, ha de relacionar su mensaje con billones de mensajes emanados de otras partes; debe participar en miles de intercambios químicos cada se-

gundo; y lo que viene a ser más importante aún, su ADN es el mismo que el de cualquier neurona. Por lo tanto, el impulso más ridículo de inteligencia es tan inteligente como el mayor. En realidad, no tiene sentido hablar de piezas importantes de inteligencia o de piezas insignificantes. Basta con recordar la cadena que fabrica la dopamina; la capacidad para transformar una proteína sencilla de serina en un metabolito igualmente sencilla llamada glicina, desemboca en un nivel de dopamina algo más elevado, con el resultado catastrófico de una posible esquizofrenia capaz de invadir y transformar la mente en su conjunto.

Cada célula es un ser diminuto y sensible. Asentada en el hígado, en el corazón o en el riñón, «sabe» todo lo que tú sabes, pero a su manera. Estamos por supuesto acostumbrados a la idea de que somos más inteligentes que nuestros riñones. El mismísimo concepto de un cuerpo «edificio en construcción» supone que un ladrillo es más sencillo que el edificio. Pero esto sólo es cierto en el caso de una estructura no orgánica, no en el nuestro. El impulso nervioso de la preocupación, por poner un ejemplo, puede degenerar en el estómago en una úlcera, en el colon en un espasmo o en la mente en una obsesión, pero éstas sólo son las manifestaciones variopintas de un mismo impulso. La preocupación se transforma de un órgano para otro, aunque cada punto del cuerpo sepa que algo hay de preocupación y cada célula lo recuerde en cualquier momento.

Puede que uno se olvide conscientemente de su preocupación, pero cuando la sensación vuelve a surgir en la memoria, parece que se apodera del cuerpo entero.

Anteriormente hemos apuntado que si pudiéramos considerar el cuerpo como realmente es, veríamos un intercambio constante de cambio mezclado con un completo no cambio. Es como una casa cuyos ladrillos se van sustituyendo continuamente, o una escultura que a la vez supiera ser río. El obstáculo con el que se topa la medicina, tal como la conocemos hoy, es sólo un aspecto de nuestra naturaleza; el fluir y el cambio han sido sacrificados a favor del otro aspecto, el lado estable y fijo. Pero ahora, habiendo captado el plano cuántico, tal vez podamos reunidos ambos en una sola noción que abarque nuestra verdadera y doble esencia, el impulso de inteligencia. Un impulso de inteligencia es la unidad más pequeña que se preserva a sí misma intacta (no cambio) mientras vive un proceso de transformación (cambio). Si los impulsos de inteligencia no poseyeran esta capacidad de actuación, no lograrían convertirse en el bloque constructor básico del cuerpo humano; algo ha de presentar esta distinción, ya sea un impulso meramente mental o una partícula puramente física.

Ninguno de estos dos fenómenos podría sobrevivir a un cambio. Las moléculas que conforman nuestro cerebro el día en que por primera vez pronunciamos la palabra «rosa» ya no están ahí, y, sin embargo, el concepto sí lo está. Por otra parte, tampoco es necesario estar pensando constantemente en millones de otras cosas sin tener que referirnos a esta palabra. Cuando queramos recuperarla, allí estará, libre de toda confusión. Ha mantenido su integridad a través de lo espeso y lo sutil porque el impulso de inteligencia contiene mente, materia y el silencio que lo une todo.

La estructura física del cuerpo refleja la inteligencia y le da una forma proyectada, pero la inteligencia no queda atrapada en esa estructura de carne y huesos. La confirmación de esta realidad se encuentra en el cerebro. Carl Lashley, un pionero en el campo de la neurofisiología, trató de descubrir dónde se situaba la memoria, realizando un experimento muy sencillo con ratas de laboratorio. Les enseñó a

recorrer un laberinto, una hazaña recordada y almacenada en el cerebro de la rata, al igual que nosotros llevamos a cabo el proceso de aprendizaje. A continuación, extraía sistemáticamente un trocito de tejido cerebral. Lashley supuso que si las ratas seguían recordando cómo recorrer el laberinto (según una medición previa de su velocidad y facilidad), entonces el centro de la memoria del cerebro debía de permanecer intacta.

Poco a poco, extirpó mayor y mayor cantidad de materia cerebral, pero las ratas curiosamente seguían recordando el camino del laberinto. Finalmente, cuando hubo extirpado el 90% del córtex, dejando tan sólo una pequeña cantidad de tejido cerebral, las ratas siguieron recordando el camino, aunque sí se les notara cierta pérdida de agilidad y rapidez.

Este experimento, como otros, sugirió una idea revolucionaria: cada célula del cerebro debe almacenar el cerebro en su conjunto y, a la vez, ser capaz de almacenar una tarea que le es específica. Y esto es lo que Lashley vino a demostrar con claridad: cada impulso de inteligencia es igualmente inteligente, abriendo proyecciones posibles y sin límites de la mente hacia el cuerpo.

John Lorber, un neurólogo británico, especializado en examinar pacientes hidrocefálicos (en lugar de tejido cerebral, sus cavidades cerebrales están llenas de fluido). Generalmente este trastorno, llamado popularmente «agua en el cerebro», puede ser muy peligroso y suponer desequilibrios mentales serios.

Sin embargo, uno de los pacientes de Lorber era un alumno muy dotado, principalmente en matemáticas, con un cociente intelectual de 130. Su médico de cabecera le presentó a Lorber, pensando que su paciente debía tener una cabeza excesivamente grande. Tras una exploración del cerebro, resultó que sólo tenía un milímetro de espesor, cuando el grosor habitual es de 4,5 cm. Dicho de otro modo, el fluido había sustituido cerca de un 89% de las neuronas necesarias para el pensamiento, la memoria y las demás funciones mayores centradas en el córtex cerebral. Con un 2% de córtex normal, este ser humano se encontraba en la misma condición fisiológica que las ratas de Lashley, y, sin embargo, era una persona muy capaz. En realidad, no sólo era normal, sino un ser muy por encima a la media en todos los aspectos.

Y así es como, paulatinamente, venimos comprendiendo que el campo silencioso de la inteligencia es nuestra realidad fundamental. Pero una vez más surge un problema, y es que la mente silenciosa parece estar vacía. Si retrocedemos unos cien años, comprobamos que ya se planteaba entonces un dilema muy parecido. Una nueva ciencia llamada psicología se estaba abriendo camino, pero tenía dificultades en desarrollarse porque para ser ciencia, la psicología requería un objeto de estudio. Era evidente que cada persona tenía una psique, pero nadie había logrado jamás verla o tocarla. Los planteamientos más básicos de la psique han permanecido ocultos o muy remotos durante siglos. Tal vez fuera el alma o la mente, o la personalidad, y quizá los tres a la vez. Nadie podría experimentar válidamente en el campo de la psicología mientras no se establecieran con claridad estas cuestiones.

El momento clave tuvo lugar cuando James, un brillante filósofo de la Universidad de Harvard, y también médico, aseguró que la psicología sí tenía un objeto de estudio que le era propio. O mejor dicho, miles de objetos, es decir todos los pensamientos, las emociones, las sensaciones que giraban en torno a la mente. James lo recogió todo en el llamado «río de la conciencia». Si existe una esencia mental o

alma, como ya afirmaron los prefilósofos antes de Platón, entonces la ciencia no lograría dar con ella. James no decía que una esencia invisible de este tipo no existiese, sino que no veía manera de experimentar con ella científicamente.

James defendió el río de la conciencia desde una visión meramente pragmática, argumentando que no había nada en la mente que pudiera considerarse tangible, salvo los objetos (pensamientos) que pasaban por aquella zona. Si uno está siempre pensando o soñando (nadie sabe lo que se hace mentalmente en el mundo del sueño profundo cuando no se sueña), entonces la realidad de la mente ha de ser sencillamente un fluir continuo de pensamientos y sueños. James era un observador agudo; debió de serlo si se considera que dio las bases fundamentales del campo de la psicología partiendo de los datos que él mismo percibió en su cerebro (al igual que lo hizo Freud, expandiendo esos datos al campo de los sueños y de las motivaciones inconscientes). Pero James perdió de vista un aspecto tal vez insignificante de la mente que puede resultar a todas luces trivial. Y es que el río de la conciencia no sólo se compone de objetos que flotan río abajo; entre pensamiento y pensamiento, existe un efímero espacio de silencio.

Puede que sea muy poca cosa y pase prácticamente inadvertido, pero allí está el vacío y es imprescindible. Si no, pensaríamos de esta manera: «Megustamuchostacomiday creoquevoyatomarunpostreperotambiénverdadesicomodemasíadoluegoperonosédóndehejedomimaleta...», etc. El vacío silencioso entre pensamientos es intangible y por lo tanto no participa en el campo de la psicología moderna, el cual se orienta completamente hacia los contenidos de la mente o la mecánica elemental del cerebro. Sin embargo, el vacío resulta ser el protagonista si llegamos a interesarnos por lo que pueda haber más allá del pensamiento. Durante cada fracción de segundo tenemos la oportunidad de echar una mirada hacia otro mundo, una mirada que procede del interior del ser y que, no obstante, permanece curiosa y tristemente fuera de nuestro alcance. Un verso de los antiguos Upanishad indios describe bellamente este mismo fenómeno: «Un hombre es como dos palomas posadas sobre un cerezo. Una de las aves está comiéndose la fruta, mientras la otra paloma contempla silenciosa lo que hace la primera.» El ave, testigo silencioso, viene a ser el silencio del ser humano; parece irrelevante, pero es el origen de la inteligencia.

Lo fascinante de la inteligencia es que se comporta como una flecha que parte hacia una sola dirección y jamás se detiene ni cambia de rumbo: podemos emplear la inteligencia por conformar una molécula, pero si miramos hacia la molécula no conseguiremos separarla de su inteligencia. Cuando el poeta Keats escribía su hermoso soneto «Dormir» (To Sleep) lo inició con esta frase encantadora: «Un embalsamador silencioso de la noche serena.» Si hubiésemos entonces conectado a Keats a un electroencefalograma mientras escribía este verso, la lectura de sus ondulaciones cerebrales sólo hubiera conformado una configuración, aunque ninguna parcela del examen de estas ondulaciones cerebrales hubiera podido revelar o producir una línea de poesía.

Asimismo, todas nuestras moléculas vienen dotadas de algo de inteligencia y ésta influencia todo cuanto hacemos, pero jamás lograremos distinguir esa inteligencia contemplando la molécula. El ADN es un buen ejemplo. Localizado en el núcleo de cada célula, el ADN es bañado constantemente en un movimiento incesante de

moléculas orgánicas que flotan en libertad; son los elementos de edificación básicos del material corporal. Cuando desea activarse, el ADN atrae esas sustancias químicas y las emplea para generar un nuevo ADN. Ésta es la participación esencial de la división celular: una doble hélice de ADN puede dividirse por la mitad, partiéndose de arriba abajo como se baja la cremallera de una prenda, y a continuación cada mitad se convierte en un ADN nuevo y completo atrayendo las moléculas que necesita para sí mismo. El baño de moléculas originales arremolinadas y sin rumbo que envuelve el ADN le proporciona «letras para combinar», cuatro en total, etiquetadas A, T, C y G para adenina, timina, citosina y guanina. El ADN se vale de estas cuatro letras conformando una infinita variedad de combinaciones, algunas de las cuales son cortas (se requieren tres letras para codificar un aminoácido básico), y otras muy largas como las cadenas de polipéptidos que pueden fluir del ADN como filamentos.

El ADN sabe exactamente qué información ha de rescatar y cómo va todo unido para cada cosa con la que desea «comunicar» químicamente. Además de construirse a sí mismo, el ADN sabe de qué manera construir el ARN, o ácido ribonucleico, en cierto modo su gemelo y contrapartida activa. La misión del ARN consiste en viajar desde el ADN para producir las proteínas, más de dos millones, que construyen y reparan el cuerpo. El ARN es conocimiento activo si se compara con la inteligencia silenciosa del ADN.

El ADN no sólo trabaja de memoria. Puede inventar nuevas sustancias químicas a voluntad (como por ejemplo, un nuevo anticuerpo tras haber recogido una cadena de catarro a la cual el cuerpo no había sido expuesto jamás). Sigue siendo misteriosa la forma en que se realiza esta operación, aunque los biólogos moleculares hayan dado con los espaciadores que separan las diversas palabras genéticas, o genomas. También se ha establecido con claridad que tan sólo un 1% del material genético del ADN es empleado para su intrincada codificación, autoreparación y generación del ARN, dejando que el 99% se dedique a tareas que la ciencia no acaba de entender.

Este silencio desconcertante ha estimulado la curiosidad de la ciencia, especialmente entre investigadores convencidos de que los seres humanos no emplean toda su inteligencia. William James llegó a pensar que sólo empleamos un 5% de nuestra inteligencia (entendía por inteligencia la capacidad mental del ser humano); según Einstein tal vez empleemos entre un 10 y un 15%. ¿De qué manera puede traducirse este porcentaje en ADN utilizable? Es otro misterio más, pero es como para pensar que el ADN mantiene un amplio léxico almacenado silenciosamente; un especialista en genética ha calculado que el número de «palabras moleculares» producidas en una sola célula, si se tradujera al inglés, llenaría una biblioteca de 1.000 volúmenes. Y éste es únicamente el producto de la parte activa que corresponde a ese 1% que hemos logrado captar y entender. Gracias al descubrimiento de la recombinación del ADN (piezas de material genético que pueden moverse de dentro hacia fuera y de fuera hacia dentro de las secuencias de las hélices de ADN), el vocabulario potencial puede ser infinitamente mayor de lo que sospechamos; ya son de por sí suficientes las combinaciones de «letras» codificadas en el ADN para generar cualquier forma de vida sobre el planeta Tierra, desde las bacterias hasta las plantas, insectos, mamíferos y seres humanos.

Podríamos suponer que cuanto más complejo es el organismo más comparte su ADN, pero, en realidad, una lila contiene cerca de un centenar de veces más de ADN

que un ser humano. Censar el número de genes entre el ADN humano y el de un chimpancé o un gorila es de un 1,1%. Ésta parece una divergencia asombrosamente pequeña y por tanto algo sospechosa. ¿Acaso pueden todas las diferencias estructurales entre un simio de la selva y el Homo sapiens sapiens clasificarse en base a una diferencia tan insignificante? Los evolucionistas, habiendo heredado la fe en el materialismo de Darwin, no dan su brazo a torcer. Esta idea se vuelve obsoleta cuando nos damos cuenta, una vez más, que la cantidad de genes no es muy significativa; dos tipos diferentes de moscas de la fruta (drosófila) son hartos más parecidas entre sí que el hombre y el chimpancé, aunque su ADN difiere notablemente más.

Otra manera de demostrar que nuestro silencio interior está vivo y es inteligente, consiste en compararlo con el de una máquina. Cuando un ordenador trata un problema, emplea impulsos eléctricos que han de separarse unos de otros mediante espacios, formando así una serie compleja de datos codificados en base al empleo del uno y del cero. Este proceso permite al ordenador manipular, tratar y atender cualquier problema, siempre y cuando pueda dividirse en información, ya que todas las informaciones pueden codificarse en uno y en cero, al igual que cualquier mensaje en un idioma dado puede resumirse en los puntos y las rayas del código Morse. El cerebro humano también puede aprovecharse de la información codificada mecánicamente, pero los espacios de separación a modo de intervalos no sólo son vacíos; también son los pivotes que permiten a la mente partir hacia un rumbo u otro. Dicho con otras palabras, un ordenador presenta vacíos infinitos conformados de vacío; y nosotros poseemos espacios infinitos llenos de inteligencia.

Podemos sacar lo que deseamos del espacio que hace de intervalo. Mozart rescató de estos espacios algunas sinfonías, sin tener que definir una nota y luego otra, sino, como él mismo nos cuenta, teniendo cada línea musical compuesta y orquestada automáticamente. Las matemáticas, al igual que la música, guardan misterios tan inconcebibles como éste. Una mujer india, Shakuntala Devi, multiplicó dos números de 13 cifras mentalmente logrando así una respuesta de 23 cifras, en 26 segundos (leer estos números en voz alta requiere más de 26 segundos:  $7.686.369.774.870 \times 2.465.099.745.779 = 18.947.668.177.995.426.773.730$ ).

Si le pedimos a un ordenador que haga la suma de dos más dos, dará con una respuesta correcta o incorrecta. Si le preguntamos a un niño de 5 años que haga lo mismo, puede que nos dé una respuesta aritmética, pero puede que nos responda: «Por favor, dame un helado de chocolate.» Y su respuesta nos haría pensar, por ejemplo, que se está aburriendo; tal vez esté demasiado cansado para recibir una lección de aritmética. Por lo tanto, no es correcto decir que su respuesta es un error de ordenador. Sencillamente, su mente no está bajo nuestro control; somos incapaces de inventar un programa que abarque todas las reacciones posibles de un ser humano cuando éste interactúa con el mundo.

Todo ello, a mi entender, demuestra lo extraordinariamente complejo de la experiencia ordinaria, y lo alejado que está de la vida el modelo científico cuando trata de describirla. La visión anticuada de un cerebro a modo de ordenador estable en el espacio y el tiempo, localizado en funciones variopintas y restringido en su flexibilidad..., no es legítima. Un premio Nobel, neurocientífico, el doctor Gerald Edelman, apuntó que el cerebro es mucho más un proceso que un objeto, y este proceso evoluciona continuamente. Es verdad, por ejemplo, que la memoria

depende de dos pedacitos de hardware situados a ambos lados del cerebro llamados el hipocampo; si ambos parajes están deteriorados (tras la pérdida de flujo sanguíneo o enfermedad), menguará la capacidad para recordar.

Sin embargo, dentro de esta limitación física, el cerebro del individuo es único, tanto por su estructura como por su contenido. No existen dos personas con las mismas conexiones neuronales; cada ser humano genera nuevas conexiones constantemente, desde su nacimiento hasta el final, dando a luz a todas las memorias que conforman el ser y nos hacen a todos diferentes unos de otros (una conexión no debe forzosamente ser física; las señales veloces que recorren el cerebro generan continuamente esquemas y vuelven a formarlos componiendo nuevos esquemas).

Edelman afirma que nadie repite literalmente una memoria. Cuando uno recuerda una cara familiar, algo en ella aparecerá diferente, si no es la cara en sí, tal vez sea el contexto que haya provocado el recuerdo, y éste puede que sea triste hoy y feliz ayer. Por lo tanto, la memoria es un acto de creación. Crea nuevas imágenes y un nuevo cerebro a la vez. Edelman mantiene una teoría según la cual cada experiencia que uno tiene en su vida altera la anatomía del cerebro. Consecuentemente, no es del todo cierto afirmar que el hipocampo es el asiento de la memoria, ya que cada memoria (por ejemplo, el día en que uno vio por primera vez un campo de narcisos), irradia y da vueltas cruzando el córtex en su recorrido completo, topándose con otras memorias en su camino, pasando por nuevas interpretaciones y habiendo de recrearla en todos aquellos momentos en que ha de recordarse. A la inversa de lo que ocurre con el ordenador, nosotros recordamos, reconsideramos, cambiamos nuestras mentes. El universo fue creado una vez, pero nosotros nos re-creamos al formular cada pensamiento.

En resumidas cuentas, todo depende de lo bien que podamos construir en silencio. Todo lo que puede experimentarse en la superficie de la vida, ya sea el amor, el odio, la enfermedad o la salud, emerge del nivel hondo del ser y flota por encima como una burbuja. Podríamos tratar de romper esas

burbujas una por una, pero seguirán flotando hacia la superficie incesantemente. Si deseamos surcar el campo de la inteligencia, hemos de aprender acerca de ella, ahondando en su existencia, allá donde el testigo silencioso aguarda, en el interior. Ésa es la etapa siguiente, rastrear y trazar ese silencio interior y conocer sus lugares secretos.

## 9. EL MISTERIO DEL INTERVALO VACÍO

He tratado últimamente a una paciente diagnosticada en 1983 con un tumor maligno en la mama derecha. Por razones personales, se negó a recibir cualquier tratamiento convencional, incluyendo la quimioterapia y la administración de hormonas. Me dijo que el tumor era bastante amplio, pero que no se había expandido hacia los nodos linfáticos debajo de su brazo.

—Creo que tendré que examinarlo —dijo yo y ella se quedó un rato dudando.

—Hay algo que debo decirle —dijo— y es que muchos médicos se han asustado bastante al ver el tumor, por culpa de su tamaño. Por lo general, no dejo que ningún

médico me toque, ya que el miedo que veo en sus ojos me asusta muchísimo. Si me dejan en paz, no tengo miedo. Puede que no me crea, pero no siento que mi vida esté amenazada. En cambio, los médicos sí me dan un susto de muerte cuando veo su espanto. Incluso han llegado a decirme cosas como: «¿Cómo puede usted ser tan cruel con su marido, no se da cuenta que debería operarse?»

«Pensé que tal vez un médico mujer podría comprenderme mejor, pero estuve con una y se horrorizó aún más que los hombres. Me preguntó: «No entiendo que venga a verme si no se va a dejar operar y extirpar esa cosa.» Y entonces le dije: «Sencillamente porque querría que usted me lo controlara; ha crecido ligeramente en estos cinco últimos años; quiero que alguien lo supervise un poco.» Sentí que estaba bastante nerviosa, se levantó y me dijo: «No vuelva a verme mientras no quiera quitarse esa cosa de dentro. No puedo soportar esa visión.»

No tenía la idea entonces de lo que iba a ser mi propia reacción. Prácticamente la mitad de las mujeres diagnosticadas con cáncer de mama tienen tumores localizados en el pecho. El tratamiento convencional consiste en extirpar la mama o en extraer la protuberancia y aplicar radiaciones en la zona afectada. En ambos casos, cuando no existen más tratamientos posibles para seguir luchando contra el cáncer, el 70% de los pacientes no tienen recaídas en los tres años que siguen al tratamiento. Con alguna clase de quimioterapia, ya sea suave o drástica, la proporción de supervivientes a largo plazo puede elevarse hasta el 90%. Esta mujer, sin embargo, había decidido desafiar las estadísticas que en su caso estaban a su favor, y de hecho, no obstante, no iba a ser la primera en ignorar la opinión de los médicos y en sobrevivir a pesar de todo.

Cuando se tumbó sobre la mesa de examen y vi el tumor, entendí entonces por qué sus médicos anteriores se habían sentido molestos; el tumor se había apoderado de una amplia porción del pecho. Controlé mi primera reacción, esperando que mis ojos no revelaran temor alguno. Me senté y le cogí la mano, me quedé pensando. Al rato le dije:

—Mire, no creo que no haya peligro aquí. Además, usted misma me ha dicho que no siente el peligro, y eso a mí me basta. Pero este tumor es un fastidio. Usted se está negando a una vida más bonita teniendo que estar pendiente de este asunto. ¿Por qué no se dirige a un cirujano y se lo quitan por las buenas?

Aparentemente, acababa de decir algo nuevo para ella. Estuvo de acuerdo conmigo en que no sacaba nada en limpio manteniendo el tumor y pude por tanto darle la dirección de un cirujano.

Antes de irse me dijo algo que siempre recordaré.

—No me identifico con este tumor —me dijo serenamente—. Sé que soy mucho más que él. Él va y viene como el resto de mi persona, pero, en el interior, no creo que me afecte para nada.

Al salir de mi despacho parecía una mujer feliz.

Sentí que esta mujer tenía parte de razón. El miedo que uno ve en la mirada de un médico es una terrible condena, y yo en su lugar no hubiera tenido mucha fe en mis posibilidades de recuperación. Los impulsos de mi cerebro no me hubieran estado diciendo: «Estoy convencido de que me recuperaré, sino que me están diciendo que probablemente me recupere», lo cual viene a ser algo muy distinto.

Cuando un doctor mira a su paciente y dice «Usted tiene un cáncer de mama

pero se va a poner bien», ¿qué es lo que está diciendo realmente? No es fácil entender cómo se interpretan estas palabras. Por una parte, son tranquilizadoras; si uno se las cree, pueden ser suficientes para darle confianza al paciente. Pero, por otro lado, si el médico no lo dice convencido, algo en su voz le delataría, sumiendo al paciente en una confusión destructiva.

Últimamente el término «placebo» ha dado una nueva palabra, «nocebo», para describir los efectos negativos de la opinión del médico. Con el placebo estamos proporcionando una droga ficticia y el paciente responde porque el doctor le ha revelado que el medicamento no iba a funcionar.

Desde un punto de vista meramente materialista, no parece que haya diferencia alguna entre la cirugía denegada previamente por esta mujer y la que acabó aceptando. Sin embargo, ahora identifica la cirugía con la curación; antes, la cirugía era violencia. Si un paciente considera que un tratamiento es violento, entonces su cuerpo sufrirá emociones negativas, generando además las sustancias químicas asociadas. Se ha demostrado en más de una ocasión que si el clima es de negatividad, la capacidad para curarse se reduce notablemente; las personas deprimidas sólo tienen una débil respuesta inmunológica y son capaces incluso de menoscabar la capacidad del ADN para repararse a sí mismo. Por lo tanto, mi paciente tenía razones evidentes, creo yo, para aguardar hasta que sus emociones le indicaran que sí podía seguir adelante.

Este caso me recuerda que siempre existen dos centros de acción dentro del ser humano, la cabeza y el corazón. Las estadísticas médicas apelan a la cabeza, pero el corazón sigue guardando sus secretos y dirigiendo la parte que le corresponde. En estos últimos años, la medicina alternativa ha logrado alcanzar su fama devolviéndole su importancia al corazón, valiéndose del amor y del cariño para curar. Sin estos ingredientes, el efecto nocebo puede llegar a ser excesivo, ya que en los hospitales modernos se suele inyectar una dosis muy fuerte de nocebos. Los episodios psicóticos que a veces estallan en las unidades de cuidados intensivos demuestran la insalubridad en la que se ven sumidos los pacientes en espacios estériles y confinados. (Cuando era un niño pequeño, mi hijo demostraba una misma fascinación por los hospitales y las cárceles; ambos lugares le atemorizaban. Cuando veía a cualquiera de las dos instituciones desde el coche, solía preguntar: «Papá, ¿hay gente muriéndose ahí dentro?»)

El mayor defecto de esta teoría, según la cual necesitamos el corazón en la práctica de la medicina, es que penaliza las debilidades emocionales del ser humano. El corazón puede ser muy frágil; puede endurecerse tras el sufrimiento o con la vida misma. Los libros que tratan de «curación integral» suelen afirmar que las personas enfermas «necesitan» de su enfermedad. Las mayores corrientes de la psiquiatría defienden esa misma idea, alegando que las enfermedades crónicas son la expresión simbólica de un autocastigo, de una venganza o de un menosprecio de sí mismo. No se trata aquí de criticar convicciones, pero sí quisiera sugerir que pueden resultar nocivas para el proceso de curación, en lugar de participar en él. Es bastante difícil para todos nosotros enfrentarnos a nuestra fragilidad emocional, incluso cuando todo va bien. Por tanto, ¿cómo podríamos lograr algo más o algo mejor cuando estamos enfermos?

Lo más importante es que «cualquier cosa» puede suponer tanto un efecto

nocebo como un efecto placebo. Lo beneficioso o nocivo en un hospital no es ni la sustancia inactiva, ni el comportamiento del médico respecto de su paciente, ni el olor antiséptico del hospital, sino la interpretación de todo ello por parte del enfermo. Consecuentemente, la verdadera guerra no tiene lugar entre el corazón y la cabeza. Hay algo más profundo en el reino del silencio que genera nuestra visión de la realidad.

La comprensión que la mayor parte de los seres humanos tiene de sí mismos se fundamenta en el pensamiento y el sentimiento; parece bastante natural. Pero sabemos muy poquito acerca del silencio y sobre su modo de actuar e influir. La cabeza y el corazón, parece ser, no representan el ser en su con-

junto. El fluir de la conciencia, aquello que siempre se llena de pensamientos, actúa como una pantalla tras la cual quedaría oculto el silencio. El cuerpo funciona también como una pantalla, ya que no podemos seguir los desplazamientos constantes de las moléculas en el interior de nosotros mismos, su esquema director, ése precisamente que desearíamos modificar.

El esquema director de la realidad es un concepto importante. Cada impulso de inteligencia da a luz a un pensamiento o a una molécula, y éstos permanecen durante algún tiempo en un mundo relativo, el mundo de los sentidos, antes de que aparezca un nuevo impulso. De este modo, cada pensamiento pertenece al futuro en el momento de su creación, al presente en el momento de su expresión y al pasado tras su aparición. Cuando el impulso es sano, el futuro no es desconocido; es el resultado natural del presente, instante tras instante. (Este fenómeno nos da la explicación del por qué las personas con vida activa y emocionante mantienen sus facultados mentales a pesar de la edad; el fluir de la inteligencia no se agota.)

Este diagrama ilustra la idea:



Por encima de la línea se encuentra el flujo de los pensamientos que nunca se agota, al menos cuando estamos despiertos. Los pensamientos van ligados unos a otros hasta el infinito. Nuestra experiencia normal se encuentra en su totalidad dentro de estos acontecimientos sucesivos, los cuales pueden expandirse hasta el infinito en un eje horizontal, pero éstos jamás descienden muy allá sobre el eje vertical. Podemos pasar una vida entera dejando que ese flujo siga su camino desde la mente sin que jamás vuelva a tomar la senda de su fuente. Sin embargo, volver hacia la fuente siempre supone que sepamos de qué manera la mente genera estas estructuras de inteligencia. En un principio, estas estructuras sólo son esquemas directores, pero lo que contienen, todo ello, jamás desaparece; forjan las ideas y las convicciones que nos inspira la realidad.

Sin embargo, el mundo de la inteligencia es en extremo sensible al cambio, para lo mejor como para lo peor. Hace dos años estuve tratando a una mujer de unos treinta años que acudió a Lancaster para curarse un cáncer de mama. Su estado era muy

grave, ya que presentaba metástasis en toda la médula ósea. Antes de acudir al centro, había seguido los tratamientos habituales por cierto muy agotadores, es decir, radioterapia y quimioterapia. Luego, se trasladó a Boston para seguir el tratamiento ayurvédico. El tratamiento resultó eficaz. Tras una semana de estancia, el dolor en los huesos había desaparecido. En ningún momento llegamos a prometerle una evolución favorable de su cáncer, pero volvió a casa con una renovada esperanza y un claro optimismo. Por desgracia, cuando habló de ello con su médico, éste afirmó que su mejoría sólo existía en su cabeza, ya que no había recibido un tratamiento como Dios manda, capaz de acabar con sus síntomas. Al día siguiente, volvieron los dolores. Me llamó por teléfono, desamparada, y le pedí que regresara inmediatamente a Boston. Lo hizo y, afortunadamente, al cabo de una semana, el dolor había vuelto a desaparecer.

Sin que tuviera intención de perjudicar a su paciente (estoy convencido de que sólo pretendía mostrarse realista), este médico se equivocó gravemente. Supuso que lo que estaba sucediendo en su cabeza no era real o, al menos, menos real que el cáncer. Educado según métodos científicos, conocía la evolución previsible de las diversas formas del cáncer y, frente a un resultado imprevisible, había tratado de encarrilarlo de nuevo en el campo de lo previsible. Los médicos suelen preparar a sus pacientes de cara a resultados previsibles, ya que su formación médica les hace considerar únicamente el eje horizontal de nuestro esquema.

Atar cabos en la relación causa-efecto es hoy la única meta de la investigación médica. Nuestros tatarabuelos conocían vagamente la existencia de los gérmenes; hoy, podemos disecar miles de virus y bacterias hasta los grupos más diminutos de aminoácidos, e incluso más allá. Desgraciadamente, no podemos explorar el eje vertical, el cual podría sin embargo, hacernos descubrir una realidad mucho más honda.

Un paciente anotó en un cuestionario médico «un día tuve un tumor cerebral». Le pregunté qué era lo que pretendía decir con esa frase y me contó su historia: cinco años antes, cuando vivía en Michigan, empezó a tener vértigos. Su estado rápidamente empeoró, y al cabo de unas semanas, vomitaba con frecuencia, veía doble y sufría una pérdida de coordinación motriz, así como pérdida de equilibrio. Fue al hospital y le hicieron una exploración del cerebro con un escáner CAT. Los médicos le anunciaron que el examen había revelado la presencia de una masa oscura del tamaño de un limón en la cara anterior del cerebro. Una biopsia demostró que se trataba de un cáncer sin curación, de evolución muy rápida.

El grosor y el emplazamiento del tumor no permitían una intervención quirúrgica. Los médicos, por tanto, recetaron radiaciones y quimioterapia, ya que sin estas intervenciones su esperanza de vida no sobrepasaría seis meses. Le anunciaron que el tratamiento tendría efectos secundarios muy graves, casi tan graves como los síntomas actuales. Algunos de estos síntomas, como las náuseas, las jaquecas y las irritaciones cutáneas, sólo serían molestos; otros síntomas, como el debilitamiento de su sistema inmunológico, podrían ser fatales en la medida en que su cuerpo se convertiría en un terreno favorable para otras formas de cáncer. Se arriesgaba, asimismo, a sentir angustias y depresiones. Incluso sometiéndose al tratamiento más intensivo, la probabilidad de una curación total era muy remota, aunque no fuese nula.

El paciente no podía aceptar este razonamiento (aunque estadísticamente fuera

legítimo). Fue a California donde empezó a practicar la meditación. Siguió una serie de regímenes, iniciándose en técnicas mentales, instruyéndose asimismo en ejercicios de visualización. Practicó la autosugestión para adquirir una actitud positiva frente a la enfermedad. Ya son miles los enfermos de cáncer, especialmente en medios sociales acomodados, que dirigen sus pasos hacia estos métodos. Desde el punto de vista de la medicina tradicional, estas técnicas sólo dan falsas esperanzas. En este caso preciso, no obstante, el enfermo empezó a sentirse mejor y al cabo de seis meses sus síntomas habían prácticamente desaparecido. Esperanzado, pero algo ansioso, regresó de Michigan, donde volvieron a explorarle el cerebro con un escáner CAT. No apareció marca de cáncer ni rastro de su presencia pasada.

Los médicos declararon entonces que no se había curado de un cáncer, ya que jamás habían oído hablar de semejante posibilidad. Afirmaron que el primer escáner no era el suyo, sino el de otro paciente. Lamentaban su error, pero desde aquel día negaron haber tratado jamás a ese paciente. Este hombre, se sentía aliviado como nunca, habiendo logrado deshacerse de los síntomas. Seguía estando convencido que el primer escáner sí era el suyo, ya que el informe llevaba su nombre y su número de la seguridad social. Cuando llamé al hospital para obtener aquel informe, me contestaron que ese hombre jamás había sido tratado en su hospital y que debía haberlo confundido con otro paciente.

De todo ello, sólo deduzco que, a pesar de las radiografías y la biopsia, estos médicos no podían aceptar el hecho de una curación espontánea, por la sencilla razón que su experiencia médica confirmaba que no era posible. El poder del adoctrinamiento es grande. La enseñanza médica es altamente técnica, especializada y rigurosa, pero es fruto de experiencias como cualquier actividad humana. Y estas experiencias sirven para forjar explicaciones y estructuras. Estas estructuras, a su vez, sirven para adoctrinar a los fundadores de estructuras y, consiguientemente, el adoctrinamiento es ley.

Elmer y Alice Green, ambos de la clínica de Menninger, llevaron a cabo un estudio apasionante, realizado sobre 400 curaciones espontáneas del cáncer. Este estudio demostraba que el único punto en común de los pacientes afectados era que todos habían modificado su comportamiento antes de vivir una curación espontánea. Se habían mostrado valientes, positivos, esperanzados. (Con otras palabras, habían sido capaces de superar su adoctrinamiento, aunque los médicos no hubieran hecho lo mismo.) El resultado es clarísimo, pero sigue habiendo una incógnita: ¿existe o no una relación de causa-efecto entre las nuevas actitudes y la curación, o éstas intervienen a la vez? En el caso preciso del estudio, la casualidad es probablemente demasiado difícil de definir. Nos encontramos en presencia de un proceso «holístico», o sea integral, que desemboca, a la vez, en curación de la mente y el cuerpo. El sistema cuerpo-mente, cuando está a punto de acabar con el cáncer, debe reconocer que el proceso ya se ha iniciado y que debe, desde entonces en adelante, dejar libres los pensamientos más positivos.

Sea cual sea la explicación, la clave parece ser la espontaneidad. No basta con canalizar las energías positivas a base de voluntad. No se consigue nada válido si se procede de esta forma. Las energías positivas no parecen dirigirse hacia lo más hondo. La conciencia es más sutil de lo que cree la medicina. Incluso cuando lo ignoramos, el campo silencioso de la inteligencia sabe lo que está ocurriendo. Al fin y al cabo, es

inteligente. Su saber salva todas las fronteras.

Daré un ejemplo: durante décadas, los cirujanos han estado convencidos de que los pacientes anestesiados estaban inconscientes y, por tanto, no sentían lo que estaba pasando en el quirófano. Luego hemos descubierto, hipnotizando a pacientes que acababan de ser operados, que en realidad su mente «inconsciente» había grabado cada una de las palabras pronunciadas durante la intervención. Cuando los cirujanos declaraban que el caso era más grave de lo previsto, o que la curación era muy improbable, los pacientes tenían una tendencia a confirmar estas previsiones pesimistas dejando de curarse. Tras estos descubrimientos que confirmaban la noción del nocebo, tomamos la costumbre de no formular frases negativas durante una operación. En realidad, cuanto más positivo se muestra el cirujano, mayores son las posibilidades de curación del enfermo.

Lo ideal sería aprender a manejar esa inteligencia, sumamente sensible y poderosa para la curación del paciente. Penetrar el cuerpo cuántico permite entrar en el esquema director en sí, en lugar de aguardar la aparición de síntomas y una posible intervención de la medicina. El caso de esta mujer que sufría de los huesos, nos recuerda que fabricamos continuamente sistemas de protección que nos mantienen serenamente por encima de la línea, alejados de nuestro ser más profundo. Por ello hemos de reconsiderarlos una y otra vez. Siempre estamos elaborando esquemas de inteligencia y mirando a través de ellos para captar la realidad. Sentimos el dolor cuando nos parece real; si no, el dolor no existe.

La Naturaleza no nos ha alejado de nuestro ser más hondo. Los enfermos anestesiados siempre han oído lo que se decía a su alrededor, probablemente desde los inicios de la cirugía moderna en los años cincuenta. El campo silencioso de la inteligencia se encuentra fuera de nuestro alcance porque así lo hemos deseado, presionados por nuestra propia cultura. A veces, se nos impone una nueva realidad, y ésta puede cambiar el curso de los acontecimientos. Aparecen nuevas formas de inteligencia; puede entonces tener lugar una transformación profunda, pero ésta no será en esencia distinta de las modificaciones del cuerpo-mente que ya comentamos anteriormente.

La vida real y cotidiana es como un encantamiento; no nos queda más remedio que vivir de acuerdo con unos hábitos, una rutina y unos códigos que nos parecen todos muy naturales. El problema surge cuando no podemos liberarnos del encantamiento. Si pudiéramos despedirnos a voluntad, de modo mágico, de esa personalidad y alcanzar la fuente, experimentaríamos probablemente un fenómeno extraordinario. El psicólogo Abraham Maslow, un pionero en el estudio de los aspectos positivos de la personalidad, dio una descripción clara de la vivencia del ser profundo:

—Aquellos momentos eran instantes de pura felicidad, momentos en que las dudas, los miedos, las inhibiciones, las tensiones y las debilidades se sumían en el olvido. La conciencia de sí mismo dejaba de existir. Cuanto nos separaba de ella y nos alejaba del universo se había desvanecido...

Aunque estas experiencias sean escasas (por eso Maslow las llamó «experiencias extremas»), y muy breves (sólo duran unos días o unas horas), poseen un poder de curación duradero. Maslow nos cuenta que dos de sus pacientes, un depresivo crónico que no había dejado en su vida de pensar en el suicidio, y una

persona que sufría graves crisis de angustia, se curaron, inmediatamente y de manera duradera, tras haber vivido una experiencia como la que él mismo describe. (En ambos casos, sólo vivieron esa experiencia una vez.)

Maslow explica también de qué manera esas personas se reconciliaron con la vida al experimentar esos instantes de felicidad:

—Sentieron que sólo formaban un ser único con el universo, que se fundían en él, que le pertenecían enteramente en lugar de ser meros espectadores.

(Por ejemplo, uno de los pacientes dijo: «Sentí que formaba parte de una gran familia y que ya no era huérfano.»)

Cualquier revelación repentina de una realidad más honda libera una gran cantidad de energía; una sola experiencia de esta índole hace que la vida sea innegablemente más interesante. Los pacientes de Maslow sintieron que esta energía se salía de la experiencia ordinaria. Pero, en realidad, no se trata ni de energía ni de fuerza, ni de ingenio, ni de conocimiento. Va mucho más allá. Se trata del poder de la vida en su forma más pura. La visión vanguardista de Maslow no prosperó en el momento oportuno. Jamás logró activar esa experiencia en sus pacientes; pero Maslow estaba fascinado por aquellos acontecimientos capaces de trascender la vida normal.

En 1961, tras haber reflexionado y escrito sobre el tema durante decenios, llegó a la conclusión que lo que había observado no vinculaba ninguna idea mística:

«Lo poco que he leído sobre las experiencias místicas siempre iba ligado a la religión y a visiones de lo sobrenatural. Y al igual que otros muchos científicos, sólo sentía indiferencia por este tipo de experiencias, considerando que eran absurdas y el resultado probable de fenómenos alucinógenos, tal vez histéricos, y, en todo caso patológicos. Pero las personas que me han contado estas experiencias no eran enfermos, sino personas muy sanas, tal vez las más sanas.»

Ya que sólo había observado estas experiencias en menos de un 1% de sus pacientes, Maslow creía que se trataba de accidentes o momentos de gracia. Creo, en cambio, que estas experiencias eran breves incursiones en un mundo que, a pesar de estar presente en todos nosotros, nos es ajeno. Esto supone que nos es necesario sumirnos en lo más hondo si pretendemos trascender la realidad habitual. Se trata de ponerse en busca de una experiencia capaz de reestructurar el universo.

Incluso si consiguiéramos tomar conciencia del intervalo de silencio que surge entre pensamiento y pensamiento, su fugacidad nos impide permanecer en él. El cuerpo cuántico no está separado de nosotros, es nosotros; pero sencillamente no somos conscientes de ello, al menos de momento. Y aquí estamos todos, pensando, leyendo, hablando, respirando, digiriendo, etc., realizando acciones de todo tipo situadas todas por encima de la línea.

A continuación, describiré un experimento que pone de relieve la mecánica cuántica del cuerpo: basta con coger un imán y cubrirlo con una hoja de papel en la que hayamos dejado esparcidas algunas láminas finas de hierro; cuando movemos la hoja, vemos dibujarse un conjunto de líneas curvas, concéntricas que van del polo Norte al polo Sur. El dibujo en su conjunto representa un mapa de fuerzas magnéticas, y éstas permanecerían invisibles si las partículas de hierro no se alinearan automáticamente para conformar el dibujo.

En este ejemplo, vemos toda la actividad del cuerpo-mente por encima del papel

y el campo oculto por debajo. Las láminas de hierro en movimiento representan la actividad del cuerpo-mente, alineándose automáticamente con el campo magnético, es decir, con la inteligencia. El campo es invisible e insospechable hasta que no se manifiesta desplazando algunos elementos materiales. Pero, ¿qué importancia tiene el papel en todo el fenómeno? Sencillamente es la mecánica cuántica del cuerpo, una pantalla fina que muestra exactamente cuáles son las estructuras de inteligencia que se manifiestan en ese momento preciso.

Esta comparación es mucho más importante de lo que parece. Sin la hoja que separa ambos elementos, el hierro y el imán no podrían reaccionar de manera ordenada, movidos por la presencia del otro. Si dispusiéramos las láminas de hierro directamente sobre el imán, las láminas se apiñarían sencillamente en su superficie, en lugar de formar líneas espaciadas ordenadamente. Gracias a la presencia del papel, no sólo obtenemos una imagen del campo magnético, sino que, al hacer pivotar el imán vemos que las láminas se desplazan, reflejando el nuevo campo que acaba de generarse. Si ignoráramos la presencia del imán, nos parecería que el hierro está vivo, ya que parece moverse de manera autónoma. En realidad, el movimiento es engendrado por el campo oculto, y éste, de hecho, provoca la sensación de vida.

Ésta es la descripción precisa de la manera en que el cuerpo-mente está vinculado al campo de inteligencia. Están separados, pero la línea de separación es invisible y no tiene espesor. Es un vacío. La única manera de darse cuenta de la existencia del plano cuántico consiste en comprobar que algunas imágenes y estructuras surgen permanentemente en el organismo humano. Unos surcos misteriosos recorren la superficie del cerebro; en las moléculas de ADN aparecen magníficas volutas como las que vemos en el centro de un girasol; el interior del fémur contiene redes fabulosas de tejidos óseos,

los cuales pueden compararse con las estructuras complejas de un puente de cantilever.

No hay caos; el experimento demuestra que existe siempre una organización oculta. La inteligencia transforma el caos en estructuras muy definidas. Podríamos suponer que el tratamiento incesante de miles y miles de mensajes químicos genera un caos indescriptible. En realidad, la complejidad del sistema cuerpo-mente es engañosa: son imágenes coherentes las que surgen de nuestro cerebro, al igual que en un periódico lo que aparece es una imagen coherente, formada de miles y miles de puntos diseminados en una hoja. La materia que compone nuestro organismo jamás se desintegra en una masa sin forma y sin inteligencia, hasta llegar a la muerte. Si formulamos esta pregunta: «¿Dónde se encuentra la mecánica cuántica del cuerpo?», podemos contestar que, en un intervalo vacío, el cual por desgracia no puede describirse, ya que es silencioso, no tiene espesor, y existe en todas partes a la vez. Para penetrar el campo de la inteligencia, basta con ir más allá del espacio vacío. Pero aunque este intervalo no presente grosor, sí constituye un obstáculo difícil de superar. Podemos simplificar nuestro diagrama tratando de hacer hincapié en la dificultad que supone este viaje:

Inteligencia activa \_\_\_\_\_ Espacio \_\_\_\_\_ vacío Inteligencia silenciosa

Lo importante es la diferencia entre la inteligencia activa y la inteligencia silenciosa. Creo que confirmamos de esta forma que la diferencia es real. El ADN puede ser activo o silencioso; nuestros pensamientos pueden expresarse o almacenarse en compartimentos de silencio; podemos estar dormidos o en estado de vigilia. Todos estos cambios requieren un viaje más allá del vacío, pero no es un viaje consciente. Para estudiar el sueño deberíamos permanecer despiertos y esto no es factible. Si deseáramos ver la diferencia entre el ADN activo y el ADN inactivo, no hallaríamos enlaces químicos, ya que ambos ADN son físicamente idénticos. Y así es como funcionan todas las transformaciones del cuerpo y la mente.

Este problema recuerda la dificultad planteada por la física: un fotón es una forma de luz, pero también es una onda luminosa, y, sin embargo, ambos surgen de un campo oculto. En la superficie de la realidad, no vemos ni los fotones ni las ondas luminosas. Ambos fenómenos existen en el marco de una misma realidad, ya que preexisten bajo la forma de posibilidades sencillas en el campo cuántico. ¿Acaso hemos sabido en algún momento de la historia fotografiar una posibilidad? Sin embargo, eso es precisamente de lo que se compone el universo cuántico. Si decimos una palabra o si fabricamos una molécula, optamos por la acción. Una pequeña onda se transforma en la superficie del océano; se trata de un incidente en el espacio-tiempo. El océano en su conjunto permanece fuera de la acción, como un depósito ingente y silencioso de posibilidades, de ondas aún sin nacer.

Bailando sobre la superficie del papel, las láminas de hierro podrían mirarse unas a otras y decir: «Pues bien, así es la vida, vamos a tratar de comprender sus misterios.» Al tomar esta decisión, se lanzarían a una aventura del pensamiento, lo que venimos llamando ciencia. Por muy atrevidos que sean, los pensamientos jamás podrán superar el vacío. El pensamiento sólo puede atravesar el intervalo vacío en un solo sentido. Y ése es el verdadero misterio.

En cierto modo, la idea de representarse al ser humano como una aspereza surgida de un campo infinito e invisible parece ridícula. El cuerpo es una masa de carne y huesos que ocupan algunos metros cúbicos en el espacio; la mente es un mecanismo finito, y aunque sea increíblemente complejo se compone de un número de conceptos claramente definidos. La sociedad humana es una organización notablemente imperfecta ligada a un pasado hecho de ignorancia y de conflictos.

No obstante, es curioso comprobar que estas evidencias jamás han resuelto un problema. Confiamos en nuestras experiencias cotidianas limitadas, las cuales nos bastan de sobra para conducir un coche, ganarnos la vida o dar una vuelta por la playa. En cambio, no son para nada convincentes de cara a la experiencia prodigiosa del infinito. Esta experiencia repetida a lo largo de los siglos ha hecho pensar a algunos investigadores que la realidad es muy diferente y mucho más amplia de lo que imaginan la mente, el cuerpo y la sociedad.

El propio Einstein vivió esa realidad. Describió aquellos momentos en que «uno se siente liberado de los límites inherentes de la Humanidad»;

«En esos momentos, uno se imagina en alguna parte de algún pequeño planeta, contemplando estupefacto la belleza fría, y sin embargo profundamente conmovedora, de lo atemporal, de lo ingente. La vida y la muerte se funden, y no existe ni evolución ni destino; sólo existe el Ser.»

Aunque esto tenga las apariencias de una visión espiritual (y Einstein decía de sí

mismo que era un ser profundamente espiritual), se trata en realidad de una incursión en una región de nuestra propia conciencia que podemos reconocer y explorar. Sin que podamos controlar para nada esta toma de conciencia, ni proporcionar una explicación convincente del fenómeno, algunos tienen el presentimiento de que el silencio insondable no está formado únicamente por vacío. Los grandes principios filosóficos han sido inventados casi siempre por uno o varios individuos capaces de comprender el universo por medio de su propia conciencia. Para resolver el misterio del vacío cuántico, hemos de consultar con aquellos que lo han superado; si han dado con un mundo real, serán entonces los nuevos maestros del pensamiento, en cierto modo los Einstein de la conciencia.

## 10. EN EL MUNDO DE LOS RISHIS

En la India, los niños no piensan en pedir una máquina para viajar en el tiempo. Cuando tenía yo siete años, tardaba dos minutos escasos en caminar desde el hospital militar donde trabajaba mi padre hasta el bazar de Poona. Aquel lugar estaba colmado de efluvios del pasado, azafrán, polvo, sándalo y vaharadas de cocina (aunque en aquel entonces no estuviera yo muy atento; me fijaba mucho más en los encantadores de serpientes). Del hospital, sólo recuerdo el olor de «Dettol», un producto de limpieza que servía para todo e invadía el olfato como el formaldehído. Los físicos comparan el tiempo con una flecha; en la India, la flecha se dobla hasta apuntar hacia sí misma. Y nos ajustábamos a esta norma. Si acudía al hospital un soldado con una fea herida en el pie, mi padre le administraba una inyección contra el tétanos, pero si prefería salir cojeando y hacer una ofrenda a Shiva, mi padre no se lo negaba.

Cuando vuelvo a casa, miro por la ventanilla del avión y veo bueyes arando al lado de la pista de aterrizaje. En las ciudades, he visto a hombres de negocios luciendo impecables trajes de lana, como en Inglaterra, acercarse a los sadhus, hombres sagrados, sentados y quietos en medio de la acera, luciendo un taparrabos o una toga naranja. Estas escenas cotidianas son como excavaciones arqueológicas cuyos estratos se han mezclado y confundido, o mejor aún, como si los estratos más hondos hubieran ascendido hacia la superficie cobrando una vida nueva.

Pero, de hecho, cada excavación posee una capa primigenia. En este caso, la de los sadhus. La estirpe de los seres sagrados de la India apareció unos tres mil años antes del nacimiento de Cristo. Sus palabras fueron guardadas y plasmadas en el sánscrito original, posiblemente el primer idioma del ser humano. Los Himalayas siguen siendo su tierra, y ahí regresan para permanecer sentados en samadhi, o meditación profunda, durante días o semanas, sin inmutarse. Muy de vez en cuando, les da por peregrinar. Llevando con ellos su cuenco de mendigo, parten hacia el Sur, confiando en la Naturaleza para su cobijo y sustento. Incluso hoy, pueden montarse en cualquier tren o autobús sin llevar billete.

Cuando era niño, lo único que sabía acerca de los sadhus era lo que me había contado uno de mis tíos, el hermano primogénito de mi padre, un viajante que recorría toda la India promocionando equipos de deporte. Le llamábamos Tío Bara, o sea «tío

grande», un apodo que le confería la relevancia que se había ganado en nuestra familia. Cuando venía a casa, siempre nos traía unos palos de jockey sobre hierba (tal vez el único deporte en que la India suele vencer a sus rivales), y también balones de fútbol, o raquetas de bádminton. Y, cómo no, estábamos deseando que pasara por casa.

Tío Bara era un hombre afable y ameno. Nos contaba historias fabulosas sobre las maravillas que había visto en el camino. Recuerdo mejor que ningún otro el relato de sus aventuras en Calcuta. Un buen día, abriéndose paso entre la muchedumbre, Tío Bara tropezó y por poco se cae de bruces sobre un viejo sadhu sentado al borde de la calzada. Tío Bara estaría pensando en sus cosas, pero en un movimiento reflejo metió la mano en el bolsillo y encontró dos annas (unos dos centavos); los dejó en el cuenco del sadhu. El hombre sagrado miró hacia él y le dijo.

—Formula un deseo..., el que sea.

Desconcertado, mi tío dejó escapar:

—Querría un poco de burfi.

El burfi es una golosina india, como dulce de azúcar, y es de almendras o de coco. Como si cualquier cosa, el sadhu alzó la mano derecha hacia el cielo, materializó dos trocitos de burfi, y se los entregó a Tío Bara. Mi tío se quedó sin habla unos segundos; pero al sadhu le dio tiempo a levantarse y a perderse entre la gente. Mi tío no lo volvió a ver. De todos

modos, estaban en paz, ya que dos armas era más o menos el precio de dos pedacitos de burfi. Sin embargo, cuando mi tío contaba este episodio de su vida, siempre acababa lamentándose:

—Hoy aún sigo dándole vueltas e imaginando las cosas que debí pedirle.

Cuando era niño me creía a pies juntillas las historias de Tío Bara, pero en la India contemporánea, cuando se ve a un sadhu por la calle, la gente se pregunta escéptica si existe de verdad. En los años veinte, viajaron hasta la lejana India algunos científicos de Europa y Estados Unidos con el objeto de observar a los diversos suamis, yoguis y sadhus. Los más dotados habían alcanzado grados fenomenales de control de sus cuerpos; podían, por ejemplo, dejar de respirar durante varios minutos, o reducir sus pulsaciones cardíacas hasta muy cerca de cero. El procedimiento más típico consistía en introducir en una caja y enterrar bajo dos metros de tierra a uno de estos hombres «santos», o sagrados, como se dice en la India. Se suponía que eran experimentos científicos, aunque sin duda fueran algo salvajes. Cuando transcurrían unos días, se desenterraba la caja, y se observaban los resultados. El efecto anhelado era la supervivencia del hombre santo. A todas luces, estos primeros estudios fisiológicos eran algo limitados en su enfoque, y muchos reflejaban una curiosa combinación de ciencia y tradición.

Pero el control de un sadhu sobre su cuerpo es un fenómeno físico y poco tiene que ver con la verdadera meta de su existencia. Estos seres aparecen en la escena del mundo para romper la máscara de las apariencias físicas; de acuerdo con mi terminología, desean abandonar el mundo situado por encima de la línea horizontal, para hallar lo que se encuentra por debajo de la misma. El estilo de vida que se lleva en la India favorece este tipo de búsqueda. Cuando un hombre ha recibido una buena educación, y ha logrado a su vez crear un hogar, disfrutando así de las recompensas de la existencia material, se espera de él que tome la senda del sanyasa, lo cual supone

renunciar a su vida hogareña y cómoda, llevarse consigo un cuenco de mendigo y salir en busca de algo distinto. Podríamos pensar que ha partido tras las huellas de Dios, de la verdad, de la realidad, o para buscarse a sí mismo, y siempre tendríamos razón, pues la esencia de su búsqueda es que la meta es la incógnita. Ha tomado el camino que te llevará hacia un mundo que no hay forma de imaginarse desde éste. Volviendo a la terminología propia de este libro, diría que está cruzando el espacio vacío.

Siempre he llevado ropa occidental y he pasado al lado de los sadhus sentados en las aceras sin detenerme, pero, al investigar la medicina cuerpo-mente, he sentido la necesidad de interesarme por las tradiciones de la India antigua. La segunda parte de este libro se centra en lo que he encontrado. El mundo conocido y razonado de nuestros sentidos, el mundo de átomos y moléculas, no es descartable; pero se funde imperceptiblemente, sumiéndose en una realidad diferente. De alguna manera, no obstante, una realidad se transforma en la otra. El tiempo y el espacio cobran un significado distinto, y las divisiones nítidas entre la realidad interior y la exterior se desvanecen. Nos encontramos entonces en un mundo que no ha llegado a explorarse en otros lugares de la tierra como lo ha sido en la India. En su forma más pura, el sadhu es un investigador de la realidad trascendental de más allá del espacio vacío; ésa es su tradición y su costumbre, una de las más antiguas y sabias de nuestro planeta. Comprender sus descubrimientos nos llevará por un camino nuevo, apartado de la física, aunque sí mantenga la misma orientación, es decir, la comprensión de lo que somos.

En Occidente, cuando aún no se había formulado la teoría de la relatividad, no había manera de separar el tiempo, el espacio, la materia y la energía en compartimientos distintos de la realidad. Nuestros sentidos perciben un árbol como algo muy diferente de un rayo de luz o un destello de electricidad; puede que el tiempo nos parezca un ente algo más misterioso, capaz de frenarse, acelerarse o permanecer, pero jamás diremos: «Me gusta Nueva York más que un lunes.» Todo apunta a que el tiempo y el espacio, la materia y la energía sean pares opuestos, por la sencilla razón de que nadie podría transformar el uno en el otro. El mundo natural de los sentidos podría resumirse en este sencillo diagrama:

**Tiempo/Espacio/Materia/Energía**

**Espacio  
vacío**

Con la formulación de la ecuación de Einstein,  $E=mc^2$ , esta visión simple y de sentido común tuvo que cambiar, ya que era posible (como pudo observarse con la bomba atómica) que la materia se transformaba en cantidades ingentes de energía. La teoría general de la relatividad tuvo la misma repercusión sobre la separación entre tiempo y espacio. Ahora la física se mueve en un ámbito de fusión llamado el espacio-tiempo, capaz de curvarse para cuadrar con las circunstancias (por ejemplo, cuando un objeto se mueve a la velocidad de la luz).

Al demostrar que la Naturaleza estaba mucho menos compartimentada de lo que se había llegado a creer, la relatividad dio paso a una posibilidad aún más sorprendente. Einstein sugirió la existencia de un campo donde tal vez se estuvieran cimentando las transformaciones del espacio-tiempo y de la masa-energía. Esta noción implica un plano de la naturaleza plenamente unificado; dicho de otro modo,

existe una región de espacio-tiempo-materia-energía.

Einstein estaba intuitivamente convencido de que la teoría era cierta, aunque supusiera acabar con el mundo de los sentidos, en una época en que nadie estaba dispuesto a plantearse seriamente semejante hipótesis. A partir de los años veinte y durante los últimos treinta años de su vida, aislado del resto de los físicos de su generación, casi desde el olvido, trató de comprobar matemáticamente la «teoría del campo unificado». Su teoría reuniría a todas las fuerzas básicas de la creación, proporcionando de este modo una explicación del universo en su totalidad. En lugar de cuatro compartimientos, sólo habría uno.

«Unir» en el sentido en que lo emplean los físicos, significa demostrar que dos cosas, aparentemente diferentes, pueden transformarse la una en la otra en un plano más profundo de la Naturaleza. El fotón y la onda de luz son ejemplos clásicos de esta posibilidad: parece que no tienen nada que ver el uno con el otro y, sin embargo, en un nivel infinitesimal de la Naturaleza (llamado la escala de Planck), un nivel 10 billones de veces más reducido que el átomo más diminuto, el fotón y la onda de luz pueden unirse. Nadie ha logrado resolver matemáticamente la teoría del campo unificado. Resultaría tan difícil, como desentrañar todos los misterios de la región que hemos denominado zona ?. (No obstante, tal vez una hipótesis reciente llamada teoría de las «supercuerdas» logre resolver el problema definitivamente, treinta años después de la muerte de Einstein.)

Frente a un problema que supera el entendimiento racional, la ciencia no sirve y han de buscarse otros caminos. Hace miles de años, los antiguos rishis, o videntes, de la India también contemplaron la posibilidad de una naturaleza íntegramente unificada. El rishi es como un sadhu en la medida en que entrega su vida al silencio y la vida interior, pero los rishis vivieron en tiempos remotos; ellos redactaron los textos védi-cos más antiguos, o verdad revelada, como el Rig Veda, algún millar de años antes de que se levantaran las pirámides de Egipto.

Si preguntáramos a un indio qué es el Veda, nos hablaría de los textos que recogen las palabras de los rishis, pero en realidad el Veda es el contenido de la conciencia de los rishis, y ella sigue viva. Un rishi ha indagado tan hondamente en la naturaleza de las cosas que incluso Dios viene a su encuentro para aprender de él; así sucede en el Yoga Vasishtha cuando el joven Rama, una encarnación de la divinidad, pide al sabio Vasishtha que le instruya.

No creo que esté exagerando el valor espiritual de los rishis ni la magnitud de su saber. Hasta épocas recientes de la historia humana, todas las culturas fundían libremente la religión, la psicología, la filosofía y el arte en un todo homogéneo. Pero cada enfoque podía tratarse con independencia de los demás; en este caso, estoy interesado por lo que comunicaron los rishis acerca de la naturaleza fundamental de la realidad (en el Yoga Vasishtha, el propio Dios muestra mucho interés por esta perspectiva). Los rishis sabían como nosotros dividir la Naturaleza en espacio, tiempo, materia y energía, pero descartaron esta forma de considerar la vida, el enfoque de la realidad que ha dominado nuestra visión del mundo y nuestro pensamiento.

Optaron por resolver el problema basándose en el método más práctico posible. Decidieron cruzar el espacio vacío, penetrando de este modo en la zona ? donde el pensamiento no tiene vigencia. Sencillamente, le dieron la vuelta a su entendimiento,

pero este movimiento había de tener profundas consecuencias; era como darle la vuelta al mundo objetivo para que estuviera enfocado de fuera hacia dentro. Para ello, los rishis tuvieron que examinar la Naturaleza ateniéndose a una metodología inesperada que puede representarse de esta manera:

**Estar despierto/Estar dormido/Estar soñando**

**Espacio**  
**vacío**

?

Este diagrama es tan válido como el de la página 186, pero enfoca el mundo desde una perspectiva meramente subjetiva. En lugar de ver el tiempo, el espacio, la materia y la energía «allá fuera», los rishis dieron con esa misma realidad «aquí dentro» por medio de la comprensión consciente. Pensaron que, en cualquier momento dado, el ser humano había de encontrarse en uno de los tres estados de conciencia subjetiva, despierto, durmiendo o soñando. Lo que percibe en cada uno de ellos constituye su realidad. Los antiguos pensaron, por tanto, que la realidad era variable según el estado de conciencia; un tigre en el mundo de los sueños no es el mismo tigre que el que percibimos estando despiertos. Obedece leyes distintas y, asimismo, las leyes del sueño profundo, aunque sean desconocidas para la mente consciente, han de ser diferentes de las que se imponen cuando uno está despierto o soñando.

Ahondando en sus exploraciones, detectaron que entre cada uno de estos estados existe un espacio vacío que actúa como un pivote cuando se pasa de un estado a otro. Por ejemplo, en el momento de dormirse, la mente abandona paulatinamente la vida consciente renunciando a los sentidos, dando por finalizado el período de vigilia, pero, al llegar al punto de enlace en que la mente de hecho entra en el sueño, un breve espacio queda abierto, idéntico al que aparece y desaparece entre un pensamiento y otro: es como una ventanita que diera al campo de acción situado más allá de la vigilia y el dormir. Esta comprensión ofrecía la posibilidad de traspasar las fronteras normales de los cinco sentidos si se optaba por penetrar en el espacio abierto entre un estado de conciencia y otro.

Si consideramos que Occidente es a priori pragmático y el Oriente místico, resulta fascinante que los rishis se sintieran atraídos por la experimentación directa cuando un físico cuántico no lo está. Su enfoque subjetivo fue llamado Yoga, palabra sánscrita para «unión». (Los ejercicios que se enseñan en una clase de yoga corresponden a uno de los posibles yogas, el llamado Hatha Yoga; nos interesaremos en este libro por la vertiente más poderosa del Yoga, su perspectiva mental.) Considerando que ambas visiones rastrean en una capa subterránea de unidad de la Naturaleza, el parecido es obvio entre el Yoga y el Einstein en su búsqueda de un campo unificado. Pero hay una clara diferencia entre ambos enfoques: los rishis, menos teóricos, pudieron afirmar la existencia de un campo unificado en el mundo real; para ellos, se trata de una experiencia y no sólo de una construcción de la mente.

Desde el punto de vista subjetivo de los rishis, el campo unificado sólo puede ser un estado de conciencia más. Lo llamaron, sencillamente, turiya, o sea el cuarto, para distinguirlo claramente de los otros tres estados de conciencia. También se hace referencia a para, o más allá, lo cual indica que el cuarto estado trasciende la

experiencia habitual de la vida. ¿Pero cómo era posible que existiese un cuarto estado de conciencia? La respuesta era doble. En primer lugar, los clarividentes rishis establecieron que el cuarto estado existe en todas partes, pero es ocultado por los otros tres como si éstos fueran una pantalla. (Algunos textos antiguos afirman que el cuarto estado se ha fundido con los otros tres, como leche vertida en un recipiente de agua y, por tanto, encontrar el cuarto estado resulta tan difícil como separar la leche del agua.) En segundo lugar, dejaron escrito que el cuarto estado sólo puede vivirse directamente cuando la mente ha logrado trascender su actividad normal, lo cual requiere la asimilación de una técnica especial de meditación.

La palabra «rishis» define a una persona que ha aprendido a penetrar en el cuarto estado a voluntad y observa lo que contiene. Esta capacidad no pertenece al ámbito del «pensar»; el fenómeno en cuestión es experiencia directa e inmediata, como el sentir la fragancia de las lilas u oír la voz de un amigo. Es inmediato, no verbal, y de relevancia muy superior al gozo experimentado con el olor de una flor, ya que la vivencia del cuarto estado de conciencia es transformadora. Sentándose a meditar, absortos en su conocimiento subjetivo, los rishis investigaron el mundo del turiya como exploradores en tierras incógnitas. Como individuos, estos videntes tienen nombres propios, pero al adentrarse en una zona que trasciende a la persona, desdibujaron las fronteras de lo que venimos llamando identidad personal. Vasishta, por ejemplo, no sólo es el nombre de uno de los antiguos rishis, también es parte íntegra del Veda, o conocimiento trascendental, captado por vez primera por el hombre llamado Vasishta; para comprender correctamente esa parte del Veda, uno habría de adentrarse en la «conciencia de Vasishta». En definitiva, estos sabios de otra época contemplaron la vida en su forma más pura.

Por más que lo intentara, la ciencia occidental no pudo probar la existencia de un cuarto estado. Y ya que no se disponía de la técnica adecuada para demostrar su veracidad, la comunidad científica optó por ignorar el turiya. De hecho, muchos científicos lo consideran irrelevante o amenazador. El mero concepto de «unión» proyecta en la mente imágenes indeseables: disolverse en la nada, o perder su propia identidad como una gota de agua que cae en el océano. Pese a las muestras repentinas de entusiasmo por las ideas importadas de Oriente, el progreso del conocimiento en Occidente se ha cimentado casi exclusivamente en la observación del mundo exterior, olvidándose del otro mundo.

Pero, si existe un estado que trasciende los estados habituales, parece probable que llegue a manifestarse de vez en cuando, aunque sólo sea por casualidad. Por ejemplo, Charles Lindberg dejó por escrito una de sus experiencias de 1927, el momento más crítico de su existencia. Nos cuenta que en el segundo día de su travesía aérea y en solitario del océano Atlántico, llegó un momento en que se sintió más allá de los límites del agotamiento físico. Temió que pudiese perder el control del avión, pero consiguió evitar el desastre, echando alguna cabezada y confiando en que mantendría el rumbo. Al cabo de unas horas, según nos cuenta en su autobiografía, experimentó una formidable alteración de su estado de conciencia:

«Una y otra vez, durante el segundo día de vuelo, volvía a recuperar el estado mental alerta necesario para comprender que estaba volando, sin estar del todo despierto, ni del todo dormido. Tenía los ojos abiertos. Seguía las instrucciones de los instrumentos de a bordo, manteniendo el rumbo de mi brújula, aunque como

hubiera perdido la noción del tiempo y de las circunstancias. Durante largos períodos de tiempo, creía haberme expandido más allá de mi cuerpo y mi avión, libre de las consideraciones mundanas, receptivo a bellezas, formas y colores que no dependían de mi vista.»

De niño, le encantaba quedarse tumbado en los maizales de su padre, sintiendo esa misma sensación de estar «más allá de la muerte», mirando hacia el cielo. Pero el episodio en el Atlántico Norte fue otro poco más allá. El propio Lindberg llegó a esta conclusión: «Era una experiencia en que tanto el intelecto como los sentidos eran sustituidos por algo que podríamos definir como conocimiento desprovisto de contacto con la materia... Comprendía entonces que la visión y la realidad se intercambiaban el puesto, como la energía y la materia.»

Venía a ser el equivalente subjetivo de las transformaciones en el espacio-tiempo descubiertas por Einstein en el campo objetivo. Sin embargo, la experiencia subjetiva es sumamente difícil de calibrar, especialmente si se registra en un mundo que no es el de la percepción normal. Hasta los sesenta, ningún fisiólogo se atrevió a dar por válida la vivencia de los rishis o a admitir que añadían así una nueva dimensión a la mente humana. Este reconocimiento fue posible en aquellos años por el éxito creciente de la meditación, especialmente la Meditación Trascendental, exportada de la India a Estados Unidos en 1959 por su fundador, Maharishi Mahesh Yogi (\*). A partir de los años sesenta, la MT vivió un momento de gran éxito popular. En su momento álgido, en 1975, casi medio millón de norteamericanos se iniciaron en la técnica en menos de un año. La MT tuvo mucho éxito en otras democracias occidentales (y con mayor discreción detrás del Telón de acero).

(\*) Porque sigue siendo el método de meditación más fiable de cuantos tenemos a disposición, sólo trataré de la Meditación Trascendental y de sus orígenes védicos. Otras tradiciones de la meditación, el Zen, la meditación tibetana o china, presentan aplicaciones médicas de interés y gran significado espiritual, pero no estoy cualificado para hablar de ello, aunque sin duda se merezcan todo nuestro respeto.

Aunque otros maestros indios hayan viajado por Occidente, Maharishi fue el primero en salvar barreras culturales a gran escala. Cuando empezó a impartir sus enseñanzas, la mayor parte de los occidentales no habían oído hablar prácticamente de la palabra «meditación»; muchos desconfiaban de ella. En cierta medida, la confusión nace de la mismísima terminología. Se suele decir «voy a meditarlo» para dar a entender que se va a reflexionar sobre un tema determinado; para algunos, la meditación es sinónimo de contemplación, incluso de oración. No es difícil comprender que, para un rishi, la meditación es sencillamente thyan (en sánscrito, «llevar la mente hasta su reposo en silencio del cuarto estado»). Thyan es el origen de otras palabras parecidas en todo el continente asiático, como el zen japonés). Para que esta distinción quedara clara, Maharishi añadió el adjetivo trascendental, insistiendo así en que la mente puede ir más allá de sus límites habituales, es decir, trascenderlos para alcanzar el turiya.

Es admirable que Maharishi, abandonando los Himalayas donde permaneció durante 14 años, viaje así por la América moderna. Los ashrams situados a lo largo del Ganges, en la región más aislada del Utar Kashi, el «Valle de los Santos», ocupan

la parte menos civilizada de la India, una región en que incluso los parajes más civilizados no poseen líneas telefónicas de fiar. Viendo una fotografía tomada en 1964, puedo imaginar qué sensación tan curiosa debió de provocar entonces. La foto fue tomada en el lago del Gran Oso, en lo alto de las montañas que dominan Los Ángeles. Amparados por unos pinos altos, los participantes habían organizado un picnic, sin tener en cuenta que el suelo está a 60 cm debajo de la nieve. La luz alpina era extraordinaria. Doce personas aparecen en la foto. Las once primeras, todas occidentales, llevan abrigos y parcas; la última, Maharishi, queda algo destacado del grupo. Está sentado, sonriente, sobre una manta extendida sobre la nieve, vestido tan sólo con la ropa tradicional de los monjes: es decir, una toga de seda blanca, sandalias y un chal. Parece pequeño pero fuerte; su larga cabellera y su barba no están cortas ni cuidadas, conforme a la tradición de los monjes.

En aquella época, Maharishi ya había sentido el choque de las dos culturas. En una primera visita a los Estados Unidos, en 1959, un periódico de San Francisco había cualificado la Meditación Trascendental de «calmante no médico», alabando sus propiedades contra el insomnio. Ya que el artículo era el primero en hablar de la llegada de Maharishi, sus huéspedes norteamericanos fueron a contárselo inmediatamente.

Le leyeron el artículo en voz alta esperando su reacción. Maharishi permaneció silencioso y sólo murmuró:

—Cruel.

Sus huéspedes no entendían.

—Estoy por volverme a casa corriendo —dijo Maharishi con un deje de tristeza en la voz. Este país me parece curioso, los valores son distintos.

Tardó algún tiempo en tomarse con filosofía el hecho de que los estadounidenses quisieran dormir cuando él pretendía despertarlos. Hoy, seguimos interrogándonos sobre la reacción inicial de Maharishi, ya que la palabra «meditación» evoca la relajación y sus efectos benéficos entre ellos un sueño más apacible. Los médicos con quienes he tratado de meditación me suelen asegurar, tanto si «creen» como si no creen en sus virtudes, que la meditación sirve para la relajación. Tan sólo si miramos esta cuestión a la luz del Veda, entenderemos hasta qué punto esta apreciación es poco acertada.

El Veda es una expansión de la mente humana. Para describirlo con acierto puede compararse con lo que podríamos llamar «contenido total del ordenador cósmico». Todos los datos cósmicos han sido introducidos en él, y de él nacen a la vida los fenómenos de la Naturaleza. El control de este ordenador, tiene su sede en el cerebro humano, cuyos miles de millones de conexiones neuronales le proporcionan una complejidad suficiente como para reflejar la ordenación del universo entero. El cerebro no es importante como objeto, según los rishis. Es importante porque nuestra subjetividad se refleja en él; cuando nuestro cerebro nos enseña el mundo, en realidad nos está mostrando a nosotros mismos. Por analogía, cuando una imagen se refleja en un espejo, se produce una fusión. El espejo es el reflejo, el reflejo es el espejo. Asimismo, la única realidad que podemos conocer es la que viene reflejada por el cerebro; todo cuanto existe se encuentra por tanto encerrado en nuestra subjetividad. Un físico rechazaría probablemente esta afirmación, ya que prefiere el método objetivo y considera la subjetividad como un verdadero enemigo. Un físico diría «He

aquí un protón», y no «Ésta es la sensación que yo tengo de lo que es un protón». En realidad, el Veda no está desprovisto de saber objetivo; ha dado conocimiento a ciencias como la botánica, la fisiología, la astronomía, la medicina, etc.; pero los rishis pensaban que la objetividad no era el mejor camino para conocer las cosas, especialmente cuando tratamos de buscar más allá de la superficie de la Naturaleza. En verdad, según ellos, la subjetividad puede ser tan estrecha como extensa. La naturaleza es como una frecuencia de radio. Cuando ponemos nuestra atención en un solo objeto, una roca, una estrella o una galaxia, estamos seleccionando una emisora de la cinta. Evidentemente, el resto de la cinta debe excluirse; pero únicamente para ese nivel de conciencia.

Tal vez otros niveles de conciencia reciban otras cintas, o varias cintas a la vez. Hoy, los físicos consideran que nuestros sentidos seleccionan menos de una 1/1.000.000.000 de las ondas y partículas de energía que nos rodean. Vivimos en un «magma de energía», increíblemente más extenso que el mundo visible. El universo visible se interpreta como una ínfima parte de la creación original. Es lo que queda de una realidad mucho más amplia, desaparecida en algún lugar, antes de iniciarse el transcurrir del tiempo, reduciendo las diez dimensiones que existían en el punto de partida hasta llegar a las cuatro dimensiones actuales. (Pido perdón por emplear la expresión «antes de iniciarse el transcurrir del tiempo», ya que constituye una paradoja flagrante, pero no se me ocurre otra manera de describir los acontecimientos que precedieron el Big Bang). Asimismo, parece ser que en el momento de la creación, nuestro universo estaba lleno de energía, un millar de millones de veces superior a lo que nuestros radiotelescopios pueden observar en la actualidad. La energía restante ha sido absorbida en un campo oculto que contiene también las seis dimensiones que faltan.

Los rishis afirmaban que, desde una conciencia expandida, incluso esta realidad perdida e inconcebible está a nuestro alcance. La física teórica admite que las dimensiones perdidas y los campos de energía invisibles no se han volatilizado; sencillamente han regresado a su «estado de sueño» en el campo primigenio. Asimismo, el nivel trascendental de la conciencia está presente en todas partes; es inútil tomar un camino determinado para ir en su busca. Debe despertarse de una manera u otra. William James se expresó con esta idea en una parrafada célebre:

«Nuestro estado de conciencia habitual, lo que llamamos conciencia racional, sólo es una forma más de conciencia. A su alrededor, separadas únicamente por una pantalla frágil, existen otras formas potenciales de conciencia muy diferentes. Podemos atravesar la vida sin sospechar de su existencia; pero basta con saber estimularlas, y en un instante se presentan ante nosotros en toda su plenitud.»

Si de hecho nos rodea una realidad tan amplia, ¿por qué no podemos tocarla? Los investigadores han aportado una respuesta algo curiosa, realizando experimentos en gatos recién nacidos. Los gatos nacen con los ojos cerrados y sus nervios ópticos no están desarrollados. Cuando abren los ojos, el sistema óptico alcanza entonces su madurez; los dos acontecimientos se producen siempre simultáneamente. Sin embargo, se ha descubierto, a mediados de los años setenta, que si vendamos los ojos de un gato durante los dos primeros días después de haberlos abierto por primera vez, será ciego toda su vida. Durante ese período breve y crucial, es la experiencia de la visión la que establece las conexiones interneuronales responsables de la visión.

Este descubrimiento fue capital, ya que los biólogos siguen polemizando acerca del papel que desempeña lo innato y lo adquirido a través del comportamiento. ¿Cómo aprende el petirrojo a cantar; gracias a su madre o aprendería aunque estuviera solo?

La experiencia realizada en gatos ciegos ha demostrado que tanto la «Naturaleza» como la «educación» son esenciales; la vista está programada en el cerebro del gato, pero tiene que estar viendo para que el proceso se desarrolle con normalidad. Este proceso tiene una consecuencia profunda. Tal vez nuestros cerebros estén limitados exactamente de la misma manera. Muchos elementos «exteriores» no existen para nosotros, no porque sean irreales, sino porque en el «interior» no hemos preparado el cerebro para percibirlos. Somos como receptores de radio dotados de todos los canales necesarios, pero sólo utilizamos tres, es decir el estado de vigilia, el sueño y el estado durmiente.

Ya que el cerebro es el único aparato de radio de que disponemos, no tenemos otro medio a nuestro alcance para saber si existe un cuarto estado, salvo si nuestro sistema nervioso se ha preparado para ello. Es muy posible que estemos, literalmente, bañados y rodeados por todo lo trascendente, pero que aún no hayamos sintonizado con su «frecuencia».

Si es así, podemos comparar el Veda con un conjunto de bandas radioeléctricas. Con el tiempo, su significado se ha diluido a medida que perdíamos el contacto con la conciencia pura. En lugar de transmitirse la conciencia védica, en la India sólo han conservado los libros correspondientes. Los libros declaran que el Veda es supremo y universal, pero basta con observar en qué estado se encuentra el país para comprobar que el verdadero poder del Veda se ha esfumado, dejando únicamente su forma. Es como si supiéramos que el ordenador cósmico existe, como si tuviéramos a mano el manual del usuario y no supiéramos cómo enchufarlo.

Para llevar a las personas a un estado de pura conciencia, Maharishi había de desviarlos de la superficie de la vida. Los maestros orientales anteriores pensaron que, al darse la vuelta para mirar hacia el interior, debíamos sacrificar los valores materiales y la realidad objetiva. Maharishi tomó la actitud inversa, declarando que la meta de la trascendencia consistía en expandir la mente. Si la subjetividad se expande, su reflejo, es decir el mundo visible, debe expandirse con ella. El declive lento de la sabiduría india ha llevado a una interpretación equivocada según la cual no hay camino hacia el turiya sin la renuncia y el desprendimiento:

«La vida es la base del desprendimiento. Pero ésa es una distorsión total de la filosofía india. Esta idea ha obstaculizado el caminar hacia la conciencia y asimismo, ha confundido a las personas en busca de la Verdad. En realidad, les ha robado cualquier posibilidad de alcanzar esa meta.»

Maharishi pronunció estas palabras en 1967, en el momento de la publicación de su célebre comentario sobre la Bhaga-vad Gita. Sus palabras sacudían el letargo de las doctrinas orientales. En todas las tradiciones del mundo, no sólo en la India, la creencia en el poder del desprendimiento y la renuncia han tenido un efecto destructor. La opinión que prevalece es que la mente ha de rechazar cualquier actividad si desea alcanzar el silencio. Una imagen muy evocadora en el Veda dice que la meditación es como la doma de un elefante salvaje. El animal está atado a un palo y hay que dejarle luchar por liberarse, y soportar sus bramidos hasta que se agote.

Entonces, la doma puede iniciarse.

Maharishi sigue pensando que todo ha sido un lamentable error. La verdad es que la mente desea encontrar un cuarto estado, y si la dejamos ir hacia su inclinación natural, lo buscará. La meditación, por tanto, sólo es un soporte (Maharishi la llama un «esfuerzo sin esfuerzo») que permite a la mente tomar el camino correcto. Prueba de ello es el intervalo de silencio que separa naturalmente cada pensamiento. Encontramos en el Veda una noción análoga: los pensamientos son como olas en el océano. Sólo ven su propio movimiento de flujo y reflujo. Y piensan: «Soy una ola», pero la verdad fundamental, y ésta no la perciben, es: «Soy el océano.» La ola y el océano son lo mismo, sea cual sea el pensamiento de la ola. Cuando cae la ola, se da cuenta, instantáneamente, de que su fuente es el océano, infinito, silencioso e inmutable; siempre estuvo allí. Y así es para la mente. Cuando piensa, está activada; cuando deja de pensar, regresa hacia su fuente, el silencio. Tan sólo habremos localizado la verdadera fuente del Veda cuando la mente haya alcanzado la conciencia plena. Y así es como la experiencia del Veda no es ni antigua ni india. Es universal y el mundo entero puede vivirla en cualquier momento. Basta con abandonar el eje horizontal que representa el desarrollo normal de la conciencia y dejarse bajar verticalmente. Esta caída vertical es la trascendencia, la meditación, el thyan, el «más allá»; es decir, todas las manifestaciones de una mente que deja de identificarse con las olas, para identificarse con el océano.

Si este razonamiento es acertado, debemos reconsiderar la naturaleza de la mente y de la relación cuerpo-mente. El punto que anhelaba Arquímedes, aquel lugar donde podría plantarse para desplazar el universo, existe realmente. Está en nuestro interior, disimulado por el espectáculo apasionante del engañoso estado de vigilia.

Tal vez sea ésta la explicación del porqué la medicina cuerpo-mente se ha vuelto tan contradictoria. Creemos que una persona que sobrevive a un cáncer, o puede curarse sola de una enfermedad mortal, emplea los mismos procesos mentales que cualquier otra. Pero no es así: los procesos mentales pueden ser profundos o superficiales. Dirigirse hacia las profundidades significa tocar el esquema director oculto de la inteligencia para modificarlo; ésta es la única forma de que la visualización de la lucha contra el cáncer, por ejemplo, la mayor parte de los seres humanos no saben hacerlo; la potencia de nuestro pensamiento es demasiado débil para desencadenar los mecanismos apropiados.

El lado práctico consiste en saber si la meditación es lo bastante poderosa para incrementar nuestra capacidad mental. Se han realizado diversos estudios científicos en colaboración con Maharishi. Han demostrado que la meditación puede, efectivamente, provocar un cambio profundo, mucho más hondo que el de la simple relajación anhelada en Occidente, o los tratamientos médicos que pretenden reducir el estrés, la hipertensión y otros trastornos.

El primer científico occidental en realizar un descubrimiento decisivo y fehaciente sobre el cuarto estado del ser, fue un fisiólogo norteamericano, Robert Keith Wallace, demostrando su existencia. En 1967, Wallace era estudiante en UCLA y, en el marco de su doctorado, estudió los cambios fisiológicos que intervienen en una sesión de Meditación Trascendental. Empleó métodos modernos de investigación bioquímica sobre adeptos de la MT durante varios años. Conectó estas personas con aparatos (evitándoles cualquier molestia), tratando de medir sus ondas cerebrales, su

tensión arterial, ritmo cardíaco, así como otros parámetros fisiológicos. El experimento duraba veinte minutos, y los sujetos empleaban todos la misma técnica de Meditación Trascendental.

Wallace no tardó mucho en recoger una verdadera mina de información. En un principio, descubrió que, de hecho, algo se estaba produciendo en el organismo en estado de meditación. Al cabo de unos minutos, los sujetos alcanzaban un estado de relajación profunda, señalado por una respiración y una frecuencia cardíaca ralentizadas, la aparición de ondas alfa en el electroencefalograma, y un consumo reducido de oxígeno. Esta última medición era especialmente importante, ya que demostraba que el ritmo del metabolismo, ligado al consumo de combustible total en las células, había decaído; los fisiólogos llaman a esta regresión del metabolismo «estado hipometabólico».

Los sujetos alcanzaban con rapidez el estado de relajación -profunda. Normalmente, una persona dormida tarda entre 4 y 6 horas en tener su consumo mínimo de oxígeno. En cambio, los sujetos de este estudio, alcanzaban ese momento en pocos minutos. Además durante el sueño, la reducción era por lo general inferior a un 16%; Wallace, en cambio, observó unas reducciones que alcanzaban el 50%. Quedó impresionado por estos resultados, ya que hasta entonces no se había observado un estado de relajación tan profundo. Este experimento demostraba que los sentimientos subjetivos experimentados durante la meditación, el silencio interior, la serenidad y la relajación, tenían una base física real. También era importante comprobar que los sujetos no se habían dormido, ni habían entrado en estado de trance. Estaban completamente despiertos en el interior de su ser, viviendo incluso una sensación de conciencia acrecentada. Wallace llegó a la conclusión que la meditación era un estado de «vigilia hipometabólica». Dado que sus mediciones variaban de las observadas en estado de vigilia, de sueño o durmiente, concluyó que acababa de demostrar la existencia de un estado de conciencia totalmente nuevo, el estado número cuatro.

Algunos sujetos habían vivido estados físicos cuyos índices superaban la media. Como en yoguis observados en la India y en el Himalaya, su respiración parecía interrumpirse durante largos lapsos de tiempo. En el plano subjetivo, estos estados más profundos se traducían por un silencio interior total, un sentimiento de amplia expansión y de conocimiento profundo. La mente se vaciaba de cualquier pensamiento, pero mantenía una conciencia clara que decía: «Lo sé todo.» Nadie podía explicarse estas vivencias, ya que los instrumentos científicos son demasiado elaborados e incapaces de detectarlos, y menos aún de analizarlos.

Sin embargo, para cualquier persona ducha en literatura védica, es evidente que estos sujetos estaban experimentando en un plano sutil una toma de conciencia trascendental. El Yoga Vasishta, una de las mejores referencias sobre la experiencia directa de lo trascendente, recogía esta noción acerca del cuarto estado: «Cuando la interrupción de la respiración se obtiene sin esfuerzo, el estado supremo ha sido alcanzado. Es el Yo. Es la conciencia pura e infinita. El que alcanza ese estado no vuelve a conocer la desgracia.» Sería difícil encontrar

una definición más acertada de lo que los fisiólogos estaban observando. Wallace comparó los resultados obtenidos con experiencias similares realizadas en adeptos del Zen, en Japón, y pudo comprobar un parecido evidente; sin embargo, era

curioso observar que sus sujetos, los norteamericanos, casi todos jóvenes, pertenecían a la generación posthippie y se iniciaban en la meditación en ese momento, consiguiendo un estado parecido al de adeptos del Zen que llevaban más de diez años de práctica de la meditación.

Si se enfoca de otra manera, la experiencia de Wallace legitima la relación cuerpo-mente. Hoy hemos reconocido que el organismo de una persona reacciona de modo espontáneo a su estado de conciencia, como pretendían los rishis. La paradoja es que hemos de aprender a sumirnos en el interior de nosotros mismos. La meditación nos enseña a controlar un proceso que nos influye a diario, tanto si somos o no somos conscientes de ello.

He estado tratando últimamente a una señora de Boston de unos sesenta años, que llevaba años sufriendo cardiomiopatía, una degeneración lenta del músculo cardíaco. Existen varias formas de cardiomiopatía; la suya era idiopática, es decir que no había causas que pudieran explicar su aparición. En el momento del diagnóstico, su síntoma principal era una dificultad respiratoria tras el menor esfuerzo; sufría insuficiencia cardíaca debida a la hipertrofia del corazón. La medicina no puede hacer prácticamente nada contra esta enfermedad, y eso la atormentaba. Durante su última visita a un cardiólogo, dos meses antes, éste le había sugerido que ingresara en el hospital para que le realizaran una angiografía.

Lo que pretende la angiografía es determinar si las arterias coronarias que envían el oxígeno hacia el corazón están obstruidas. El cardiólogo pensaba que si algo estaba obstruido, parte de su problema debía originarse en una enfermedad arterial, y para ésta sí existen tratamientos. Con gran aprensión se sometió al examen. El especialista fue a visitarla a su habitación después del examen.

—Traigo buenas noticias —le dijo—; sus vasos están limpios; usted no tiene enfermedad coronaria. En lo que a mí se refiere, no veo necesidad para una operación quirúrgica. —Y añadió—: Si su enfermedad no remite, lo único que podríamos intentar es un trasplante de corazón.

Jamás se le había comentado nada por el estilo y, en pocos días, empezó a perder el aliento, no sólo al hacer un esfuerzo, sino también al tumbarse. Incapaz de dormirse, y viendo crecer su ansiedad, acudió de nuevo a su cardiólogo, y éste no pudo explicarse el empeoramiento de sus síntomas. Pero le hizo algunas preguntas, y ella le confesó que sentía pánico ante la idea de un trasplante de corazón. Le garantizó que sus temores no tenían fundamento; su estado no era lo suficientemente grave como para requerir una operación. A partir de ese momento, sus nuevos síntomas desaparecieron.

Una vez más, comprobamos que la realidad subjetiva y la realidad objetiva están estrechamente vinculadas. Cuando la mente se modifica, el cuerpo se modifica a su vez; no sabe hacer otra cosa. La realidad objetiva parece evidentemente más estable que nuestros humores subjetivos, nuestros deseos fugaces y nuestras variaciones emocionales. Sin embargo, puede que no lo sea; podría compararse con una cuerda de violín que toca una nota determinada, y es capaz, sin embargo, de cambiar de nota cuando el dedo se desliza a lo largo de la cuerda; esta imagen me ha sido inspirada por el caso de Chitra relatado al inicio de este libro, pero es válida para todos nosotros.

La nota en la cuerda representa nuestro nivel de conciencia. Es un tributo interno fundamental, un hogar hacia el cual convergen nuestros deseos, pensamientos

y emociones, un par de gafas de cierto color que nos hacen ver la vida con ese mismo color. La mayor parte de los seres humanos no se percatan de la gran estabilidad de su nivel de conciencia; otros lo saben perfectamente; una persona depresiva irradia su depresión, aunque trate de actuar de manera positiva; una persona hostil puede hacer subir la tensión en una asamblea entera aunque pronuncie palabras muy normales. El nivel de conciencia de alguien no puede circunscribirse en unos límites precisos. Nadie es plenamente hostil o alegre, inteligente o torpe, satisfecho o insatisfecho; existen decenas de gradaciones sutiles en cada personalidad.

Lo importante es que todas nuestras acciones y todos nuestros pensamientos están determinados por un nivel de conciencia; no podemos imaginarnos a nosotros mismos en un plano más elevado o más bajo. Esto explica en parte, el por qué la meditación no es sencillamente una forma de pensamiento o de introspección, equivocación muy común en Occidente. Es en realidad, un medio de deslizarse hacia una nueva «nota». El proceso de trascendencia que consiste en ir «más allá» libera la mente y le permite existir en libertad. Sencillamente, penetra en el silencio, en el cual no existen pensamientos, emociones, tensiones, deseos ni temores. Más adelante, cuando la mente vuelve hacia sí misma, hacia «su nivel de conciencia», adquiere cierta libertad de movimiento.

Desde el punto de vista médico, una enfermedad puede representar una cuerda de violín mal regulada. Por algún motivo, el cuerpo-mente no logra sintonizar su instrumento dejándose llevar. En un caso como éste, la meditación puede ser un instrumento terapéutico poderoso, ya que permite al cuerpo liberarse de su enfermedad. Los investigadores se percataron de este potencial a finales de los años sesenta, cuando descubrieron que muchos estudiantes en escuelas renunciaban al alcohol, los cigarrillos y las drogas ligeras tras unos pocos meses de meditación. Podemos describir este fenómeno como una liberación respecto de un nivel de conciencia que depende de la droga: en el plano de los neuropéptidos, puede que la meditación haya liberado ciertos parajes receptores, uniendo moléculas más satisfactorias que el alcohol, la nicotina o la marihuana.

En 1978, tras observar durante diez años los efectos del cuerpo-mente en adeptos de la meditación trascendental, Robert Keith Wallace decidió seguir una nueva pista. Empezó estudiando un campo holístico más complejo, el envejecimiento. Tradicionalmente, consideramos el proceso de envejecimiento como consecuencia inevitable de la vida, y de variaciones ampliamente individuales. Ciertas personas viven más que otras, debido a un patrimonio genético favorable, a un sistema inmunológico potente o a la suerte, pero no existe factor alguno antienviejecedor que pueda aplicarse a todo el mundo. Si fuera así, las personas mayores tendrían todas un inmejorable estado de salud, como la mayor parte de los jóvenes de veinte años.

Sin embargo, no existe prueba científica de que e) envejecimiento sea un fenómeno normal; sencillamente, es algo que nos sucede a todos. Son tantos los factores de estrés que influyen en la vida cotidiana, que acabamos admitiendo que el organismo está siempre sometido a presiones anormales, como el ruido, la contaminación, las emociones negativas, los regímenes inapropiados, el tabaco, el alcohol, etc. La «enfermedad de ir con prisas» acelera ella sola el envejecimiento de muchos seres humanos. Si la meditación consigue compensar estos efectos, tal vez descubramos algo totalmente nuevo en el proceso de envejecimiento.

Wallace decidió evaluar la edad biológica de un grupo de adultos adeptos de la meditación. La edad biológica permite determinar cómo funciona el organismo de una persona en relación con las normas observadas en la población. Proporciona acerca del proceso de envejecimiento una imagen que respeta la realidad mucho más que la edad cronológica o el calendario. Dos personas de 55 años según el calendario presentan generalmente unos organismos muy diferentes. Al principio, Wallace deseaba sencillamente verificar tres parámetros: la tensión arterial, la acuidad auditiva y la capacidad para ver objetos cercanos. Estas tres variables se deterioran con el paso del tiempo, a medida que el cuerpo envejece, y son de hecho unas marcas interesantes.

Wallace descubrió que los adeptos de la meditación, en general, tenían una edad biológica inferior a su edad cronológica. La diferencia era notable; la mujer que obtuvo los mejores resultados tenía 20 años menos que su edad cronológica. Curiosamente, la juventud biológica de una persona estaba estrechamente vinculada a la duración de la práctica meditativa. Wallace pudo establecer una distinción muy nítida entre quienes meditaban desde hacía menos de 5 años y quienes hubieran empezado a meditar en los últimos cinco años. El primer grupo ganaba cinco años biológicos, el segundo 12. Un estudio realizado más tarde en el Reino Unido confirmó estos datos, demostrando que cada año de meditación regular equivale a un año menos.

Otro descubrimiento impresionante para el equipo de Wallace demostraba que los sujetos de mayor edad también registraban unos resultados tan buenos como los sujetos más jóvenes. Una persona de 60 años que llevara más de 5 años meditando, ostentaba la fisiología de una persona de 48 años.

Otro punto destacable en este estudio, es que los sujetos «no ponían su empeño» en envejecer más despacio. Sencillamente, habían salvado una barrera invisible, lo cual permitía el desarrollo natural de unos cambios físicos deseables. La eterna juventud de los adeptos de la meditación parece ser general; un estudio realizado en 1986 por una compañía de seguros sobre 2.000 sujetos demostró que los adeptos de la MT estaban en una posición favorable respecto de la población norteamericana en su conjunto frente a las 17 categorías principales de enfermedades graves, tanto mentales como físicas. La diferencia era muy significativa; por ejemplo, el grupo de sujetos que practicaba la meditación no ingresaba tan a menudo en hospitales según una proporción del 87% para trastornos cardíacos, y de un 50% para todo tipo de tumores. También se notaba una disminución impresionante de trastornos del sistema respiratorio y del tubo digestivo, de la depresión y otras dolencias más. Aunque el estudio se hubiera limitado a un solo grupo, eran resultados muy esperanzadores para quienes desearan seguir un programa holístico preventivo.

Puede que «el cuarto estado» desempeñe una función más importante en el futuro. En la fuente de la conciencia se encuentra un plano de conciencia supranormal; sin embargo, se vuelve normal en cuanto nos hemos acostumbrado a explorarlo. Si el turiya es la cuna de la mente, no hay motivo para que la mente no decida establecer en él su residencia. Es una zona virgen donde hay campo por explorar, preguntándonos si la Naturaleza está unificada o no, no sólo en el modelo hipotético de Einstein, sino en nuestro interior.

## 11. NACIMIENTO DE UNA ENFERMEDAD

Los rishis mantuvieron una postura muy sencilla en la temática cuerpo-mente. Según ellos, todo surge de la mente. Ésta proyecta el mundo como un proyector de cine. Nuestro organismo forma parte de la película, al igual que todo lo que se encamina hacia él. Lo más asombroso para los rishis no era que fuéramos capaces de enfermar o mantener un cuerpo saludable, sino que no fuésemos capaces de ver cómo lo hacemos. Si pudiéramos observarnos en silencio, veríamos eso y mucho más. El cielo, el océano, las montañas y las estrellas penetrarían en nuestro cerebro; todo ello formaría parte de la película. Si el razonamiento de los rishis es correcto, estamos muy equivocados cuando confiamos ciegamente en la realidad objetiva. Y, sin embargo, nuestro marco de referencia no parece equivocado. En esencia nos conviene; el cielo y las estrellas parecen existir «allá fuera», plenamente independientes de nosotros. Tal vez nos esté engañando nuestra propia proyección.

Para comprender a los rishis conviene adoptar su perspectiva, es decir, renunciar a la realidad del estado ordinario de vigilia, al menos levemente. Si lo hacemos, empezamos a entender que la mente es la verdadera fuerza creadora. Yo mismo he experimentado esta realidad, de manera breve pero reveladora. Me encontraba en un avión abarrotado que acababa de despegar de Bombay. Todo iba bien hasta que el indicador «No smoking/Fasten seat belts» volviera a encenderse en el momento preciso en que una aeromoza cruzó corriendo el pasillo hacia la parte delantera de la cabina. El piloto anunció entonces:

—Señoras y caballeros, por favor, permanezcan sentados; volvemos hacia Bombay y trataremos de realizar un aterrizaje de emergencia.

Su voz transmitía sensación de pánico; permanecimos sentados en un ambiente de silencio y tensión; una de las azafatas lloraba acongojada.

Unos minutos más tarde, el avión logró aterrizar dando tumbos en la pista; tres camiones antiincendios se arrimaron al avión; oímos entonces unas sirenas estruendosas y no pasó nada más. No nos dieron explicación alguna. La mitad de los pasajeros decidió quedarse en tierra. Los demás fuimos trasladados rápidamente hacia otro avión. No me sentía entonces excesivamente perturbado, y volví a tomar un aparato. Unos diez días más tarde, tuve que tomar otro vuelo y no se me ocurrió recordar la semicatástrofe de unos días atrás. Sin embargo, cuando el indicador «No smoking/Fasten seat belts» se encendió, acompañado del ruidillo habitual, mi corazón empezó a latir con rapidez. Al principio, no establecí la conexión con aquel acontecimiento; luego, comprendí que había sido un reflejo condicionado. Al igual que el perro de Pavlov salivaba al oír la campana, los latidos de mi corazón se habían acelerado. Comprobé más adelante que al dar con esta explicación, mi corazón volvió a latir con toda normalidad. Durante unos segundos, había asistido al nacimiento de un impulso que había forjado mi realidad. Es muy posible que yo haya creado mi ser inconscientemente, acumulando millones de impulsos por el estilo. Pero son demasiado rápidos y desordenados para el análisis; sería como pedir a una cascada que analizara todas sus gotas de agua; los impulsos de este tipo son demasiado abstractos. Para los rishis, el universo entero se ha formado paso a paso partiendo de una pura abstracción. Si un westem de John Wayne nos parece real, es porque nos sumimos voluntariamente en el mundo del sueño, aunque sepamos que sólo son haces

luminosos que rebotan sobre una superficie blanca y plana. Un sueño sólo son impulsos neuronales que surgen en el cerebro, pero mientras uno permanezca en el reino del sueño estamos convencidos de que todo es real. (Todos hemos vivido en algún momento esa pequeña desilusión al comprobar que el sueño deja de ser convincente. Tras una breve lucha, reintegramos el mundo del estado de vigilia.)

Asimismo, la realidad que aceptamos en el estado de la vigilia, sólo nos es conocida por medio de los impulsos que surgen en nuestro cerebro. Cuando tocamos una flor, este contacto reúne los campos de fuerza y materia de la mano con los de la flor. Todos estos campos son abstractos, y no obstante, el tacto resulta concreto. No ponemos en duda que exista esa sensación. Los rishis concedían una gran importancia al poder de la convicción sobre nosotros mismos. Shankara, el mayor filósofo según la tradición védica, formuló una parábola para ilustrar el fenómeno:

«Un hombre camina por un sendero y se encuentra con una gran serpiente envuelta en el polvo. Aterrorizado, huye y reúne al pueblo entero gritando: «¡Una serpiente, una serpiente!» La población está atemorizada; las mujeres y los niños se niegan a salir de casa, y la vida cotidiana del pueblo se nubla, envuelta en el miedo a la serpiente. Entonces, un hombre valeroso decide ir en busca del animal. Le pide al hombre que la vio que le lleve al lugar exacto, y cuando llegan, se dan cuenta que no hay serpiente, sino una cuerda en medio del camino.»

- Todos nuestros miedos, dice Shankara, se forman a partir de una ilusión similar. En realidad, no distinguimos lo real de lo que nosotros creemos ser real. Este tipo de razonamiento no es típicamente indio; pero puede adaptarse fácilmente a un marco de referencia moderna. Basta con recordar lo que sucede cuando se acercan los polos norte de dos imanes; el campo magnético provoca un rechazo mutuo. Si se tratara de imanes dotados de pensamiento «sentirían» algo muy sólido entre ellos. Crearían un contacto por abstracción, al igual que nosotros.

La razón por la cual un objeto parece suave, duro, rugoso, liso, etc., no es sino una interpretación realizada por el cerebro. En realidad, los cinco sentidos solos son instrumentos. El tacto sólo es el cerebro, pero se proyecta en el mundo, utilizando las células nerviosas especializadas para grabar una información determinada. Ésta, recordémoslo, es una banda muy estrecha diferente de lo que una serpiente «toca» cuando su lengua silba en el aire. Asimismo, las terminaciones nerviosas que cubren la retina son extensiones del cerebro. Estructuralmente, la retina es un depósito de terminaciones nerviosas que se ramifican como el extremo de una cuerda. En ella, en este caso en el nervio óptico, quedan reunidas un millón de fibras nerviosas en una misma cuerda. Aunque estén situadas más allá de las terminaciones nerviosas bajo la piel, las células sensoriales del ojo pueden también «palpar» el mundo exterior. No existe diferencia intrínseca entre el campo de la luz captada por el ojo y el campo de energía que tocamos con los dedos. La verdadera diferencia entre la vista y el tacto se realiza en el cerebro. Y así es para cualquiera de los sentidos del cuerpo: el oído, el olfato y el gusto hacen intervenir células especializadas que envían impulsos al cerebro para que éste los interprete. Sin esta interpretación no existiría nada.

En esta vida, todo está ligado a los sentidos, y nuestros sentidos ligados al cerebro. La noción «esta silla es dura» es engañosa salvo si se añade: «Esta silla es dura porque mi cerebro la percibe dura.» (La silla no es muy sólida para un rayo cósmico; pues la atravesaría de parte a parte. Un neutrino atraviesa el globo terráqueo con

esa misma facilidad.) Los rishis llevaron este razonamiento hasta sus límites. Se dieron cuenta que no era útil tocar físicamente un objeto para conocer su textura. Si nos planteamos esta pregunta: «¿Qué es más suave, una tela almidonada o un pétalo de rosa?», podemos responder fácilmente, empleando una imagen mental del tacto sin tener que recurrir a los objetos reales, la tela y la rosa.

Damos por descontado que sabemos hacerlo porque hemos alcanzado un nivel muy sutil de sensación en el tacto. Asimismo, existen sonidos, escenas, olores y gustos más sutiles. No obstante, este nivel de la mente no es el último; meditando, podemos remontar otro poco más allá de los cinco sentidos sutiles (llamados según el Ayurveda «Tanmatras»), hasta alcanzar la conciencia en su estado unificado. Los textos védicos comparan este estado al trayecto a lo largo de los cinco dedos hasta el punto donde coinciden con la palma de la mano. Subjetivamente, la imagen visual de una rosa se vuelve más y más débil en la pantalla de la mente hasta que sólo queda la pantalla. Nos encontramos entonces con el origen verdadero de los sentidos, el campo de la inteligencia. Y es así, según razonaban los rishis, como el universo entero de la realidad física viene al mundo.

Puede parecer pura filosofía, pero en realidad, cada nivel del tacto, de la vista, del oído, del olfato y del gusto influencia nuestra vida cotidiana. Si te gustan las ostras y yo las aborrezco, la diferencia no se encuentra en las ostras ni en las papilas gustativas. El contacto entre las moléculas de la ostra y los receptores gustativos de la boca es el mismo para todos. Sin embargo, a ti te invade una sensación de placer, y a mí sólo me da asco. Todos los datos brutos de la experiencia deben pasar por el filtro de la inteligencia. No existen dos personas que estimen exactamente la ostra de una misma manera.

Cuando algo parece cambiar en el universo, decían los rishis, en realidad somos nosotros quienes cambiamos. Uno de mis amigos indios, un cirujano, se ha ganado una fama de gourmet; las tortillas son su especialidad, y cuanto más exóticas más las aprecia. Sin embargo, la última vez que nos vimos para un brunch dominical, no pidió tortilla. Extrañado, le pregunté y él me contestó entonces: «Ya no soporto el sabor de la tortilla.» Su inclinación había desaparecido unos días antes de manera súbita.

Estaba en su casa, batiendo un huevo, y su hijo de seis años le miraba. Cuando mi amigo rompía un huevo, apartaba las cáscaras a un lado. Algunas cayeron en una bolsita marrón que contenía granos para los gorriones. «¡Oh, por favor, no hagas eso! —dijo Arjún muy serio—. Los pájaros creerán que sus bebés han muerto y no querrán comerse los granos.» Mi amigo suele estar muy orgulloso de las salidas precoces de su hijo, pero, de pronto, el sabor de la tortilla que estaba preparando o de cualquier otra tortilla le fue insoportable. La ciencia sería incapaz de cuantificar un cambio semejante: el fenómeno es demasiado fantasmagórico y personal. Pensar que una tortilla tiene buen sabor no tiene más valor que opinar que sabe a rayos. Y así es para cualquier otra sensación. ¿Puede decirse que una almohada de pluma de oca es suave? No lo es para una persona que sufre jaqueca y se lamenta cuando su cabeza toca la almohada. ¿Va de prisa un avión de reacción? No lo es si lo miramos desde la Luna. En resumidas cuentas, no existen límites en los modos de interpretar una sensación, y al igual, no existen límites en las maneras de reaccionar ante la sensación.

Los rishis decían que la vida se construye por medio de nosotros. Nada es bueno o malo, duro o suave, doloroso o agradable. Todo está en la manera en que nosotros lo

vivimos. Y esto es aplicable a la patología. Una enfermedad no es el contacto molecular entre un organismo extraño y las moléculas de nuestro cuerpo. (Como ya vimos anteriormente, incluso si inyectamos el virus del catarro en la nariz de una persona, la probabilidad de que pille un catarro no es superior a una contra ocho). Ni es el flujo de toxinas en nuestra sangre, ni la acción de células fugitivas. Según los rishis, una enfermedad es una sucesión de momentos por los que pasamos durante los cuales apreciamos todos los ingentes datos que fluyen desde todos los rincones del universo, incluido nuestro cuerpo.

Nuestro cuerpo es un universo en sí. Cuando me interesé por el Ayurveda, quedé profundamente impresionado al leer este extracto de textos antiguos:

Parecido al cuerpo humano es el cuerpo cósmico. Parecida a la mente humana es la mente cósmica. Parecido al microcosmos es el macrocosmos.

Estas palabras tienen por supuesto múltiples interpretaciones posibles. Lo que significan para mí es que, al enfrentarme con mi existencia cotidiana, asumo la responsabilidad de dos mundos, el pequeño que llevo dentro y ese mayor que me rodea. Mi apreciación del más mínimo detalle «exterior», por ejemplo el sol, el cielo, la probabilidad de que llueva, las palabras pronunciadas por otras personas, las sombras proyectadas por los edificios, es asociada a algún acontecimiento «interior». Se nos ofrece, constantemente, una elección infinita de posibilidades de modificar el mundo, ya que no existe otra forma que la que yo le doy. El eminente neurólogo Sir John Eccles lo describió muy bien:

—Quisiera que entendierais que no existen colores ni sonidos en el mundo natural, no existe nada por el estilo; ni texturas, ni estructuras, ni belleza ni perfumes...

En definitiva, nada es más importante en el universo que la parte en la que estamos involucrados.

El enfoque subjetivo de los rishis encontró una aplicación extremadamente útil en el Ayurveda. El Ayurveda suele considerarse como un campo médico, pero podría asimismo verse como algo destinado a curar las ilusiones, a quitarle a la enfermedad su capacidad de convicción, para dejar en su lugar una

realidad más sana. (El nombre Ayurveda sugiere una medicina en el sentido más amplio del término. Procede de dos raíces sánscritas, ayus vida y veda conocimiento o ciencia. El sentido literal es por tanto «ciencia de la vida».)

A veces, los pacientes querían saber cuáles son los tratamientos específicamente ayurvédicos. Si existen nuevas píldoras que puedan probar, ejercicios, regímenes o terapias orientales aún más misteriosas. Suelo contestar que sí a todo ello, pero debo añadir, un poco molesto, que dedico una gran parte del tiempo a hablar para tratar sencillamente de obtener del paciente que pierda la convicción en la realidad de su enfermedad. En el Ayurveda, éste es el primer paso, el más importante del proceso de curación. Mientras el paciente está convencido de la existencia de sus síntomas, está preso de una realidad en que «estar enfermo» es el dato esencial. La razón por la cual la meditación es tan importante en el Ayurveda, es porque ésta lleva la mente hacia una «zona libre» no tocada por la enfermedad. Mientras no entendamos que existe un lugar como ése, la enfermedad dará la sensación de ser más poderosa que uno mismo. Ésa es la principal ilusión que debemos vencer.

Creamos todos unos guiones que acaban convenciéndonos hasta el nivel más

hondo de nuestras células. Una chica de Boston, estudiante en Vermont, llegó a mi despacho acompañada por sus padres. Estaban muy asustados porque volvió a casa a mediados del segundo trimestre escolar sufriendo unos dolores agudos en el pecho. Esta dolencia le vino cuando se recuperaba de un catarro, y al cabo de una semana los dolores se habían agudizado de modo alarmante. Una noche, la joven tuvo una crisis violenta, jadeaba y sufría palpitaciones y vértigos, mostrándose tan asustada que sus padres la llevaron a la unidad de cuidados intensivos del hospital más cercano.

Llevarla al hospital fue angustiante para todos. El médico de guardia detectó un leve soplo cardíaco y decidió efectuar un electrocardiograma. Éste mostró que los latidos adicionales se producían fuera del ritmo cardíaco. Luego se le hizo una cardiografía que permitió al médico distinguir una insuficiencia cardíaca real.

—Tiene un prolapso en la válvula mitral—les dijo—. Esto significa que cuando una de las válvulas del corazón se cierra, se hincha hacia el interior en dirección del alvéolo. Prefiero que pase la noche aquí, en la unidad de cuidados intensivos—añadió.

Al cabo de una hora, la joven fue sometida a un gota a gota de morfina para calmar el dolor, y alimentada de oxígeno por medio de tubitos metidos en la nariz. A su alrededor, estaban otras víctimas de accidentes cardiovasculares, algunas en estado muy grave. La joven se sintió en extremo angustiada y empezó entonces a tener alucinaciones causadas por la morfina, mientras, afortunadamente, se fue sumiendo en un sueño profundo.

Al día siguiente, los médicos llegaron a la conclusión que su dolor se debía probablemente no sólo al prolapso de la válvula mitral, sino también a una pericarditis, inflamación del pericardio (la membrana que rodea el corazón). La dieron de baja y tuvo que seguir un tratamiento antiinflamatorio potente. Además, le recetaron unos betabloqueantes destinados a ralentizar su ritmo cardíaco. El dolor en el pecho remitió; sin embargo, jamás llegó a soportar los betabloqueantes; además de su acción sobre el corazón, estos medicamentos se unen a receptores del cerebro, provocando un estado soñoliento y desorientación mental.

Cambiaron su tratamiento, pero sólo lograron aumentar el número de síntomas, provocando nuevos efectos secundarios. El nuevo tratamiento estaba pensado para dilatar sus vasos sanguíneos, pero provocaba hipertensión, la cual desembocaba en molestias y náuseas; a veces, perdía el conocimiento. Logró superar estos efectos secundarios, ya que ponía todo su empeño en permanecer en la Universidad. Cada vez que trataba de disminuir las dosis, incluso levemente, el dolor en el pecho volvía tan fuerte como antaño, acompañado de otros síntomas. Regresó a su casa durante las vacaciones de verano y una noche espantó sobremanera a sus padres, cogiéndose el pecho y gimiendo. Estaba sufriendo una hiperventilación tan grave que su madre buscó alocadamente una bolsa de papel en la que pudiera respirar. Al cabo de unos minutos, sintió palpitaciones violentas, vomitó y perdió el conocimiento. Sus padres estuvieron vigilándola toda la noche y también durante todas las noches de aquellas malditas vacaciones.

Ya que los médicos no sabían qué podían hacer por ella, su familia se puso en busca de otros métodos. Leyeron en un periódico un artículo sobre el Ayurveda y así es como un día de julio, los tres, el padre, la madre y la hija, se presentaron en la clínica de Lancaster. Anoté con todo detalle los antecedentes de la chica y eché un

vistazo a su electrocardiograma; era asombroso.

—Su dolor no es cosa del corazón —le dije, y para demostrárselo, presioné con fuerza sobre su esternón. Se sobresaltó—. Sigue muy sensible porque todo comenzó con una inflamación en esta parte del cuerpo, en la zona en que el cartilago costal y el esternón se juntan. Esta enfermedad, la condritis costal, puede surgir tras un catarro o cualquier infección viral.

La joven y sus padres me miraban aterrados, pero seguí adelante con mi demostración, desmontando el rompecabezas, pieza por pieza. La noche en que habían acudido a los cuidados intensivos de aquel hospital, su gran ansiedad había provocado los latidos ectópicos del corazón. En cuanto a la afección que le diagnosticaron, el prolapso de la válvula mitral, se trata de un trastorno que viven al menos un 10% de las chicas con una constitución tan esbelta como la suya. Nadie conoce la causa, y tampoco existe explicación médica para el dolor que provoca en algunos pacientes. Asimismo, el soplo cardíaco no parecía peligroso. Su pericarditis era un error de lectura del electrocardiograma; la violencia de la crisis había probablemente trastornado la capacidad de reacción del médico, y éste había acabado por encontrar algo anormal. Los demás síntomas, náuseas, vómitos, palpitaciones, vértigos, desvanecimientos, jadeos e hiperventilación eran debidos a los medicamentos, que le recetaron, o sencillamente eran provocados por ella misma.

—He tratado de remontar hasta el momento en que surgió la enfermedad —le dije— para demostrarle cómo se fue elaborando. Hoy, su enfermedad es sólo un reflejo mantenido por su propia actitud y su forma de estar siempre en pie de guerra.

Los padres de la joven parecían estar ofendidos. Podía imaginarme aquellas noches en que la estuvieron velando, dándole vueltas a la cabeza y temiendo que la vida de su hija estuviera en peligro. Para que vieran que no pretendía meterme con nadie, les conté mi experiencia en el avión cuando el indicador «No smoking» provocó en mi corazón una aceleración súbita. Si en aquel momento el pánico es un poquito mayor de lo que fue, tal vez hubiera provocado una enfermedad cardíaca tan convincente como la de su hija.

No parecía que mis palabras les tranquilizaran mucho. Habían pensado hasta entonces que los sufrimientos de su hija eran debidos a una enfermedad. Si lo que les estaba diciendo

era verdad, se la estaba provocando ella misma. La aparición de la medicina mente-cuerpo aísla este problema y lo hace en extremo doloroso. La vida era mucho más sencilla antiguamente, cuando considerábamos que una enfermedad sin microbios era cosa «de la cabeza». Los microbios han perdido terreno, pero, en lugar de desaparecer con ellos, la enfermedad se ha convertido en algo mucho más enigmático. ¿Qué hago: esperar que me derrote el cáncer, o es mi personalidad la que lo genera? El caso de esta joven supone un claro exponente de este fenómeno. Un cardiólogo puede atribuir la causa de su dolor a una insuficiencia cardíaca; un psiquiatra dirá tal vez que la insuficiencia cardíaca no tenía nada que ver: la joven sencillamente sintió pánico. Los medicamentos que estuviera tomando provocarían los vómitos, pero éstos siguieron presentes tras el tratamiento. Su baja tensión podía provocar desvanecimientos, pero también ansiedad. La medicina moderna no ha dejado de debatir incesantemente estas cuestiones.

El resultado de las encuestas realizadas sobre pacientes es un aumento enorme

de su sentimiento de culpabilidad. Existe una diferencia muy sutil entre sondear los temores de los pacientes y alimentarlos. He pasado mucho tiempo impartiendo consejos a personas con cáncer. Escuchan atentamente porque «el médico les está hablando». Les digo que pueden vencer su cáncer e inmediatamente me dan la razón. Sin embargo, cuando me vuelvo a encontrar solo, me viene un pensamiento terrible, el que yo mismo leí en su mirada:

—Usted me dice que estoy enfermo, pero en realidad yo soy el responsable de lo que me está pasando.

La joven permaneció silenciosa durante un buen momento.

—Entonces, ¿soy yo la que ha creado esto? —dijo finalmente.

—No, pero usted ha participado, eso es seguro. Pero puede dejar de participar en ello. Estoy convencido de que las cosas cambiarían.

—¿Y qué debo hacer?

—Debe liberarse de su propio condicionamiento. La próxima vez que tenga una crisis, procure permanecer un poco al margen; deje que el dolor esté presente y permanezca neutral tanto como le sea posible.

—Si lo logra —añadió—, su enfermedad desaparecerá con tanta rapidez como apareció.

Escuchó y me dio las gracias. No volví a tener noticias suyas durante dos semanas. Tal vez diera con un punto demasiado sensible de su personalidad. Había transformado su enfermedad en un problema personal cuando la familia esperaba con amor que fuera impersonal. La medicina tradicional se esfuerza por clasificar todas las enfermedades en compartimentos, eliminando así el elemento personal. Había comprobado, mientras la interrogaba, que la joven le daba mucha importancia al diagnóstico. Cada una de sus descripciones era precedida por «cuando me viene un prolapso de la válvula mitral...», como si esas palabras lo explicaran todo. Se valía de una red de protección para reunir y ligar todos los síntomas. Cuando se lo hice ver, tuvo una actitud pensativa. Había invertido tanto en las palabras «prolapso de la válvula mitral» que tenían sobre ella un efecto de fórmula mágica. Era esencial que rompiera el encantamiento, pues puede llegar a ser sumamente violento.

Estaba equivocado cuando pensaba que no se tomó a pecho la entrevista conmigo. La curiosidad me llevó a llamarla por teléfono para saber cómo había evolucionado. Las noticias eran muy buenas; había renunciado a cualquier tratamiento y sus crisis se limitaban últimamente a unos accesos de dolores ocasionales en el pecho. Sus padres la sorprendían a veces sentada con los ojos cerrados. Cuando le preguntaban qué estaba haciendo, contestaba:

—Estoy mirando el dolor hasta que desaparece.

Todos los síntomas asociados, vértigos, vómitos, desvanecimientos, etc., habían desaparecido.

En psicología, existen ciertos sentimientos extremos, como el disgusto, el terror, el horror, que muchos no saben vencer. Cuando estas personas se sienten atemorizadas o espantadas, jurarían que su emoción viene del exterior. En el caso de la paranoia, la persona puede llegar a pensar que «ellos» se apoderan de esos sentimientos por medio del Diablo. («Ellos» puede designar marcianos, comunistas o vecinos.) Sigmund Freud las calificaba de emociones «inquietantes». Freud dedicó varios años a la observación de estos fenómenos en enfermos neuróticos y psicóticos.

Creo, en cambio, que la extrañeza siempre está presente. La Naturaleza puede así velar nuestros temores más ocultos.

Este velo nos esconde un dolor interior hasta el momento en que éste traspasa una barrera invisible y se expande. Entonces surge este pensamiento: «¿Me estará pasando a mí o lo estaré haciendo yo mismo?» Poco importa que el resultado final sea una enfermedad o sencillamente una sensación de molestia extrema. Lo importante es evitar que el paciente sea preso de sus dudas; de ahí la parálisis total.

La medicina ha pagado ya muy caro el hecho de no ocuparse correctamente de la naturaleza personal de la enfermedad. En primer lugar, hemos despertado un sentimiento de culpabilidad sin ser capaces de calmarlo. Los enfermos sienten pánico ante la idea de ser responsables de sus enfermedades. Los médicos no creen que ellos estén fomentando esta culpabilidad. Tal vez haya nacido de tanto oír y repetir que no es culpa de nadie. Pero si los médicos dicen que vivir bien ayuda a evitar una crisis cardíaca o un cáncer, ¿acaso no están diciendo que vivir mal provoca tales enfermedades?

Toda la cuestión de la culpabilidad y de la responsabilidad es difícil de desentrañar. En consultas privadas de endocrinología, veía pacientes obesos amenazados de diabetes por culpa de su peso. Les ponía en guardia y les animaba a comer menos. Al mismo tiempo, sabía que yo esta alimentando su culpabilidad, lo cual les haría comer más. Cuando un paciente era un fumador empedernido, solía mostrarme muy firme y severo diciéndole:

—Pero, por Dios, usted sabe que tiene que dejar de fumar, piense en los riesgos...

Muchos de estos pacientes eran antiguos combatientes que veía en el Hospital Militar de Boston. Tras escucharme, subían al piso de arriba donde se vendían cigarrillos a un precio muy razonable. (Yo mismo compraba esos cigarrillos, ya que había empezado a fumar durante las noches de guardia.)

En realidad, ninguna enfermedad ilustra tan bien la paradoja de la culpabilidad y de la responsabilidad como el cáncer de pulmón. El público es muy consciente de que es casi exclusivamente una enfermedad de fumador. Esto hace recaer directamente la responsabilidad sobre el paciente; pero, entonces, surge un segundo pensamiento. ¿Acaso no son personas dependientes de la nicotina? En 1988, un informe del Ministerio de Sanidad estadounidense, estableció que lo están y que su dependencia puede ser más difícil de romper que la dependencia de la heroína o del alcohol. Esto significa que no estamos frente a una situación racional.

Sigmund Freud trató durante veinte años de dejar de fumar cuando su médico le dijo que veinte cigarrillos al día, el consumo habitual de Freud, eran un desastre para su corazón. Dejó de fumar durante siete semanas, pero tuvo palpitaciones mucho más violentas que con anterioridad. Se volvió insoportablemente depresivo y tuvo que recurrir a los cigarrillos. Cuando no fumaba, contaba Freud a su biógrafo, «la tortura superaba la resistencia humana». He visto a pacientes con un cáncer avanzado de pulmón, esperando su sesión de rayos, fumándose un cigarrillo; puede que la prevención sea imposible, ya que debería empezar antes de que se haya fumado el primer pitillo.

En el caso de cualquier enfermedad, no sólo en el cáncer de pulmón, los pacientes suelen ser personas demasiado culpables, o sencillamente demasiado

convencidas como para que podamos ayudarlas. No podemos negar la tendencia profundamente irracional del ser humano. En el Hospital Militar, recibíamos todo tipo de alcohólicos, incluyendo aquellos que, malnutridos y en un estado de desmejoramiento físico general, recogía la Policía a diario en las calles. Una de las enfermedades más frecuentes entre los alcohólicos es la pancreatitis, o inflamación del páncreas. Todos los enfermos que llegaban con una pancreatitis, debían ser tratados con sumo cuidado. No podían comer ni digerir, ya que el hecho de solicitar un esfuerzo al páncreas lo inflamaba más y era muy doloroso. Los enfermos vomitaban si trataban de comer, aunque sólo fuera un bocado. Debíamos alimentarlos con cuentagotas, introducir un tubo en el estómago para evacuar los jugos gástricos que seguían inflamando el páncreas y administrar antibióticos para combatir la infección que solía desarrollarse. Era lo único que podíamos hacer entonces para sustraer a esos hombres de la muerte. Pero cuando les habíamos salvado y salían del hospital, asistíamos a menudo a un mismo ritual. Por la ventana del segundo piso se veía una taberna del otro lado de la calle. Nuestros pacientes salían del hospital, cruzaban la calle con dificultad y entraban en el bar. Su primer trago lo tomaban al cabo de diez minutos después de curarse. La compasión en casos como éstos tiene sus límites. Podemos llegar a pensar incluso:

—Si usted quiere dejar de fumar o beber, y si no hace ejercicio y sigue comiendo alimentos demasiado ricos, entonces peor para usted.

Se suelen decir cosas así, o al menos se piensan. Pero la esencia de la compasión es reconocer lo difícil que es ser una -buena persona. Perdonar a alguien es dejarle libre, incluso si abusa de esa libertad, sobrepasando los límites de nuestra exasperación.

Recuerdo ahora una historia india acerca de un sadhu y un escorpión:

«Un hombre camina por la carretera. De repente, ve a un sadhu arrodillado cerca de un charco. Se acerca y ve que el sadhu está observando un escorpión. El escorpión pretende atravesar el charco, pero al entrar en el agua fangosa empieza a hundirse. El sadhu estira el brazo con precaución para sacar el escorpión del agua, pero cuando lo toca, el escorpión le pica. El escorpión vuelve al agua y vuelve a hundirse, y cuando el sadhu lo levanta de nuevo recibe otra picadura. El hombre ve cómo la escena se reproduce tres veces. Finalmente, acaba preguntando: "¿Por qué se deja picar?" El sadhu contesta: "¿Qué le voy a hacer? Está escrito en la naturaleza del escorpión que debe picarme y es mi naturaleza tratar de salvarlo."»

La sociedad ha creado una medicina para garantizar la permanencia del instinto que nos anima a salvarnos unos a otros. Es ese mismo instinto el que nos anima a no culparnos unos a otros por nuestra debilidad. Tomamos a nuestro cargo problemas que no son los nuestros directamente. Si al entrar en un hospital tuviera un día que comprobar que la chispa de la compasión se ha apagado, podría predecir el final de la medicina; las fuerzas de las tinieblas habrían vencido.

La medicina moderna sigue estando convencida de que la enfermedad es producida por agentes objetivos. Un análisis más fino demuestra que esto sólo es parcialmente verdad. Una enfermedad no puede instalarse sin que un receptor la esté aceptando, y así es como nacen los intentos actuales para comprender nuestro sistema inmunológico. La medicina griega y el Ayurveda se fundaron ambos sobre la idea según la cual el receptor tiene una gran relevancia. Los griegos pensaban que en el

interior y el exterior, cruzando la vida entera, circulaba un fluido llamado physis. El flujo de physis ligaba los órganos del interior del cuerpo con el mundo exterior y mientras ambos estaban en equilibrio, el cuerpo permanecía sano. (Este principio se sigue reflejando en nuestro empleo de la palabra «física» para explicar el mundo exterior, y en la palabra «fisiología» para explicar el mundo interior.) En el Ayurveda, es necesario el equilibrio de los tres elementos llamados doshas para mantener el cuerpo saludable. No se trata por tanto de saber si el flujo de physis o los doshas existen; está establecido que el equilibrio de un individuo influye sobre su salud.

La medicina, por tanto, vuelve a recuperar esta noción, la más antigua en materia de métodos de curación. Sin embargo, noto que una atmósfera de impersonalidad sigue rondando. Estamos creando un objeto concreto, el sistema inmunológico, y fundando en él todas nuestras esperanzas. La idea original, tal y como la expresaron los griegos y el Ayurveda, era mucho más orgánica. El paciente no sólo era un conjunto de células receptoras. Era alguien que comía, bebía, pensaba y actuaba. Si un médico quería cambiar los doshas o el physis de una persona, había de alterar sus costumbres. De este modo, no se andaba por las ramas, dando con el punto en que el paciente se conecta con el mundo. Existen muchas ciencias médicas en el mundo entero y entran en conflicto unas con otras. ¿Cómo pueden curar a las personas y ser tan dispares? Lo que tal vez sea veneno para mí es un tratamiento para un homeópata. Creo que la respuesta está en que cualquier medicina consigue resultados ayudando al enfermo a pasar por su enfermedad, hasta que el equilibrio pasa de la enfermedad a la curación. No sabría ser más claro, pues esto no se produce en libros, sino en seres vivos. Algunas personas se han curado del cáncer bebiendo zumo de uva. Si conseguimos restablecer el equilibrio del cuerpo-mente, el sistema inmunológico del enfermo reacciona. Las células inmunológicas no reparan en saber si el médico cree en la medicina tradicional, en la homeopatía o el Ayurveda. En la medida en que puede cambiar nuestra participación en la enfermedad, cada método es capaz de funcionar. Creo, sin embargo, que la Ayurveda acabará siendo un método de gran difusión, ya que reconoce la necesidad de curar a los pacientes, sanando ante todo su realidad.

Deberíamos darle mayor importancia a la realidad personal del paciente. Un médico de avanzada edad, radiólogo, vino a verme porque le habían diagnosticado una leucemia. Había leído mucho sobre su enfermedad, una forma de desarrollo difícil de prever llamada leucemia mieloide crónica (afecta los glóbulos blancos o mielocitos). Hasta ese momento, jamás había sentido fatiga alguna durante el día, pero las estadísticas de mortandad, y él lo sabía, eran muy poco esperanzadoras. Indicaban que no se sobrevivía más allá de entre 36 y 44 meses. Por otro lado, la evolución de la enfermedad era imprevisible; tal vez viviera mucho más tiempo.

Antes de acudir a mí, había sido examinado en un instituto especializado de Nueva York. Los médicos le habían realizado exámenes intensivos y le habían propuesto media docena de medicamentos experimentales. No existe tratamiento reconocido para la leucemia; sólo le prometieron que los tratamientos experimentales aumentarían su esperanza de vida. Tras reflexionar, se negó a recibir un tratamiento, y se puso a leer con avidez cuanto se hubiera escrito sobre remisiones espontáneas. Y así fue como dio con uno de mis libros. Vino a verme. Descubrí al hilo de la conversación un detalle puntual que en su caso hacía la vez de piedra de toque.

—Deseo creer que puedo curarme —me dijo—, pero hay algo que me preocupa. He leído que se han dado muchos casos de remisiones espontáneas de cánceres, pero no he leído nada acerca de remisiones espontáneas para la leucemia.

Era evidente el modo de funcionar de su mente médica. La forma de leucemia que le afectaba estaba ligada a un componente genético, el cromosoma Filadelfia. Los resultados de los exámenes eran positivos para este cromosoma y siendo él médico, no cabía duda que estaba genéticamente condenado. La única cosa que pudiera hacer el Ayurveda era provocar un milagro. Pero no había encontrado en ningún artículo de revista el relato de semejante curación.

—Mire —le dije—, está obsesionado por las estadísticas. No piense en ellas. Lo que desea es desmentirlas, ¿verdad?

—Sí, claro, claro —dijo distraído. Pero no he encontrado una remisión espontánea en toda la bibliografía. Quizá podría llegar yo a ser el primero, pero...

Y no supo cómo acabar su frase.

Tuve entonces una idea insensata.

—¿Por qué no da en pensar que lo suyo es otra forma de cáncer? —le sugerí—, en cuyo caso, al menos, tendría alguna esperanza de curación.

Su rostro se iluminó; se aferró a mi sugerencia. Más adelante, tuve buenas noticias para él. Acababa de dar con un artículo de síntesis que asociaba la leucemia en el niño con el estrés. Este hombre tenía una enfermedad muy diferente, pero también llevaba una vida increíblemente ajetreada. Su mujer había exigido el divorcio, sus asociados le habían demandado, sus hijos adultos no le dirigían la palabra y había de mantener dos casas y tres coches. El diagnóstico le fue comunicado en medio de su divorcio, por casualidad, y ahora su mujer insistía en permanecer con él. La razón que invocaba era el pánico que tenía a la soledad después de su muerte.

—Acabo de leer que el estrés está ligado a la leucemia en el niño —le dije.

Pareció estar encantado, ya que el científico en él establecía el enlace de causa a efecto entre el estrés, la activación de «hormonas del estrés» como la hidrocortisona y, finalmente, la destrucción del sistema inmunológico. ¿Tal vez fuera eso? El estrés y su enfermedad iban juntos; ahora tenía un clavo ardiente al que agarrarse.

Durante su segunda visita me preguntó si debía realizarse un análisis de sangre. La leucemia provoca un aumento desastroso del número de glóbulos blancos; un índice más bajo demostraría que su estado había mejorado.

Si los resultados no indican mejora alguna —le expliqué— se sentirá un poco más deprimido y aún más angustiado. Si, realmente ha habido una mejoría, de todos modos, se sentirá mejor. ¿Por qué no posponer el examen hasta que sienta síntomas de mejora?

Estuvo de acuerdo y se fue de nuevo.

La última vez que le he visto, fue la semana pasada. Me dijo que creer en un cáncer y no en la leucemia da buenos resultados.

—¿Sabe usted? —le dije—, yo creo que es un engorro seguir llamándolo cáncer. Tal vez debería pensar que lo suyo es una enfermedad crónica que no tiene nombre, y si no tiene nombre, no tiene que preocuparse por las estadísticas. Los humanos vivimos muchísimo tiempo con enfermedades misteriosas.

Este último giro de la situación le maravilló. Sintiendo inmensamente aliviado me dio la mano, y por vez primera aceptó acudir a la clínica para seguir sesiones de

Ayurveda. Hasta entonces lo único que había hecho para aquel hombre era cambiar la etiqueta de su enfermedad, pero, a partir de ese momento, modificó su apreciación de la enfermedad en su conjunto. Ahora, puede que acabe curándose.

## 12. «NOS CONVERTIMOS EN LO QUE VEMOS»

Cuando preguntaban a los profetas védicos acerca de la verdad universal, éstos proponían dos palabras que acababan con nuestro concepto de la realidad: *aham brahmasni*. Una posible traducción sería «soy cada cosa creada y no creada», o en resumen «soy el universo» (\*). Ser cada cosa o incluso algo más allá de los límites del cuerpo físico parece extraordinario para un occidental. He oído contar la historia de una dama inglesa que viajaba por el norte de la India visitando las grutas ubicadas a lo largo del Ganges, donde los yoguis se dedicaban a la meditación. Fue recibida amigablemente por uno de ellos sentado en su gruta. Ella le dijo:

—Supongo que no debe salir muy a menudo de aquí, pero me encantaría enseñarle Londres.

—Señora —contestó el yogui apaciblemente—, yo soy Londres.

Los relatos de los rishis suelen ser muy atractivos para la mente. Uno de los más célebres es el de Svetaketu, mandado lejos de su hogar para estudiar el Veda. En la India antigua, esta iniciación consistía en vivir con unos monjes y en aprenderse largos extractos de los textos sagrados. Svetaketu permaneció doce años fuera de su casa. Cuando regresó, estaba henchido de orgullo, y su padre, entre desengañado y divertido, decidió darle una lección. Éste es un extracto del diálogo que hubo entre los dos:

—Ve a coger una fruta en esa higuera —dijo el padre de Svetaketu.

—Aquí está, padre.

—Ábrelo y dime qué ves en su interior.

—Muchas semillas diminutas, padre.

—Toma una y dime lo que ves en su interior.

—No veo nada, padre.

Entonces el padre le dijo:

—La esencia más sutil de esta fruta no representa nada para ti, hijo mío. Pero yo creo que de esa nada ha nacido la majestuosa higuera.

Y el padre añadió:

—Este ser, la esencia más sutil de cada cosa, la realidad suprema, el Yo de todo lo que hay, eres tú Svetaketu.

(\* El sánscrito dice, literalmente, «soy Brahman». Brahman es un término que todo lo abarca y, por tanto, no tiene traducción; significa todas las cosas de la creación: físicas, mentales y espirituales, así como su fuente no creada.

Este relato es algo así como una narración cuántica. El universo, como la higuera, se desarrolla a partir de una semilla que no contiene nada. Sin una metáfora como la de la semilla y el árbol, nuestra mente no puede captar lo que es la nada, ya

que es más pequeño que pequeño y anterior al Big-Bang. El verdadero misterio es que el propio Svetaketu está compuesto de esa misma esencia intangible y penetrante. Para entender las palabras del padre de Svetaketu, debemos explorar la conciencia expandida, el centro del saber de los rishis.

«Soy cada cosa» supone una facultad de trascender el transcurrir normal del tiempo y los límites habituales del espacio. A pesar de su inteligencia intuitiva, Einstein no logró liberarse del tiempo, salvo mentalmente. Hablaba de sus experiencias de autoexpansión, durante las cuales no había ni evolución ni destino, sino sólo el Ser, pero estos episodios no tuvieron repercusión inmediata sobre su trabajo científico. Al igual que todos los físicos, era gobernado por un método objetivo y no hacía intervenir su propia conciencia a la hora de transmitir teorías. Su investigación del campo unificado del tiempo y el espacio era una empresa estrictamente matemática. Para los rishis, este enfoque le resta capacidad a la física.

No somos los espectadores de un campo unificado; según ellos, somos el campo unificado. Cada persona es un ser infinito, no limitado en el espacio y el tiempo. Para liberarnos de nuestro cuerpo físico, hemos de proyectar nuestra inteligencia. Cada pensamiento que atraviesa la mente genera una onda en el campo unificado. Atraviesan todas las capas del ego, del intelecto, de la mente de los sentidos y la materia, formando círculos más y más amplios. Somos parecidos a la luz, no irradianos fotones, pero sí conciencia.

La irradiación de nuestros pensamientos tiene un efecto sobre cada cosa en la Naturaleza. La física reconoce ya este fenómeno por medio de las fuentes de energía física: cualquier luz, ya sea la de una estrella o de una vela, irradia a través del campo cuántico del electromagnetismo, alcanzando el infinito, hacia todas las direcciones. Los rishis han adaptado este principio al hombre. Su sistema nervioso intuía el efecto remoto de un pensamiento; esta percepción era tan real para ellos como lo es para nosotros la luz. Pero estamos presos en nuestra conciencia; estar encerrado en el estado de vigilia nos impide percibir los cambios sutiles que provocamos en el universo.

Y, sin embargo, siempre hay un efecto. Maharishi escribió en su libro *Ciencia del ser y arte de vivir*:

«Debería quedar plasmado en la mente de cada individuo que forma parte de la totalidad del universo y que su relación con él es la de una célula con el cuerpo entero.»

Durante miles de años, los rishis han transmitido esta tradición: el hombre se mueve, vive y respira en un cuerpo cósmico. Y si es así, la Naturaleza también está viva en nosotros; la distinción entre interior y exterior es equivocada, como si las células del corazón ignoraran las células de la piel, porque éstas no se encuentran en el interior del cuerpo.

«Los límites de la vida individual no quedan restringidos en las fronteras del cuerpo —seguía escribiendo Maharishi—, ni siquiera las de la familia o del hogar; se expanden mucho más allá, hacia el infinito de la vida cósmica.»

Este conocimiento otorgaba a los rishis un poder de iluminación, pero no en el sentido en que lo solemos comprender. Cuando la mayor parte de los hombres se apasionaban por el poder material, los rishis se interesaban por el poder de la conciencia. Para ellos, el mundo material era grosero. El poder real de la Naturaleza

se encontraba más cerca de su fuente, y el poder último en la fuente.

Privilegiar la mente en detrimento de la materia no es una noción mística. Si deseamos construir un rascacielos, no nos liamos a amontonar hormigón y acero; primero habremos de dirigirnos a un arquitecto, y éste imaginará planos para el edificio antes de iniciar las obras. Los planos llevan en ellos, más que las obras, la potencia necesaria para levantar el rascacielos. En algunos campos como la música, las matemáticas y la física cuántica, no podemos progresar sin la intervención de genios que trabajan en profundidad y en silencio; el método de investigación predilecto de Einstein no consistía en trabajar en un laboratorio, sino en realizar experiencias del pensamiento. Era una capacidad que poseía mucho antes de llegar a ser un hombre famoso. Escribió un día que iba colocando relojes de pared en todo el universo, sin tener él los medios necesarios para poseer ninguno.

Los rishis no entendían el afán humano por dividir el conocimiento. Nuestro condicionamiento social prohíbe la perspectiva cósmica. No porque la condene, sino porque nos desvía de ella. Cuando uno está encerrado en su papel de albañil, le es difícil aprender arquitectura. La medicina se ha vuelto tan increíblemente compleja que si un médico declara «Este paciente puede curarse con un flujo de inteligencia», suscitara apasionamiento e incredulidad.

No hay muchos hombres libres en esta sociedad. En cambio, su contrario es muy común. Los psiquiatras tratan a diario a enfermos paralizados por los límites que ellos mismos han generado, como el sentimiento de culpabilidad, la ansiedad o peligros insuperables. Las personas afectadas por fobias son ejemplos extremos, ya que su miedo tético tiene proporciones mucho mayores que las de un peligro real. Si llevamos a un agorafóbico, alguien que teme a los espacios abiertos, a dar un paseo en coche, se pondrá nervioso en extremo. Si paramos el coche en medio del campo y le invitamos a apearse, quedará paralizado al igual que una persona normal si le pidiéramos que saltara de un barranco. Si tratamos de obligarle, se defenderá como gato panza arriba.

La angustia más aguda de un fóbico es saber que ha generado él mismo su enfermedad, pero su voluntad no es lo bastante fuerte como para romper el modelo que ha construido.

(He oído contar que en Inglaterra un agorafóbico se había vuelto una persona tan atormentada y avergonzada de su fobia, que quiso acabar con su vida. Decidió conducir su coche sobre una distancia de tres kilómetros, un intento que le parecía por encima de sus capacidades. Viendo que había fracasado, pues sobrevivió, se sintió al principio muy preocupado, y luego se dio cuenta que su fobia había disminuido. Había descubierto por casualidad el tratamiento llamado, «inundación», empleado a veces por los psiquiatras para arrancar a los fóbicos muy trastornados por su irrealidad.)

Los límites generados en el silencio interior son los más difíciles de franquear. Los que no hayan jamás oído hablar del Veda, conocen, generalmente, la palabra «maya» o ilusión, en sánscrito, «lo que no es». Maya se ha interpretado equivocadamente; los rishis llamaban Maya al mundo para decir que no existe o para sugerir que es un espejismo.

Maya es la ilusión de los límites, una creación de la mente que ha perdido la perspectiva cósmica. De ahí, la visión de un mundo con millones de cosas «fuera»,

una percepción que ignora un dato fundamental: el campo invisible en el origen del universo. Volviendo a los grandes rishis, no es de extrañar que hayan considerado maya como un sustituto débil de la perspectiva cósmica. Yoga Vashista dijo: «En la conciencia infinita, en cada átomo que la compone, los universos van y vienen, como partículas de polvo en un haz de luz que brilla por medio de un agujero en el tejado.»

La realidad cuántica surge de las páginas de Vashista, porque halló esa perspectiva en que cada átomo abarca un mundo dentro de otro. Cuando un individuo logra traspasar esos límites, no hace desaparecer el mundo relativo; le agrega una dimensión de realidad y ésta es iluminada. Liberado de sus lazos, el mundo puede apagarse. Y eso, según los rishis, hace la diferencia entre un mundo que podría ser paraíso y el que se convierte en infierno.

Podemos emplear el mecanismo que desencadena las fobias para obtener el efecto inverso, para derrumbar una pared en lugar de levantarla. Podríamos hablar, por ejemplo, de las personas que superan sus miedos. Los obreros que han levantado los rascacielos de Nueva York eran casi todos indios mo-

hawk, educados sin tener miedo al vértigo. Podemos encontrar en nosotros mismos ese mismo valor si nos entrenamos, por ejemplo, sobre una cuerda floja.

Esta flexibilidad no queda limitada a la psicología. Los especialistas en dietética han demostrado, científicamente, que " el cuerpo necesita cotidianamente ciertas vitaminas y ciertos minerales para no sufrir carencia alguna; el ejemplo clásico, es el escorbuto, una enfermedad que afectaba a los marineros británicos que se alimentaban únicamente con galletas de mar y grogs, y por tanto privados de la vitamina C de las frutas y las verduras.

No obstante, algunas culturas indígenas, en el mundo entero, han sobrevivido durante siglos sin ingerir estas vitaminas. Los indios tarahumara, del norte de Sonora, son conocidos por los fisiólogos porque pueden correr entre 40 y 80 km a diario a grandes alturas sin sentir molestia alguna. Algunas tribus participan semanalmente en este tipo de maratón. Un fisiólogo estadounidense examinó al vencedor de una de esas carreras dos minutos después de haber pasado la línea de llegada. Descubrió que su ritmo cardíaco era mucho más lento que cuando había empezado a correr. Esta proeza es especialmente admirable, ya que los tarahumara viven, por lo general, con una ración de 100 kg de maíz por familia y año, y la mitad sirve para la fabricación de cerveza de maíz. Otros alimentos como los tubérculos son difíciles de encontrar, ya que la estación en que crecen es muy corta. Siendo capaces de desarrollarse a pesar de una alimentación tan pobre, los tarahumara son un claro ejemplo de una flexibilidad casi infinita de su sistema cuerpo-mente. Además, su adaptación es tan perfecta, que cuando se les somete a un «régimen equilibrado», rico en vitaminas y minerales, muchos indígenas, en proporciones epidémicas, desarrollan enfermedades del corazón, hipertensión, trastornos de la piel y caries dentales, enfermedades que jamás conocieron con anterioridad.

Evidentemente, estos ejemplos ponen en tela de juicio nuestra definición de la normalidad. Tenemos a disposición numerosas pruebas, en nuestra propia cultura, que dejan claro que lo más normal para nosotros es nuestra capacidad para generar nuestra propia realidad. Como dijo Sir John Eccles a los parapsicólogos, es incomprensible que nuestros pensamientos puedan desplazar moléculas y, sin embargo, vivimos permanentemente con esa imposibilidad. Los rishis expanden nuestra zona de

bienestar, y ésta se desarrolla y florece en la normalidad del infinito.

Ya sabemos que si un impulso de inteligencia puede lograr algo, lo hace empleando el intelecto, la mente, los sentidos y la materia como medios de expresión. La inteligencia puede generar un cuerpo habitado por la voluntad de curación, pero también puede albergar lo inverso. Si fuéramos «concebidos electrónicamente», al igual que un ordenador, todos nuestros actos físicos posibles serían previsibles; en realidad, no lo es ninguno. La inteligencia crea nuevas conexiones a voluntad; y esto hace de cada persona un ser único. Cada experiencia de vida modifica la anatomía del cerebro. Las nuevas dendritas que se generan en las células cerebrales en personas mayores saludables, son un ejemplo más.

Aún más extraordinaria, es la experiencia siguiente: el doctor Herbert Spector, del Instituto Nacional para la Salud estadounidense, administró a un grupo de ratones poli-I:C una sustancia química que estimula la actividad de las células T que atacan el sistema inmunológico. Refuerza las defensas del animal contra la enfermedad. Cuando un ratón recibía su dosis de poli-I:C, se difuminaba un olor de alcanfor cerca de su jaula.

Durante algunas semanas siguieron con el experimento, administrando esa misma química, liberando a la vez el olor de alcanfor. Entonces, Spector dejó de administrar la sustancia y sólo expuso los ratones al olor de alcanfor. Se dio cuenta que el número de células inmunológicas volvía a aumentar aunque no se les administraba la sustancia química. Dicho de otro modo, el olor bastaba para hacerlos más resistentes a la enfermedad. Tal vez hubieran podido obtener el mismo resultado pero, a la inversa, disminuyendo su inmunología con un olor.

Un equipo de la Universidad de Rochester, demostró más adelante que sí era posible. Estos investigadores administraron a un grupo de ratas ciclofosfamida, una sustancia química que reduce la eficacia de la respuesta inmunológica. Al mismo tiempo, se les daba a las ratas algo de agua azucarada a base de sacarina, el sustituto del alcanfor como elemento neutro. Tras interrumpir el tratamiento, el número de células inmunológicas de los animales siguió disminuyendo cuando sólo se bebían el agua azucarada. Lo que maravilló a los investigadores en aquel momento, fue descubrir que el sistema inmunológico era capaz de aprender, reaccionando directamente a unos estímulos exteriores.

En un sentido más amplio, estas experiencias nos demuestran que el cuerpo no se rige por unas respuestas previsibles. La inteligencia de una célula es creadora. El mecanismo imprevisible que reacciona positivamente al poli-I:C y negativamente a la ciclofosfamida puede transformarse y reaccionar ante cualquier cosa. Además, puede invertirse. El olor de alcanfor podía asociarse a cualquiera de las dos sustancias.

Por tanto, no existe relación entre la experiencia y su resultado; el sistema nervioso está hecho de tal manera que no tiene límites. Es importante insistir en este punto, ya que las consecuencias son fundamentales. No es el olor del alcanfor el que modificó las respuestas inmunológicas de las ratas: éstas hubieran podido oler rosas y oír un cuarteto de Mozart. En realidad, lo que se ha observado entonces es la creación de un impulso de inteligencia, un ente totalmente fluido que enlaza una parte del mundo inmaterial con una parte del mundo material.

Los antiguos rishis lo entendieron muy bien, como puede observarse en este verso del Veda: «Nos convertimos en lo que vemos.» Con otras palabras, la simple

percepción del mundo hace de nosotros lo que somos. Y así es, literalmente como se desarrolla la vida. De esta manera, unos niños educados sin amor pueden desarrollar una gran variedad de síntomas, volviéndose desgraciados, neuróticos, esquizofrénicos, enfermizos, agresivos, etc. Una de las enfermedades más extrañas, es la llamada «enanismo psicosocial». Estos niños no crecen. Provoca en ellos una deficiencia de la hormona del crecimiento producida por la hipófisis y, por tanto, seguirán siendo pequeños con un cuerpo inmaduro.

Su fisiología ignora el reloj fisiológico; la llegada de la pubertad puede posponerse. Y así es para la adquisición de las facultades mentales que acompaña el crecimiento, la cual está directamente controlada por la hipófisis. Pero la causa no es un mal funcionamiento de la hipófisis: cuando colocamos a estos niños en un entorno en que reciben cariño, su estado puede invertirse de manera espontánea. Recuperan entonces con rapidez el tamaño de los niños de su edad.

Creer es la evolución lógica, genéticamente programada tras el nacimiento; sin embargo, estos niños desafían este principio, sencillamente porque no se sienten queridos. Incluso si se les inyectara una hormona de crecimiento, muchos seguirían negándose a crecer. Un estudio realizado sobre hombres que habían pasado por una crisis cardíaca, demostró que el factor más significativo en la evolución de su enfermedad no tenía nada que ver con el régimen, el ejercicio, el tabaco o el deseo de vivir. Los hombres que han sobrevivido sentían que eran amados por su mujer, mientras que los que no se sentían amados, han muerto casi todos; ningún otro factor de correlación estudiado por los investigadores ha sido tan significativo como ése.

Durante años, he estado perturbado por el recuerdo de uno de mis primeros pacientes, un indio llamado Laxman Govindass. Yo era entonces estudiante en Nueva Delhi, y me habían encargado los exámenes clínicos de algunos pacientes, cuando los médicos diplomados del hospital, demasiado ajetreados, no podían realizarlos. El hospital era el centro universitario conectado con mi Facultad, y los universitarios que trabajábamos en él no solíamos preocuparnos por un bohemio alcohólico como Laxman Govindass.

Era un campesino destrozado por la bebida y su familia le había abandonado. Uno de sus hijos le había dejado en la puerta del hospital diciéndole antes de marcharse:

—Éste es el sitio donde probablemente te morirás.

Como todos los aldeanos que llegaban al hospital, el señor Govindass estaba muy asustado y se sentía perdido. Los internistas trataban bastante bien su cirrosis de hígado, pero no perdían tiempo en establecer un contacto humano con él. Llegué a conocerle porque siendo estudiante, tenía mucho tiempo libre. Entonces, tenía por costumbre acompañar al enfermero que distribuía el curry de la tarde, lo cual me permitía charlar con los pacientes.

Establecí una fuerte amistad con Laxman Govindass. Me sentaba en la cama con él e intercambiábamos a veces algunas palabras. Generalmente, nos bastaba con mirar los dos por la ventana. Pero iba perdiendo sus fuerzas y nadie le pronosticaba más de una o dos semanas de vida; yo tampoco. Ya que

pronto iba a dejar la ciudad para ejercer en un hospital de pueblo, ubicado a 90 km, fui a visitarle para despedirme. No quería darle demasiada importancia a mi partida; le dije que volvería al cabo de un mes.

Me miró muy serio y dijo entonces:

—Ahora que se va usted, no tengo motivo para seguir viviendo; me moriré.

Sin pensar, le dije entonces:

—«No sea tonto, usted no se puede morir hasta que yo no haya vuelto.»

Govindass estaba tan enjuto y desmejorado (pesaba menos de 40 kg), que sus médicos no salían de su asombro al verle aún con vida.

Me fui y le olvidé en seguida. Al cabo de un mes, de regreso a Nueva Delhi, volví al hospital y, pasando por uno de los pasillos, vi el nombre de Laxman Govindass en una de las puertas. Entré en la habitación precipitadamente, sintiendo una curiosa aprensión. Y allí estaba, acurrucado en su cama, fuera de las sábanas, en posición fetal. Sólo quedaban la piel y los huesos. Y cuando fui a tocarle, se volvió hacia mí mirándome con ojos inmensos.

—Ha vuelto —dijo en un susurro—. Usted dijo que no podía morirme mientras no le hubiera vuelto a ver; ya está, ya le he visto.

Entonces cerró los ojos y se murió.

Ya he contado más de una vez este episodio, tal vez uno de los más importantes de mi vida. En aquel momento, había vivido un doble sentimiento; un remoto sentimiento de culpabilidad por haber prolongado los sufrimientos de aquel hombre y un respeto profundo por la asociación cuerpo-mente que le había mantenido con vida. Hoy, me doy cuenta que veía la verdad de lo que es sin límites, la capacidad de nuestros impulsos de inteligencia para actuar a su voluntad, a pesar de todos los obstáculos que han de superarse. El amor era el impulso que compartía con Laxman Govindass. Aunque se hubiera despertado en un cuerpo sin carnes, su amor tenía el poder inherente al amor, el de dar una nueva vida. Miraba hacia la mayor de su cuerpo y desafiaba la muerte. Por muy sutil que sea el impulso puede cimentarse una nueva medicina.

La posibilidad de que cada persona sea un ser infinito se está confirmando. Dotados de un sistema nervioso en extremo flexible, tenemos todos la elección de levantar paredes o destruirlas. Nadie cesa jamás de generar pensamientos, recuerdos, deseos, etc. Estos impulsos se propagan por el océano de la conciencia y se convierten en nuestra realidad. Si supiéramos cómo dominar la creación de los impulsos de inteligencia seríamos capaces no sólo de desarrollar nuevas dendritas, sino cualquier otra cosa.

«Nos transformamos en lo que vemos» es una verdad que determina todo el organismo, incluyendo el cerebro. Este fenómeno fue descubierto por un experimento ingenioso llevado a cabo por los psicólogos Joseph Huble y David Weisel sobre gatitos recién nacidos. Colocaron tres camadas de gatos, en el momento en que abrían los ojos por primera vez, en entornos cuidadosamente controlados. El primero de estos entornos era una caja blanca de rayas negras horizontales; el segundo era una caja blanca de rayas negras verticales; la tercera caja sólo era blanca.

Considerando que los gatitos habían vivido en ese entorno durante los días en que el sentido de la vista se iba elaborando, su cerebro estaba condicionado para esa vida. Los animales que se habían desarrollado en un «mundo» constituido de rayas horizontales no podían ver correctamente ningún objeto vertical; se daban golpes contra las patas de las sillas cuya verticalidad no tenía para ellos ninguna o casi ninguna realidad. La camada que había vivido en la caja rayada verticalmente

presentaba exactamente el problema inverso; eran incapaces de percibir las rayas horizontales. Los gatos cuyo entorno había sido exclusivamente blanco sufrían una desorientación aún mayor, y no reconocían ningún tipo de objeto.

Estos animales se habían transformado en lo que veían: las neuronas responsables de la vista habían sido definitivamente programadas. En el hombre igualmente, el cerebro sacrifica algo de su conciencia ilimitada cuando percibe el mundo a través de límites. Sin la capacidad de trascender, esta ceguera parcial es inevitable. Para cualquiera de los sentidos, no sólo la vista, las impresiones están constantemente fijadas sobre nuestras neuronas. Aunque llamemos habitualmente «estrés» las impresiones más desagradables, en realidad, todas las sensaciones generan un límite.

Éste podría ser un ejemplo: unos investigadores del M. I. T. realizaron a principios de los ochenta unos estudios sobre el oído. Este sentido parece pasivo, pero, en realidad, cada persona escucha de manera selectiva y aporta su propia interpretación a los datos brutos que alcanzan sus oídos. (Un músico experimentado oye una nota y la armonía, por ejemplo, cuando una persona sin sentido musical sólo oye ruido.) Llevaron a cabo una experiencia que consistía en hacer escuchar a unos sujetos determinados ritmos breves (1-2-3 y 1-2-3 y 1-2-3), y a continuación hacerles oír el ritmo según un orden diferente (1-2, 3-y-1, 2, 3-y-1, 2). Cuando percibían estos nuevos ritmos, los sujetos señalaban que los sonidos les parecían más vivos y más presentes. Sin lugar a dudas, la experiencia les había enseñado a desplazar ligeramente sus límites invisibles. Sin embargo, el resultado más notable fue que en el momento de regresar a casa, estas personas vieron colores más vivos, la música les parecía más alegre, el sabor de la comida era delicioso y todo el mundo a su alrededor parecía más amable.

En cada apertura, incluso sencilla de la conciencia y por pequeña que sea, hay espacio para un desfase de la realidad. La meditación, abriendo aún más las vías de la conciencia hacia un nivel más profundo, provoca un cambio mayor. No se trata de un ligero desplazamiento respecto de otro nivel de conciencia normal. Construir límites será siempre un defecto del hombre. Los rishis han logrado por las buenas dar cierta libertad a esta actividad, elevándola hasta un nivel que trasciende los pensamientos y los deseos insignificantes de un ego aislado. Habitualmente, el ego no tiene elección y ha de pasar su vida levantando desesperadamente barreras y más barreras. Lo hace por la misma razón que los habitantes de las ciudades medievales levantaban murallas para protegerse.

El ego considera el mundo peligroso y hostil porque todo lo que existe está separado del «yo». Este sentimiento se llama dualidad y constituye una poderosa fuente de temor; el Veda lo llama la única fuente de temor. Mirando «fuera», vemos todo tipo de amenazas potenciales, todos los traumatismos y el dolor que puede infligirnos la vida. La defensa lógica del ego consiste en arrinconarse en un entorno más sonriente; la familia, los placeres, los recuerdos felices, parajes y actividades familiares. Los rishis no proponían suprimir esas barreras de defensa aunque muchos creyeran que ésa era su intención.

Tanto en Oriente como en Occidente, la idea según la cual los sabios indios condenaban la «ilusión de la vida» está muy arraigada. Sin embargo, como dijo Maharishi, la realidad védica no se fundamenta en semejante absurdidad:

«Pregunta: la dualidad sólo es una ilusión, ¿verdad?»

»Maharishi: si la dualidad fuera una ilusión, entonces la unidad no reinaría. Ambas son naturales y las dos son de verdad. Ésa es la naturaleza del universo. Al igual que la luz y la oscuridad, las contradicciones existen. Ahí están. El polo Norte existe tanto como el polo Sur.»

Dos polaridades contrarias se fundamentan en un solo conjunto; este principio sitúa el campo silencioso y el campo activo de la vida en una perspectiva correcta. Todos los rishis han dado con la unidad, el campo silencioso de la inteligencia, y han encontrado el otro polo que hace que la vida sea un conjunto. Los textos antiguos explican este fenómeno por tumam adah, tumam idam, «esto está lleno, aquello está lleno». Maharishi siguió dando explicaciones acerca de esas «dos plenitudes» que se complementan:

«Existe un 100% de diversidad y un 100% de unidad; y ambas obran a la vez. Ésa es la naturaleza del trabajo de creación; es la realidad tal como es. Para nosotros una parece real y la otra irreal. La realidad es que las dos son reales a la vez. Al igual que el agua tiene realidad, el hielo la tiene también. Los dos son lados opuestos y, sin embargo, su afinidad no puede existir sin el agua; es agua y sólo agua. La unidad y la diversidad existen juntas y a la vez.»

La meta más elevada de la existencia, en estas condiciones, es realizar un «200% de vida». Nuestro sistema nervioso puede alcanzar ese estado, ya que es lo bastante flexible para apreciar a la vez la variedad de la vida, infinita y llena de límites, y el estado unificado que es igualmente infinito e ilimitado. Sencilla y lógicamente no podría ser de otra manera; nadie ha recibido un ordenador cósmico diciendo en ese momento:

—Recuerda que sólo podrás utilizar la mitad del ordenador.

Nadie nos ha impuesto límites sobre las estructuras inteligentes que podemos fabricar, modificar, mezclar, expandir y habitar. La vida es un campo de posibilidades ilimitadas. La flexibilidad del sistema nervioso humano es total.

Este último punto es esencial. Significa que para resolver cualquier problema podemos ir sin rodeos hacia la meta, sin pararnos a elegir entre varios caminos como solemos hacerlo. Esta afirmación parte de la idea según la cual la Naturaleza ya ha seleccionado la solución en nuestra conciencia. Los problemas son del campo de la diversidad, la solución está en el campo de la unidad. El hecho de penetrar el campo de la unidad hace aparecer inmediatamente la solución, traducida a continuación por el sistema cuerpo-mente; ése ha sido siempre el atajo de los rishis.

Los estudios de Robert Keith Wallace sobre el envejecimiento son un ejemplo claro para comprender este atajo. El saber científico actual considera que el envejecimiento es un proceso complejo y mal entendido. La gerontología, el estudio del envejecimiento, se ha convertido en una especialización desde los años cincuenta. En aquel entonces, los descubrimientos sobre el ADN permitieron imaginarse la existencia de ciertos genes específicos del envejecimiento (hasta hoy no se ha descubierto ninguno, aunque sepamos que algunos mecanismos del envejecimiento están codificados genéticamente en animales inferiores). Hoy, la gerontología ha adquirido una buena reputación y está invadida de teorías contradictorias, sustentadas por enormes bancos de datos elaborados en el marco de investigaciones programadas para los decenios venideros.

Este intenso esfuerzo de investigación no ha permitido al hombre envejecer más despacio. La única novedad ha sido demostrar que las personas con buena salud no vivían un declive automático al envejecer, y ésta es una afirmación de sentido común que jamás ha ignorado la Humanidad. La gerontología ha dado algunas aplicaciones de gran valor cuando estableció, por ejemplo, que muchos síntomas de la senilidad eran reversibles. No son señales de una degeneración del cerebro sino subproductos de una mala alimentación, de la soledad, de la deshidratación y de otros factores ligados al entorno de la persona. La gerontología avanza por etapas lentas, estableciendo relaciones tenues entre teorías que son, ante todo, conjeturas. Cuando se incita al público a cambiar de régimen alimenticio, a hacer deporte inteligentemente y a prevenir la enfermedad, la gerontología entra a formar parte del mundo de la medicina.

Los trabajos de Wallace, sin embargo, partían de la hipótesis que los seres humanos no envejecen órgano tras órgano, sino en su conjunto. Consecuentemente, el envejecimiento conlleva un elemento importante de elección. Si las personas mayores pueden conservar sus facultades mentales intactas empleándolas continuamente, la práctica de la meditación, que abre por completo la conciencia, debería obtener resultados aún mejores. El descubrimiento fundamental de Wallace, que ya mencionamos anteriormente, era que las personas que practicaban la meditación desde hacía tiempo veían su edad biológica disminuir entre 5 y 12 años. (Se han descubierto igualmente unos índices elevados de una hormona aún poco conocida llamada DHEA-dehidro-epiandrosterona, y se sugirió una hipótesis según la cual el DHEA contribuye en cierta medida a retrasar el envejecimiento y, tal vez, a inhibir la aparición y el desarrollo del cáncer.)

Estos trabajos sugieren que el envejecimiento es controlado por la conciencia. Actuando en el plano habitual del pensamiento confuso y superficial, aceleramos el proceso de envejecimiento de nuestras células. En cambio, si nos desplazamos hacia la región silenciosa de la trascendencia, la actividad mental cesa y con esta interrupción también cesa la actividad celular. Si es así, el envejecimiento puede ser controlado desde diversos niveles de conciencia. Si nos programamos a nosotros mismos para entrar en fase de declive, cosa que han venido haciendo las generaciones anteriores, este proceso se convierte en la realidad. Semejante programación no se fundamenta únicamente en el pensamiento o en la creencia. Una actitud positiva, la vivacidad mental, la voluntad de vivir y otros rasgos psicológicos pueden suavizar la vejez. Ayudan, sin lugar a dudas, a romper el condicionamiento social rígido en el que las personas mayores suelen verse atrapadas. Cambiar el proceso del envejecimiento en sí es otra cuestión mucho más profunda.

Oficialmente, la gerontología no reconoce medio alguno de invertir o retrasar el proceso de envejecimiento; esta afirmación es discutible en la medida en que el envejecimiento es una noción que aún queda por definir de manera correcta. Los rishis dirían que la ciencia no ha logrado alcanzar el nivel de conciencia que permite vencer el envejecimiento. En 1980, un joven psicólogo de Harvard, Charles Alexander, visitó tres hogares para ancianos cerca de Boston. Impartió clases a unos 60 pensionistas, todos mayores de 80 años, enseñándoles tres técnicas del cuerpo-mente: una técnica de relajación corriente (la que suele emplearse contra el estrés), la Meditación Trascendental y un conjunto de juegos de palabras creativas, practicando

a diario para mantener la mente alerta.

Cada uno aprendió únicamente una técnica, y los pensionistas pudieron practicar y aplicar estas técnicas sin vigilancia alguna. Cuando los tres grupos fueron sometidos más adelante a unas pruebas de control, los que practicaban la meditación obtuvieron los mejores resultados en cuanto a facultad de aprendizaje, así como en el plano de la presión arterial y de la salud mental, elementos que deberían entrar en fase de declive con la edad. Estas personas se sentían más felices y rejuvenecidas. Pero el resultado más sorprendente sólo apareció al cabo de tres años. Cuando Alexander volvió a visitar esos hogares de ancianos, un tercio aproximadamente había muerto desde entonces, entre los cuales un 24% de los participantes que no habían aprendido técnica alguna de meditación. En el grupo que sí lo hizo, sin embargo, el índice de mortalidad era nulo.

Estas personas habían alcanzado una edad media de 84 años. Es una historia muy bonita, pues aquí el experimento científico es hacedor de vida. Aunque sea de alcance limitado, este resultado es uno de los más esperanzadores en el campo del envejecimiento y una victoria para el «atajo» de los rishis. Nos enseña que basta con expandir la conciencia para vivir más tiempo. ¿Cuál será la esperanza de vida de aquellas personas que empezaron a meditar cuando tenían 20 años en lugar de 80? El tiempo lo dirá.

Lo que hace la vida insoportable es sentir que somos presos de nuestro cuerpo. El cuerpo parece funcionar de manera mecánica. Uno de los mecanismos mejor estudiados es el bucle de retroalimentación homeostática, un regulador análogo al de los termostatos. Se le da a un termostato un valor de control, por ejemplo 20° (el equivalente de un organismo sería la temperatura normal del cuerpo). El aparato es sensible a una variación de temperatura de unos pocos grados. Encendiendo o apagando la calefacción o el aire acondicionado, mantiene una temperatura más o menos constante. La habilidad de un termostato es muy limitada; podríamos decir que es algo así como un conmutador inteligente pero que no tiene ideas en la cabeza. En cambio, los mecanismos de feedback del cuerpo logran equilibrar no sólo la temperatura del cuerpo, sino también su tensión arterial, la cantidad de agua de las células, el metabolismo de la glucosa, las concentraciones de oxígeno y de gas carbónico, y otras actividades, sin olvidar los millares de sustancias químicas producidas con extrema precisión en el organismo entero.

Ya que el termostato vuelve siempre a un valor fijado y el organismo hace algo parecido, tal vez exista una suerte de regulación obligatoria necesaria a la existencia. Uno de los mayores fisiólogos del siglo XIX, Claude Bernard, tuvo esta frase célebre: «Nuestra libertad depende de nuestro equilibrio interno.» Dicho de otro modo, es la función autorreguladora de nuestro termostato la que nos hace libres. Por muy brillante que sea esta idea, lleva en sí una grave equivocación. Cuando un termostato detecta una temperatura de 25° o de 18°, en lugar de los 20° prescritos, estas variaciones son equivocaciones; tan sólo la temperatura de 20° es la correcta. En el ser humano, en cambio, numerosas regulaciones pueden ser correctas; la regulación normal es sencillamente el punto al que solemos regresar. Si alguien corriera un maratón sin que su tensión, su ritmo cardíaco, su metabolismo de glucosa y su transpiración se elevaran por encima de la «normal», se derrumbaría.

La «normal» es sencillamente la zona en que nos gusta vivir. No es una regla,

sino una preferencia. Los indios tarahu-mara, probablemente porque son descendientes de los mensajeros del Imperio de los incas, recorrieron los Andes de un lado a otro ajustándose a una normalidad distinta de la nuestra, más ajustada a su estilo de vida. A pesar de su régimen alimenticio, la voluntad de sus antepasados de correr 70 km diarios era más fuerte que sus limitaciones corporales. Su organismo se adaptó a la inteligencia, sin lugar a dudas, y no a lo contrario. El acostumbrarse a cierto estilo de vida hace que nos sea difícil a veces adaptarnos instantáneamente, cuando la mente desea cambiar algo (las personas obesas no pueden decidir participar en un maratón), pero el poder de adaptación no puede sacrificarse plenamente. A pesar de nuestra configuración interna y de los mecanismos homeostáticos de nuestro organismo, nos es imposible cambiar nuestras aptitudes, olvidarlas y adquirir otras nuevas, etc. Se trata de la gloria más plena del ser humano y no puede alcanzarse sin una libertad total.

A todas luces, Occidente recela ante el concepto de una posible expansión de la conciencia; esta noción suscita anhelo, desconcierto o rechazo. Suelo viajar al menos dos días a la semana a lo largo del año, para tratar del Ayurveda con públicos muy variados, de formación médica o no, y muy a menudo me doy cuenta hasta qué punto doy con un punto sensible en todo el mundo. Un periodista de la televisión canadiense me preguntó un día:

—¿Podría darme cinco razones que demuestren que usted no es un farsante?

Un periodista más amable de Los Ángeles vino hacia mí con ademán místico y me dijo:

—Dígame, doctor, ¿no cree usted que ya ha venido por aquí?

Estaba tan sorprendido que le dije en el acto:

—Siempre estamos todos aquí y en cualquier momento.

Desde los años sesenta la proliferación de conocimientos superficiales sobre Oriente ha sido, a la vez, una bendición y una maldición. Aunque muchos occidentales hayan oído expresiones triviales como nirvana, átman y dharma, y aunque casi todo el mundo pueda con facilidad valerse de la palabra karma en una conversación, el sentido de estas palabras se ha desvirtuado. He tratado de demostrar que el saber védico es sistemático y sano; que su alcance es como el de nuestras ciencias más punteras. Podemos enfocar muchísimas cosas si las deseamos y entre ellas una vida sin enfermedades y sin un envejecimiento a modo de hándicap, valiéndonos del sistema de comprensión inherente a la existencia humana.

Sin embargo traicionaría el conocimiento de los rishis si no presentara su extensión final, la cual no tiene precedente en Occidente, salvo tal vez con forma de doctrina religiosa. Los rishis buscaban un estado de conciencia total. Para ellos, éste no era ni filosofía ni religión, sino un estado natural de la conciencia humana. Resulta que el cuarto estado no es el punto terminal del viaje, sino una etapa. ¿Y qué hay del otro lado? La respuesta está en los millares y millares de páginas de los textos védicos, los cuales son una ingente enciclopedia donde los rishis almacenaron sus experiencias. La respuesta más sencilla consistiría en decir que aquello con lo que daba cada rishi era Yo. Un adepto de la meditación que vive en Connecticut, ha dado, creo yo, una descripción muy precisa del encuentro con el Yo: «He vivido en repetidas ocasiones la experiencia de una conciencia expandida. Dejo de sentirme restringido en el interior de mi cabeza para verme infinito e incluso más que el

universo. A veces siento que los límites de mi mente dan marcha atrás, como si ésta describiera un círculo más y más grande hasta que éste desaparece y sólo permanece el infinito. »Es un sentimiento de gran libertad, pero también algo muy natural, mucho más real y natural que el espacio reducido en el que solemos limitarnos. Algunas veces, el sentimiento de infinidad es tan fuerte que me olvido de la sensación del cuerpo y de la materia; sólo me queda la conciencia infinita, un continuum eterno e inmutable de conciencia.»

Este relato puede interpretarse de manera distinta por cada uno de nosotros. Sólo deseo haber propuesto una base lo bastante sólida como para que esta narración pueda entenderse tal como quiso expresarse, no como una ilusión, sino como un verdadero encuentro silencioso con la inteligencia. Hemos visto anteriormente que el cuerpo en su naturaleza es a la vez inmutable y está perpetuamente cambiando. Este fenómeno se debe a que la Naturaleza en su conjunto se sitúa en dos estados paradójicos y, sin embargo, complementarios. Con la expansión de la conciencia descubrimos el enorme campo del cambio, así como el campo no menos enorme de la estabilidad. El texto del poeta chino Shu Hsu nos da algún dato más:

La primera ola se retira, la segunda ola llega veloz. Son tantas las capas del tiempo, son tantas las vidas.

¿Será posible que esta misma y extraordinaria inspiración, a la vez serena y universal, haya sido sentida por un ciudadano más de Connecticut? Tiene que ser así, ya que los procesos bioquímicos que sustentan una experiencia de este tipo son los mismos para todos, con independencia del momento histórico. Nuestro ADN recuerda todo lo que ha ocurrido a los seres humanos. Sería ridículo que sólo los ADN indios o chinos hayan desencadenado los estados de conciencia más elevados; sería como afirmar que no son reales. El relato de esta persona acaba con una aparición maravillosamente exacta de la realidad cuántica:

«A veces experimento ese sentimiento paradójico en que mi espíritu está a la vez en actividad y en reposo, siento en el seno de mi conciencia que me desplazo infinitamente de prisa y, a la vez, permanezco perfectamente quieto. Es la experiencia del cambio en lo inmutable.»

Quien desee de verdad penetrar en la sabiduría védica debe admitir que existen estados tan inconcebibles como el infinito, la eternidad, la trascendencia. Estas palabras no pertenecen al registro del estado de vigilia, pero tampoco están tan alejadas de él. Todos poseemos el poder de construir la realidad. ¿Por qué habíamos de concebirla dentro de unos límites cuando el infinito está tan al alcance de la mano?

### 13. UN CUERPO FELIZ

No hay experiencia que compita con la de un universo expandiéndose más allá de sus límites habituales; allí es donde la realidad cobra todo su valor. El Veda llama esa experiencia ananda o felicidad; lo describe como una cualidad inherente de la mente cubierta por capas de conciencia. La «felicidad» es una palabra molesta para los occidentales; debe desmitificarse al igual que la palabra «iluminación». Descubramos lo que es la felicidad a través de la experiencia personal vivida por el fisiólogo Robert Keith Wallace. La escena se desarrolla en Nepal, en 1974; se había

tomado unos días de vacaciones después de dar una conferencia en la India:

«Junto con un físico amigo mío, abandoné Katmandú, la capital, para acercarme al Himalaya. Topamos con un lago de montaña maravilloso, lugar de reposo veraniego de los príncipes nepaleses. Por menos de un dólar, alquilamos una barca y nos dejamos llevar por el agua. Era un día de vientos, de cielo despejado, un día ideal para hacer volar cometas. Había comprado una en el bazar, pintada de un rojo agresivo y diseñada para un empleo acrobático. Se me escapó de las manos mientras la dejaba flotar al viento.

»La cometa, minúscula, se iba elevando en el aire. Permanecí de pie mirando las altas montañas que nos rodeaban. Aunque disimularan sus cumbres entre las nubes, desprendían un aura de grandeza y de paz. Mientras las contemplaba, se levantaron de repente unas nubes enormes. ¡Sentí un miedo respetuoso. Lo que había tomado por montañas eran murallas! Por encima, como dioses de la Antigüedad se erigían las cimas del Himalaya, increíblemente majestuosas y poderosas.

«Apenas podíamos hablar, estremecidos por la belleza. La sensación de tener un yo, pequeño y aislado, desapareció del todo, y tuve la deliciosa sensación de confundirme con lo que me ofrecía la vista. Sentí una emoción de plenitud total, en el seno de mi silencio interior. Además, la cumbre más alta era la del Anapurna, plenitud de vida.

»Y allí estaba yo, en aquel lago, mirando directamente hacia el interior de la realidad, donde el tiempo pierde la noción de sí mismo. La potencia que habitaba aquellas montañas fluía por mis venas. Deseaba encontrar la fuente del tiempo y el espacio, y me bastaba con apoyar mi mano sobre el corazón. La única palabra adecuada para describir lo que sentí en aquel momento es la felicidad.» (\*)

(\*) Adaptado del libro de Wallace, La fisiología védica (en preparación).

Para explicar cómo obra este tipo de curación, quisiera establecer un paralelismo con la hipnosis. Uno de los descubrimientos más sorprendentes en este campo es que las personas hipnotizadas pueden tener las manos calientes o frías, hacer surgir erupciones cutáneas e incluso ampollas en pocos minutos tras una sugestión hipnótica. No es verdaderamente una peculiaridad del trance hipnótico; unos sujetos conectados con aparatos de retroalimentación pueden hacer lo mismo en un estado normal de conciencia. Estos fenómenos demuestran que la concentración tiene el poder de modificar el cuerpo. El Ayurveda se vale de este principio desde hace miles de años. De hecho, ya que el principio de base del conocimiento védico es que la conciencia genera el cuerpo, es muy natural que tales técnicas de concentración hayan podido descubrirse.

Esta experiencia fue como una revelación. Los que han sentido esa felicidad notan que se exponen de repente a la vida tal como es realmente. Su visión ordinaria, apagada y deformada, desaparece como si hasta entonces se hubieran conformado con una imagen en lugar de vivir la realidad. Vivir esta experiencia de la felicidad en cada momento del día sería una señal de total iluminación; sin embargo, incluso un encuentro breve es significativo; permite sentir verdaderamente las olas de la conciencia cuando emergen del campo del silencio, traspasando el vacío y extendiéndose a cada célula. El organismo se despierta en esos momentos. En el Ayurveda, la felicidad es la base de tres técnicas de curación muy eficaces. La

primera es la meditación, de la que ya hemos hablado. Lleva la mente hasta más allá de sus límites y la expone a un estado ilimitado de conciencia. Las otras dos técnicas que me ha enseñado Maharishi, entre 1986 y 1987, son más específicas. La primera es la técnica psicofisiológica ayurvédica; el término psicofisiológico significa, sencillamente, «cuerpo-mente» (solemos emplear un término más genérico, la «técnica de la felicidad»). La segunda técnica de curación es la llamada «sonido primordial»; he evocado su origen en la introducción de este libro.

Las técnicas de felicidad y de sonido primordial pertenecen a esta categoría. Debemos ser conscientes del hecho de que nuestra mano está caliente, es decir, de un fenómeno de conciencia pasiva. Pero la hipnosis lo demuestra: podemos también lograr que nuestra mano se caliente, lo cual es cosa de una conciencia activa o de concentración. Cuando nos concentramos en una cosa, pasamos de la conciencia pasiva a la conciencia activa. La atención ejerce un control mucho mayor de lo que pensamos. Solemos ser víctimas de la conciencia pasiva. Cuando una persona sufre una enfermedad, tiene conciencia de su dolor, pero no sabe que puede aumentar ese dolor, disminuirlo, hacerlo aparecer y desaparecer. Sin embargo, todo ello es cierto. (Algunas personas pueden, por ejemplo, caminar sobre brasas, porque controlan su dolor; es más, pueden controlar si sus pies están quemados o no; eso también está bajo el control de la atención.)

En el Ayurveda, todos los síntomas, desde una tortícolis hasta el cáncer más avanzado, se sitúan bajo el control de la atención. Sin embargo, entre nosotros y el síntoma, se encuentran unas barreras (los velos llamados maya) que nos impiden ejercer nuestra atención con un propósito terapéutico. Toda la medicina mente-cuerpo trata de abolir estos obstáculos de manera que la curación pueda realizarse. Fuera del Ayurveda, la palabra «maya» no se ha empleado, pero cualquier término que signifique lo mismo es de aplicación. He empleado otras palabras, como la de «barreras en el silencio», «fantasmas de la memoria» y «máscara de la materia». En el entorno social actual, en el que la medicina mente-cuerpo está demostrando sus habilidades y en una época en que ha de protegerse del campo de la ciencia, las técnicas empleadas para traspasar el mundo del maya son rudimentarias. Felizmente, la Naturaleza está hecha de manera que facilita numerosos métodos de curación. La risa, al igual que el zumo de uva, puede vencer una enfermedad mortal, si uno cree en ello con la voluntad necesaria.

Sería preferible, sin embargo, disponer de una ciencia de la conciencia. El Ayurveda es esa ciencia. Sería igualmente deseable que esa ciencia tuviese fundamentos filosóficos; el conocimiento ayurvédico es esa filosofía.

Cuando imparto lecciones sobre las técnicas de curación ayurvédicas de Maharishi, no hago más que introducir a mis pacientes en el mundo védico y, por tanto, en su misterio. Trato de hacerles comprender que su propia conciencia genera, controla y se transforma en su cuerpo. Es la realidad y no sencillamente una visión védica del mundo. Cuando el cuerpo llama una zona deformada de la conciencia, pide ayuda al resto de esta conciencia. Nuestro instinto natural nos anima a prestar esa ayuda. La manera en que movilizamos las plaquetas y los factores de coagulación para cicatrizar un corte no es sino la conciencia que presta su ayuda. Una contusión se cura porque la inteligencia se ha movilizado. Creo que todo ello se ha convertido ahora en una realidad perfectamente establecida.

Algunas personas tienen la suerte de estar lo bastante cerca de su naturaleza para no bloquear el impulso natural de la curación cuando se ven agredidas por un cáncer. Probablemente, sean millares en el mundo las personas que podrían haber sido objeto de un estudio. Pero, en lugar de ser clasificadas como salvaciones milagrosas por la religión o la ciencia, permanecen en la sombra sin que nadie sepa de su victoria.

El Ayurveda nos da a todos los medios de llevar a cabo estas hazañas. El enfoque ayurvédico consiste en hacer suyo un proceso que ya está funcionando en el organismo y estimular su desarrollo natural sin esfuerzo. Cualquier dolor o enfermedad es como una isla de incomodidades rodeada por un océano de aguas mansas, pues en comparación con la enfermedad, la conciencia sana es tan extensa como el océano. Si uno posee una constitución fisiológica normal, nada paraliza la conciencia en su afán por curar la enfermedad. (La vejez, o ciertas enfermedades crónicas, pueden agotar nuestras capacidades internas; por tanto, el Ayurveda no puede garantizar la curación, ya que a veces ésta no se encuentra inscrita en el sistema de la Naturaleza.)

La técnica de la facilidad facilita al enfermo la experiencia de la pura conciencia, ese océano que es, a la vez, hogar y fuente de sustento. Con esta sola técnica podemos «ahogar» una enfermedad en la conciencia y curarla. No obstante, al igual que en el caso de sujetos hipnotizados capaces de concentrar su atención para hacer que aparezca una ampolla, también es necesario concentrar la atención con mayor precisión para sanar. Entonces es cuando interviene la técnica del sonido primordial. Con ella podemos curar un tumor o una artritis, o curar un corazón deficiente o unas arterias obstruidas. El sonido primordial no ataca directamente la enfermedad pero le concede mayor importancia y atención, de modo que la distorsión de la conciencia, en la fuente de la enfermedad, acaba retirándose. En los capítulos anteriores he llamado a este proceso «acabar con el fantasma de la memoria».

La meditación, la técnica de la felicidad y el sonido primordial son las tres aplicaciones prácticas de los instrumentos de curación cuántica que he desarrollado en este libro. Quisiera ilustrar estos fenómenos contando el estudio de un caso específico, y a continuación trataré de explicar su relación con la felicidad.

Laura es una joven de Boston; le diagnosticaron un cáncer de mama a los 35 años. Habiendo de enfrentarse a su diagnóstico, optó, por motivos personales, por no seguir un tratamiento convencional a pesar de la insistencia ansiosa de su médico. Este médico trataba de convencerla de que, sin tratamiento, se moriría en menos de dos años. Ya han pasado tres años, sigue con vida y parece estar perfectamente bien; las radiografías revelan que su tumor no ha disminuido, pero que su progresión, si puede llamarse «progresión», es mínima. Laura, por tanto, sigue estando en peligro, pero su estado actual representa una gran victoria.

Aunque su cáncer no haya desaparecido, no ha seguido lo que los médicos llaman «evolución natural previsible» de la enfermedad. El doctor Yujiro Ikemi, un eminente especialista en medicina psicosomática en Japón, estudió a 69 pacientes que habían vivido según él una remisión espontánea del cáncer. Según sus criterios, no es necesario que las células cancerosas desaparezcan por completo. Investiga otras señales, por ejemplo que un tumor tenga un crecimiento anormalmente lento, que el enfermo no se haya debilitado y que el tumor maligno no se haya extendido a otras partes del cuerpo. Estas señales son suficientes para admitir la validez de una regresión espontánea; Laura cumple con todos estos requisitos.

Ya había practicado la meditación cuando la vi por primera vez. En 1987, estuvo dos semanas en la clínica para seguir un tratamiento ayurvédico. Le enseñaron el sonido primordial y la técnica de la felicidad; ambas pueden emplearse durante la meditación. Digamos que la mente sumida en la meditación vive la experiencia de su silencio interior. La felicidad se sitúa en ese silencio, al igual que la inteligencia. No podemos «sentir» nuestra inteligencia, pero sí la felicidad. La técnica de felicidad permite a la mente registrar esa experiencia de la felicidad de diversas maneras: con una sensación de calor en una parte determinada del cuerpo, por medio de un picor o por la sensación de fluir, así como por otras manifestaciones físicas. La felicidad es algo abstracto, pero emana de ella una especie de «aura» tras el empleo de una técnica específica. El sonido primordial, en cambio, es fácil de apuntar; aporta la conciencia de la felicidad a la zona afectada. (Pero no es cosa de pensar que todo se haya producido siempre por separado. El nivel de felicidad de la conciencia está siempre presente; las técnicas no hacen más que llevar la mente consciente hacia él. Cuando sentimos la felicidad se establece entonces la relación cuerpo-mente.)

Laura sintió muy pronto los efectos benéficos de estas técnicas. Los sonidos primordiales iban directamente hacia el cáncer de mama, según me decía ella. A veces, eran un alivio, como una sensación de calor; por lo general, sin embargo, empezaba sintiendo un dolor que desaparecía bajo el efecto del sonido primordial. Subjetivamente, los resultados más espectaculares fueron los que consiguió por medio de la técnica de la felicidad. Le pedí a Laura que me describiera sus experiencias, ya fueran felices, dolorosas o neutras y aceptó mi petición.

Ésta fue su primera descripción:

«Lo que siento ahora con esta técnica no es tan profundo como cuando empecé con ella hace un año y medio. En aquel entonces, el temor y la tristeza estaban tan profundamente arraigados en mí, sentía tal sensación de impotencia y ansiedad que el contraste fue emocionante cuando descubrí esa alegría y esa felicidad.

«Entonces había grandes agujeros negros en mi conciencia. He dejado de sentir esos agujeros negros y el sentimiento de felicidad constante es más estable. Hay días en que la felicidad y la dicha son tan potentes que difícilmente puedo contenerlas. Raras veces siento miedo, tal vez una especie de malestar general que puedo controlar si estoy un poco atenta.»

Otras mujeres han desmejorado mucho con sus tratamientos y siguen estando profundamente marcadas, física y mentalmente. Es curiosísimo que Laura, aun estando entre la vida y la muerte pueda concluir su carta de esta manera:

«Hace año y medio, estaba convencida en un 99% que mi cáncer desaparecería. Pero desde hace un mes estoy convencida en un 100%. Ya no me quedan dudas. Confío en la Naturaleza. No sé de qué modo me ayudará ni cuánto tiempo tardaré en curarme. No me siento tan afectada por el resultado como por la conciencia que tengo de él. Veo con nitidez en ella, en mi conciencia, un seno perfecto.»

Laura hace hincapié en el fluir de su conciencia. Para ella existe una enorme diferencia, vista desde el interior, entre estar enferma y curarse. Las técnicas que emplea no apelan a la visualización, pero dice que ve el tumor crecer cuando se siente ansiosa o triste. Esta imagen representa, creo yo, un enlace directo entre su conciencia y la progresión del cáncer.

¿Cuál será el resultado final? Ella y yo estamos de acuerdo en decir que el

proceso en sí es el resultado; cada día es un todo; no una etapa hacia la curación anhelada, sino un fin en sí que ha de vivirse en su plenitud como si la enfermedad no existiera. Porque mi experiencia de médico en el campo del cáncer me influye mucho más que a Laura, pienso a menudo que ha ido mucho más allá que yo en la confianza y la felicidad.

La felicidad es, a la vez, objetiva y subjetiva. Podemos sentirla como una emoción, pero produce igualmente un cambio cuantificable. Puede cambiar el ritmo cardíaco, la tensión arterial, las secreciones hormonales y otros parámetros fisiológicos de la misma índole. La felicidad puede por tanto convertirse en un instrumento terapéutico. El paciente emplea las técnicas ayurvédicas «en su cabeza», pero la felicidad que siente modifica también su organismo. El cuerpo recibe una señal de su esquema interior, el cual no es un esquema material, sino los planos que existen en su conciencia,

Este esquema director, por ser invisible, debe encontrar un medio de hallar una existencia material. Para ello, la Naturaleza emplea la felicidad. Se trata de una vibración que enlaza el espíritu con la materia, permitiendo a cada elemento del organismo estar ligado a un elemento de inteligencia:



Este diagrama muestra que la relación cuerpo-mente es como una radiodifusión: la mente manda impulsos de inteligencia, el ADN los recibe y la felicidad es la señal mensajera. Sobre papel, estos tres elementos deben separarse, pero en realidad se funden unos en otros. El mensaje, el mensajero y el receptor sólo son uno. Por supuesto, ya hemos considerado la asociación cuerpo-mente decenas de veces, pero nos faltaba el enlace que permite a la mente y el cuerpo volver a encontrarse en la felicidad.

El ADN desempeña aquí una función primordial. Un solo neuropéptido o cualquier otra molécula mensajera sólo transporta pedazos del mensaje mandados por la mente. La adrenalina, por ejemplo, corresponde al miedo. Esto parece implicar que cada pensamiento activa una sola molécula, pero sería como decir que la estación de radio 101,5 en la frecuencia modulada sólo recibe una canción. En realidad, el cuerpo puede recibir una cantidad infinita de señales por medio del ADN.

Solemos considerar el ADN como un esquema material y director sencillo, que sería también el «esquema de la vida». Sin embargo, el ADN no es tan elástico. Lo vi desarrollarse de modo acelerado de manera que la vida humana entera, desde el momento de la concepción hasta la muerte, cabía en el espacio de unos minutos.

Lo que vi no era una sustancia química, sino un proceso increíblemente dinámico y rico. Todo lo vivo toma su fuente en el ADN; la carne, los huesos, la sangre, el corazón y el sistema nervioso; la primera palabra de un bebé y el primer impulso de un niño al andar; la edad de la razón en el cerebro, el juego de las emociones, los pensamientos y los deseos que centellean como un relámpago de verano en cada célula. Todo ello es ADN. Llamarlo esquema director es como pelar

una naranja y quedarse sólo con la piel. Es como si alguien fuera a un concesionario «Mercedes», pagara 30.000 dólares y sólo le entregaran el plano del coche. Imaginémos ahora que ese plano se transforma realmente en un coche; es más, imaginemos que arranca, circula y es capaz de sustituir sus propias piezas defectuosas. El plano, entonces, sería igual al ADN. También le haría falta una propiedad muy sorprendente: cualquier parte del coche, el carburador, los neumáticos o la pintura de la puerta, deberían ser capaces de transformarse en un coche completo.

Lo que hace del ADN algo tan dinámico no aparece en su constitución material; las moléculas en sí son partícipes pasivos en el tiempo. Pueden cambiar como el oxígeno y el hidrógeno cuando se combinan para formar agua. El ADN construye activamente el transcurrir del tiempo. Es un aspecto de tal importancia que debería explicarlo largo y tendido; el milagro del ADN no es un tema cualquiera.

En estos últimos años, unos investigadores se han dedicado al estudio de un gen particular llamado el gen «per» («Periódico») en el ADN de las drosófilas. Las drosófilas cantan por la noche para llamar a su macho. Normalmente repiten su llamada rítmicamente, una vez cada 60 segundos.

Ronald Konopka, investigador de la Universidad de Clark-son, asoció el ritmo del canto de las drosófilas con el gen «per». También descubrió que el ritmo podía alterarse. Cuando el gen «per» era sometido a una mutación, se producían ritmos más lentos o más rápidos entre las llamadas: una mosca canta cada 40 segundos y otra cada 80 segundos.

Si el experimento es tan extraordinario es porque cada tipo de mosca regula, por tanto, su existencia sobre una longitud de día distinta. La mosca estándar, la que corresponde a los 60 segundos, sigue una jornada de 24 horas. La más rápida, la que corresponde a 40 segundos, se amolda a una jornada más breve, de 18 a 20 horas. La más lenta, la de 80 segundos, vive según una jornada más extensa, de 28 a 30 horas. La interpretación admitida del experimento es que el gen «per» establece el ritmo diario del insecto.

En el hombre, se registra un fenómeno similar; si un hombre está atrapado en una gruta donde no puede percibir el Sol y donde no se le permite mirar un reloj, duerme y se despierta según un ciclo regular que no es de 24 horas, sino generalmente de 25. Esto parece ser el ritmo diario o circadiano que el ADN ha construido en nosotros. Asimismo, la drosófila no se preocupa del momento en que sale el Sol o se pone; cuando su canto cambia, su día cambia. Esto significa que su percepción del tiempo viene de dentro activada por el gen de periodicidad.

Esta conclusión va mucho más allá que lo establecido por conceptos tradicionales. Los últimos avances de la ciencia señalan que el ADN controla un ritmo en el interior de la célula. Por mi parte, diría que controla el tiempo en sí. El gen «per» es el enlace entre el tiempo «fuera» y el ADN «dentro»; genera literalmente el tiempo tal como lo conoce la drosófila. Einstein demostró que no existe una medida fija para el tiempo en el mundo relativo; un cosmonauta pensaría que el reloj de su nave espacial funciona normalmente al igual que lo hace sobre la Tierra, pero si alcanzara una velocidad cercana a la velocidad de la luz, el reloj marcaría el paso del tiempo más lentamente que los relojes terrestres. Y no sería una ilusión; todo el proceso biológico, incluyendo el envejecimiento del cosmonauta, se ralentizaría. Estas drosófilas son parecidas, en cierto modo, a los cosmonautas de Einstein. Sienten el

tiempo más lento o más rápido, y no lo hacen viajando a una velocidad cercana a la de la luz, sino, sencillamente, basándose en sus propias señales internas.

Una drosófila de canto rápido no tendría medio alguno de saber si vive en un «tiempo rápido» (suponiendo que esté aislada de otro tipo de moscas). Emite el mismo número de llamadas al «día» que las demás, sin darse cuenta que su jornada, entre 18 y 20 horas, está determinada completamente en su interior. Pero, ¿cuál es exactamente la función del gen de periodicidad?

Otro investigador, Michael Young, de la Universidad Roc-kefeller, trabajó con Konopka y descubrió que este gen codifica ciertas proteínas reguladoras del ritmo. Son proteínas que van y vienen de manera cíclica y hacen que la mosca piense que el día es más largo o más corto. Unos genes y unas proteínas similares han sido descubiertas en los ratones, el pollo y el ser humano. Empezamos a entender de qué manera el ADN toma la realidad. Transforma las moléculas en ritmos o en vibraciones que descodificamos en forma de tiempo. Otras vibraciones son descifradas en forma de luz, sonidos, texturas, olores, etc. Sir Arthur Eddington las llama «visiones de la mente», ya que, esencialmente, nuestras percepciones sensoriales no son sino señales transmitidas por vía del ADN; vibraciones puras y abstractas que transformamos en acontecimientos «reales» en el tiempo y el espacio. Si un gen puede actuar sobre el tiempo, está entonces muy capacitado para actuar igualmente en el espacio. Y no hay diferencia entre el tiempo y el espacio desde un punto de vista objetivo, salvo en el lugar que nosotros ocupamos en él. Como la drosófila, medimos la hora por medio de un reloj, y el reloj está en nosotros.

Y llegamos así a una encrucijada. Los biólogos se dan cuenta que si las proteínas controlan los ritmos de la célula, algo más debe controlar estas proteínas. ¿Y qué es? Uno de los enfoques posibles nos llevaría hacia una explicación materialista. Naturalmente, es la vía que ha tomado la ciencia. Ciertos biólogos creen que las sustancias químicas atraviesan la membrana celular a cierta velocidad, lo cual constituye nuestra medición del tiempo, nuestro reloj molecular. Otros dicen que el reloj es en realidad un código químico impreso en el ADN que se lee en secuencias desde la concepción hasta la muerte. Ninguna de estas explicaciones puede demostrarse satisfactoriamente. Si los rishis llevan razón, jamás lo serán. La respuesta no está en el plano de las moléculas.

Obviamente, los rishis han tomado un camino muy distinto. Según ellos la inteligencia es nuestro reloj interior. El gen «per» no es un componente mecánico, un hilo eléctrico o una bombilla en una radio del ADN. El tiempo se expresa a través de él, al igual que una emoción se expresa por medio de un neuropéptido. El tiempo «cabalga» sobre una molécula y una vez más, el caballero no es caballo. El tiempo, el espacio, el movimiento, las texturas, los olores, las visiones y las demás señales provienen de la inteligencia silenciosa. Ahí es donde vivimos realmente y el milagro del ADN consiste en su capacidad para transformar tantísimos mensajes, todos abstractos, en la vida misma.

Si caminamos por un bosque en un día caluroso de otoño, sintiendo nuestros pasos sobre las hojas muertas, respirando un olor a tierra húmeda y contemplando la luz de octubre que juguetea con las ramas, sentiremos el mundo por medio de nuestro ADN. Él seleccionará muy precisamente lo que compone nuestro entorno. No sentimos los gases de argón o xenón en el aire. No vemos los rayos ultravioleta del

sol. Podemos pisotear las hojas pero no podemos atravesar los árboles. La textura del musgo es percibida por la mente como terciopelo; ignoramos la presencia en cada centímetro cuadrado de aire del polen de los champiñones, de las bacterias, de los virus y demás microorganismos. Es nuestra naturaleza la que hace que localicemos nuestra atención sobre determinados elementos del entorno. En cierto modo las hojas, los árboles, los olores y la luz se han humanizado.

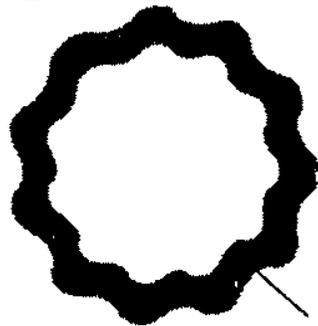
Si nuestros sentidos fueran lo bastante sutiles, podríamos ir incluso más allá y percatarnos de que «somos» el bosque. No nos manda las señales de «fuera», pero mezclamos nuestras propias señales con las suyas. Ningún órgano sensorial del hombre es separado del continuum de la Naturaleza; nuestros ojos son un receptor de luz especializado que se funde en la luz que percibe. Sin la luz, el ojo se atrofiaría como el de un ciego; si nuestro sistema cambiara, por ejemplo si cada ojo pivotara independientemente como los de un camaleón, cada objeto ocuparía un lugar distinto en el espacio. Ésta sería nuestra experiencia y nada en el mundo relativo existe fuera de nuestra experiencia.

Una abeja que se acerca a una flor ve néctar y delimita el contorno de los pétalos; en el ojo de la abeja..., eso es lo que hay. Para nosotros, mirar un imán significa que vemos nítidamente su forma sin ver el campo magnético que lo rodea. Por lo tanto, en lo que se refiere a la vista, lo que existe es hierro. Añadimos todos nuestros sentidos y obtenemos el mundo tal como lo generamos. Ha sido construido en 600 millones de años por el ADN. En el absoluto, sin embargo, este mundo expresa nuestra inteligencia interior con un seguidor, el ADN. El ADN cubre nuestras necesidades, al igual que el ADN de otras muchas criaturas.

Gracias al ADN, las vibraciones de la luz se convierten en ojos y los sonidos en orejas. El tiempo se convierte en un canto de amor para las drosófilas y en la marcha de la Historia para el ser humano. Proporciona a los murciélagos su sonar y a las serpientes su sensibilidad a la luz infrarroja. En todos los casos, sin embargo, el ADN sólo es el instrumento. Nadie podría descubrir jamás el secreto del espacio-tiempo estudiando el ADN o cualquier otro elemento material. Semejante intento es tan vano como desmontar una radio para encontrar de dónde viene la música. Los rishis han encontrado la música; es la felicidad.

La felicidad es la vibración que la inteligencia manda en el universo. En realidad, podemos representar nuestra existencia bajo la forma de un solo diagrama que concentre mente, cuerpo, ADN y felicidad en un solo conjunto indivisible.

ADN



Cuerpo-Mente•Felicidad

Podríamos llamar este dibujo el círculo de la vida. Vemos en él que la felicidad es una señal continua, un bucle que enlaza la mente, el cuerpo y el ADN en una conversación que dura toda la vida. Los tres participantes comparten ese mismo saber, lo que sabe la mente, el cuerpo y el ADN lo saben también. Nuestras experiencias repercuten en tres niveles. No podemos ser felices o tristes, estar enfermos o saludables, despiertos o dormidos sin mandar ese mensaje a todo nuestro espacio interior.

Aunque no creemos posible «hablar» con el ADN (es un prejuicio que nos viene naturalmente porque reducimos el ADN a un simple esquema director material), le estamos hablando permanentemente. Las sustancias químicas fugaces que se precipitan en cuanto se formula un pensamiento, los receptores fijados en la pared celular que aguardan sus mensajes, así como los demás átomos de vida, son formados por el ADN. (Me estoy dando cuenta que acabo de tomar un atajo algo engañoso. El ADN sólo fabrica directamente el material genético, pero, empleando un gemelo activo el ARN, da a luz a todas las proteínas, células y tejidos.) El pensamiento se produce en el nivel del ADN, ya que sin la célula cerebral que manda un neuropéptido u otro mensaje, no puede haber pensamiento.

La técnica ayurvédica de sonido primordial parte de este principio. He dibujado la felicidad valiéndome de una línea curvada para representar una señal constante, ininterrumpida. Sin embargo, puede haber interrupciones en el círculo. Éstas pueden producirse cuando el ADN, la mente y el cuerpo están sincronizados perfectamente. El Ayurveda diría que muchas enfermedades empiezan donde se genera esa primera interrupción. La felicidad se desliza entonces fuera de su surco, por decirlo de alguna manera, desequilibrando la inteligencia de la célula. Para reparar ese corte, una señal especial debe rellenar la brecha; un sonido primordial. Y así es como la vibración cura la vibración. Tratar la enfermedad valiéndose de un sonido mental es poco habitual; no lo ignoro. Para entender este nuevo enfoque, hemos de situar la felicidad en la perspectiva cuántica. En los años setenta, los físicos del mundo entero habían trabajado tanto tiempo en la división de los átomos que se encontraron con centenares de «hadrones». Estas partículas subatómicas, numerosas y variadas, no podían en caso alguno considerarse partículas elementales. ¿Acaso no disponía el universo de elementos de construcción más sencillos? Entonces se emitió una nueva teoría según la cual todas estas partículas eran variaciones no de una partícula más pequeña, sino de una onda subyacente.

Esta forma ondulatoria se llamó «super cuerda», ya que se comportaba exactamente como la cuerda de un violín. La teoría de las supercuerdas estipula que miles y miles de millones de cuerdas invisibles pueblan el universo y que sus diversas frecuencias generan todas las formas de materia y energía. Estas vibraciones se transforman igualmente en tiempo y en espacio; el prefijo «super» indica que estas cuerdas residen más allá de nuestra realidad, limitada en sus cuatro dimensiones. Jamás las veremos, sea cual sea la potencia de los instrumentos empleados.

Para clarificar la noción de supercuerda, el físico Michio Kaku establece una analogía con la música: un violín queda encerrado en una caja, fuera del alcance de nuestra vista. Las cuerdas del violín, al vibrar, producen acordes, sucesiones de notas y timbres diferentes. Una persona que jamás hubiera oído música pensaría que todos esos sonidos son distintos unos de otros; la nota «do» podría ser un átomo de

hidrógeno, y el «si bemol» un fotón. Sólo al abrir la caja y viendo que en realidad todos los sonidos provienen del mismo violín podríamos convencernos de su fuente unificada.

Asimismo, el campo fundamental de la Naturaleza está vibrando constantemente y produciendo variaciones sobre unas mismas «notas». Sin embargo, nuestros sentidos están hechos de manera que transforman esa semejanza en disparidad. Percibimos el hierro como una nota sólida, el hidrógeno como una nota gaseosa, la gravedad como una nota pesada, etc. Sólo cuando las supercuerdas quedan puestas en evidencia resulta igualmente evidente la unidad subyacente. Las supercuerdas no salen a la luz al abrir la «caja», sino al emplear fórmulas matemáticas que demuestran que todas las formas de materia y energía cumplen con el modelo de la supercuerda. Por tanto, la física cuántica posee ahora su primer candidato válido de la teoría de un campo unificado, justificando la fe que sentía Einstein en el ordenamiento del cosmos.

De manera sorprendente los rishis védicos percibieron igualmente que el cosmos estaba poblado de cuerdas. Estas cuerdas eran llamadas «sutras», un nombre que da nacimiento a la palabra «sutura» empleada por los cirujanos. En sánscrito, sutra significa grapa (o sutura), pero también hilo e incluso expresión verbal. Si un sutra es un hilo, el universo entero ha sido en ese caso tejido como una gasa ligera por los miles y miles de millones de hilos de inteligencia que lo pueblan. Como las notas interpretadas por el violín invisible, el nivel fundamental del universo entero, según los rishis védicos, está formado de sonidos. Y pues se elevan antes que cualquier otra cosa, son primordiales; de ahí el término «sonido primordial».

Hace falta más de un sonido para fabricar el universo. Sin embargo los rishis disponían al principio de un solo sonido, una vibración llamada Om, que apareció en la época de lo que hemos venido llamando Big Bang. Om es una sílaba sin significado; corresponde sencillamente a la primera onda que rompió el silencio cósmico. Dividiéndose en numerosas ondas más reducidas, Om se descompuso en diversas subfrecuencias que constituyeron la materia y la energía del universo.

Si esta imagen representa algo para nosotros, tampoco es sorprendente que las estrellas, las galaxias y los seres humanos puedan ser creados desde el Om y no desde una supercuerda. Ambos son abstractos. Volviendo al violín oculto, Kaku escribió: «Las notas generadas por la cuerda en vibración como el do o el si bemol no son más fundamentales en sí que cualquier otra nota. Lo que sí es fundamental, sin embargo, es el hecho que un solo concepto, la vibración de las cuerdas, pueda explicar las leyes de la armonía.» O en el caso del universo, las leyes de la Naturaleza.

Om puede representarse por una línea recta que alcanza el infinito como la más «super» de las supercuerdas. Sólo es una casualidad si la sílaba Om se parece a la palabra inglesa hum (zumbido); pero cuando los rishis captaron el sonido del universo lo captaron realmente como un zumbido cósmico. Si alcanzáramos la iluminación, seríamos capaces de oír esa vibración, nuestra propia firma; por ejemplo, podríamos «oír» nuestro ADN en forma de frecuencia que vibra en nuestra conciencia. Asimismo, cada neuropéptido nacería a su vez de un sonido, como lo haría cualquier otra sustancia química.

Comenzando con el ADN, el cuerpo entero se despliega en numerosos niveles, y en cada nivel, el sutra o secuencia de sonido interviene en primer lugar. De esta manera, integrar de nuevo el sonido primordial en el cuerpo le recuerda sobre qué

frecuencia debería encontrarse. Sobre esta base, el Ayurveda no trata el cuerpo como un bloque de materia, sino como una trama de sutras.

Por supuesto, me ha llevado bastante tiempo entender este proceso. Cuando empecé a aplicar los programas ayurvédicos sobre enfermos admitidos en la clínica de Lancaster, mantuve un pie firme en mi gabinete privado de endocrinología; aunque ya estuviera convencido por la teoría ayurvédica, seguía algo preocupado por los resultados. Me pasaba la semana yendo y viniendo de la clínica y vi que uno de los pacientes cancerosos, un hombre de mediana edad, estaba sentado tranquilamente en un rincón, tomando su comida, acompañado de su mujer. Tenía un cáncer de páncreas, enfermedad mortal que suele ser en extremo dolorosa. Cuando se presentó, cinco días antes, su cara era grisácea y estaba surcada por meses de sufrimiento. Me dirigí hacia él para decirle algunas palabras. Cuando me acerqué dio la casualidad que dirigió su mirada hacia mí. Fue un momento emocionante. Su rostro parecía apacible y relajado; sus ojos, sin lugar a dudas irradiaban felicidad. Le pregunté cómo se sentía. Me dijo que ya no sufría; al cabo de cuatro días de tratamiento ayurvédico había dejado de tomar sus medicamentos contra el dolor. Unos días más tarde le dimos de baja en la clínica, y hasta el momento de su muerte casi no tomó medicamentos.

Por supuesto, no se trata de una curación, sino de un paso gigantesco hacia ella. La conciencia curaría a los enfermos (estoy convencido de ello), si el diagnóstico de la enfermedad no se realizara tan tarde, al cabo de años de estrés en que la fisiología se ha endurecido y hace muy difícil el acceso a la felicidad. La puerta permanece siempre abierta, pero apenas está entreabierta. Todas las técnicas de curación ayurvédica parten del principio que se ha de tratar ante todo al paciente y luego la enfermedad.

La perspectiva de volver a convertirse en una persona saludable (y no la perspectiva de una lucha contra la enfermedad incurable) da esperanzas a quienes, de otro modo, no tendrían otro clavo ardiente al cual agarrarse, salvo a veces unas estadísticas optimistas. Tuvimos a un paciente afectado por el SIDA y lo tratamos con el Ayurveda durante dos años, en el marco de un programa piloto a nivel europeo. El diagnóstico se remonta a cuatro años y el hombre sigue con vida en el momento en que escribo este libro, cuando el 80% de los enfermos del SIDA se mueren al cabo de dos años después del diagnóstico. Está llevando una vida normal y sigue siendo asintomático.

Investigaciones similares se desarrollan hoy en California. Los enfermos del SIDA están bajo observación clínica para el estudio de una eventual mejora de su enfermedad en sus fases activas y latentes. Los dos grupos incluyen un número limitado de pacientes, y los sujetos saben que el Ayurveda no promete la curación. Sin embargo, los médicos responsables del estudio creen comprobar alguna mejora en especial en la capacidad de los enfermos para soportar el cansancio debilitante que acaba con la fuerza y la voluntad de los enfermos del SIDA.

Si consiguiéramos sencillamente prolongar el período latente y proporcionar así al enfermo unos años de vida adicionales antes de que se declare la enfermedad, ya habríamos dado un gran paso. No obstante, he tratado con un hombre que ha hecho mucho más que todo eso. Un músico de Los Angeles de unos 40 años había acudido a la clínica para que le enseñaran la técnica de la felicidad. No lo volví a ver hasta dos

años más tarde cuando volvió para aprender el sonido primordial. Le pregunté cómo estaba y me contestó que tenía algo importante que contarme: tenía el SIDA.

El diagnóstico había sido establecido 4 años antes, al salir de una neumonía. No era una neumonía habitual, provocada por un neumococo, sino una neumonía debida a un protozoo, el *Pneumocystis carinii*; esta enfermedad es una de las más frecuentes entre los trastornos que afectan a los enfermos del SIDA cuando su sistema inmunológico se derrumba. Se repuso del shock y decidió cambiar su vida. Se inició a la meditación y por vez primera en su vida, renunció a sus costumbres: salidas nocturnas, alcohol, bebidas, medicamentos, tabaco y promiscuidad, todas ellas andanzas fomentadas por su carrera profesional. (Es interesante leer la encuesta realizada sobre supervivientes a largo plazo del SIDA; demuestra que todos han tomado este tipo de determinación de «responsabilización» frente a la enfermedad. La medicina no puede explicar por qué esta decisión contribuye a salvar la vida de estos enfermos, pero así es.)

Cuando aprendió la técnica de la felicidad, dos años más tarde, su salud había mejorado notablemente; parecía una persona muy normal. La técnica de la felicidad se vuelve un elemento fundamental en la determinación para vencer el SIDA.

—No tengo la sensación de estar combatiendo mi enfermedad —decía—. Sencillamente tomo conciencia de que la desesperación y las angustias en las que vivía eran falsas.

Empezó a sentir toda una gama de emociones mucho más positivas; me dijo no haber sospechado jamás que podría un día vivir feliz. Hoy, cuatro años después del primer diagnóstico, parece tener un cuerpo con buena salud. Quitando un cansancio algo anormal, vive como si no tuviera el SIDA.

El simposio anual sobre el SIDA se muestra más y más pesimista en cuanto a una posible victoria sobre la enfermedad. El SIDA está causado por el virus HIV y virus asociados, y son todos una verdadera pesadilla para un investigador. De hecho, estos virus pertenecen a una clase de organismos especialmente desconcertantes y escurridizos llamados «retrovirus». Incluso un virus «normal» como el del catarro posee la capacidad de eludir el sistema inmunológico del organismo.

A la inversa de cómo reacciona ante las bacterias, nuestro ADN se olvida misteriosamente de cómo combatir el virus invasor; parece incluso que coopera con él. Cuando un virus se arrima a una pared celular se funde en ella penetrando como si no encontrara resistencia alguna; a continuación, es conducido hasta el núcleo de la célula, donde el ADN interrumpe complacientemente sus operaciones normales y empieza a fabricar proteínas destinadas a formar nuevos virus.

El virus del catarro o de la gripe, se conforma con dejar que el ADN fabrique proteínas para él, pero el retrovirus HIV realiza una labor aún más extraordinaria. Se mezcla con los componentes químicos del ADN haciéndose pasar por el material genético del anfitrión. Ahí duerme hasta el día, tal vez años más tarde, en que el ADN es solicitado para combatir otra enfermedad. El retrovirus se despierta entonces y empieza a reproducirse en cantidades ingentes, utilizando la célula anfitriona como incubadora, y provocando finalmente su muerte. La célula explota dejando escapar en la sangre una hueste de virus mortales. Cada etapa del ciclo es tan misteriosa y compleja que el virus del SIDA ha sido rápidamente considerado como el organismo portador de la enfermedad más compleja que jamás hayamos descubierto. Ningún

medicamento es capaz de tratarlo; el AZT que permite retrasar la fase activa provoca una multitud de efectos secundarios graves, y, además, no puede administrarse a determinados pacientes.

No es mi intención menospreciar el enfoque de la medicina occidental. Cuando surge una enfermedad mortal es necesario tomar medidas drásticas; en esto no hay desacuerdo posible. Pero creo que considerar la enfermedad como una distorsión de la inteligencia podría representar un paso adelante hacia un nivel más profundo de comprensión, y consecuentemente, de su posible tratamiento.

El cáncer y el SIDA parecen ser dos casos en que la cadena adecuada de sutras se desintegra en el plano más hondo. Dicho de otro modo, son fracasos de la inteligencia, como agujeros negros hacia donde la felicidad se desvía, dejando atrás los esquemas normales. Si ambas enfermedades son tan rebeldes es porque la distorsión se produce en un nivel muy profundo; queda encerrada en el interior de la mismísima estructura del ADN. Esto conduce al mecanismo de autodefensa de la célula a un derrumbamiento o a una situación en que se combate a sí misma. En el caso del cáncer, el ADN parece realmente desear suicidarse, dejando de utilizar su conocimiento para dividir correctamente las células. En ambas enfermedades, la distorsión penetra hasta una zona tan alejada como los mismísimos campos de fuerza que mantienen la unidad del ADN. (La física celular es un campo complejo, pero se piensa que una célula percibe los virus e interactúa con ellos detectando ante todo su resonancia química y electromagnética; al ser interpretadas estas señales por el ADN pueden a todas luces engañarlo.)

Si adaptamos la teoría de los sutras y de los sonidos védicos, debe haber una distorsión en la cadena de la inteligencia cuando ésta se despliega en el mundo relativo. Al «oír» el virus en su vecindario, el ADN lo interpreta como un sonido amistoso, o al menos compatible, como los navegantes griegos oyendo el canto fatal de las sirenas. Es una explicación pausable, siempre y cuando tomemos conciencia de que el ADN explotado por el virus es igualmente un haz de vibraciones.

Si esta explicación es válida, el remedio consiste, por tanto, en reconstruir la secuencia incorrecta de los sonidos utilizando el sonido primordial del Ayurveda (conocido con el nombre de shruti en los textos sánscritos; la palabra nace de un verbo que significa «oír»). Estos sonidos son como moldes de cerámica; al sustituir el molde de una cadena deformada, estamos ayudando al ADN desorganizado a reencontrar su unidad. Este tratamiento sutil, y moderado en sus efectos, tiene no obstante resultados preliminares muy espectaculares. Cuando se ha restablecido la secuencia del sonido, la formidable rigidez estructural del ADN debería de nuevo protegerlo contra otros estallidos futuros.

En un porvenir cercano, creo que el Ayurveda irá ganando popularidad y nos ayudará a crear una nueva medicina hecha de conocimiento y compasión. En sus aspectos más positivos, la medicina actual contiene ya esos ingredientes (el sistema médico tradicional plantea problemas, pero sus desgracias son trascendidas por los individuos que ponen todo su empeño en la labor de la medicina. Éstos son los primeros en ver que el Ayurveda no entra en conflicto con el trabajo del médico; puede ayudar en el proceso de restablecimiento y situar la curación bajo control humano).

## 14. EL FIN DE LA GUERRA

Si me pidieran una definición exacta de la curación cuántica, diría lo siguiente: la curación cuántica es la capacidad de un modo de la conciencia (la mente) de corregir de manera espontánea los errores cometidos en otro modo de conciencia (el cuerpo). Es un proceso cerrado sobre sí mismo. Si tuviera que dar una definición más breve diría, sencillamente que la curación cuántica es la paz. Cuando la conciencia está fragmentada, desencadena una guerra en el sistema cuerpo-mente. Esta guerra es el origen de muchas enfermedades y hace intervenir lo que la medicina moderna denomina su componente psico-somático. Los rishis podrían definirlo como «miedo nacido de la dualidad», y lo considerarían no como un componente, sino como la causa principal de cualquier enfermedad.

El cuerpo manda señales para dar a entender que hay conflicto. Una joven francocanadiense vino a verme. Padecía la enfermedad de Crohn, la cual se traduce por graves trastornos intestinales caracterizados por una diarrea crónica e incontrolable, acompañada de una dolorosa inflamación. Aunque no conozcamos la causa de la enfermedad de Crohn, ésta afecta sobre todo a personas jóvenes y está probablemente ligada a una insuficiencia del sistema inmunológico. Lo que sí sabemos con toda seguridad es que el sistema digestivo es especialmente sensible a los estados emocionales; esta chica vivía jornadas laborales muy largas y estaba sometida a una tensión extrema en la agencia de publicidad donde trabajaba, en el centro de Boston. Charlando con ella descubrí que se había iniciado a la meditación unos años antes. Le pregunté si seguía practicándola.

—No —me contestó.

No le sobraba tiempo; cuando a veces se sentaba para meditar no obtenía nada positivo, ya que se dormía al cabo de unos minutos. Le pregunté entonces si su enfermedad le había animado a modificar su régimen alimenticio, a frenar su ritmo de vida o a pensar en algún trabajo menos agotador. Algo molesta, volvió a contestar que no; no pensaba dejar que su enfermedad, que ya le suponía muchas dificultades, pudiera guiar su conducta.

—Mire —le dije— está sufriendo una enfermedad muy grave. Si esta inflamación sigue adelante, puede que tengamos que proceder a una ablación parcial del intestino. ¿Qué piensa hacer?

Era muy consciente de su estado y no hacía falta que le dijera que pronto iba a tener que enfrentarse a una elección penosa. Esta intervención es una terrible mutilación, ya que consiste en colocar un tubo fuera del abdomen que permita eliminar los excrementos. Incluso con él la enfermedad no desaparece y suele reincidir en otras partes del intestino.

—Por eso estoy aquí —me contestó—. Quisiera conocer una técnica mental que me ayudé a seguir llevando una vida normal.

Veía en sus palabras el resultado de lo que los rishis llaman pragya aparadh, el error del intelecto. El cuerpo de esta mujer pedía curación y se lo estaba comunicando en cuanto sufría una crisis. Apenas podía cerrar los ojos para meditar sin que su cuerpo buscara con desesperación algún alivio sumiéndose en el sueño. No obstante, su mente interpretaba estos llamamientos como algo inadecuado o engorroso. Insistía en «llevar una vida normal» aunque siguiera sometida a una tensión extrema y su

sistema nervioso no fuera capaz de soportarlo.

—Es inútil tratar de combatir esta enfermedad —le comenté—. Usted es su propio enemigo.

Le expliqué que eran sus propios neuropéptidos los que registraban el estrés en su cerebro y que se generaban en los intestinos. El temor, la frustración y la angustia que sentía surgían de igual modo en su abdomen.

Le dije que, a mi entender, no necesitaba técnica mental alguna. Lo que necesitaba era que dejara actuar su cuerpo, ya que éste deseaba curarse. El mejor método de cooperar con él consistía en darle el reposo que exigía, seguir con la meditación, cambiar la alimentación y tomar conciencia de que no había satisfacción profesional que pudiera competir con el riesgo que estaba corriendo. La Naturaleza trataba de decirle algo muy importante y en cuanto ella prestara atención sus problemas se resolverían solos.

—En un caso como el suyo —le dije—, dispone de la mejor de las terapias: su propia atención. En este preciso momento, está agarrada por el miedo y el estrés, lo cual explica que su estado no mejore. Pero en cuanto su conciencia se haya apaciguado, su organismo se restablecerá; todo es cosa suya.

Me escuchó atentamente, pero noté que estaba algo disgustada por mis palabras. El error del intelecto es insidioso. Éste se niega a creer que todo sucede en el interior de una misma realidad cuerpo-mente; se cree que el organismo enfermo vive en cualquier otra realidad salvo en la suya.

La enfermedad es evidentemente la señal de un conflicto. Según el Ayurveda el conflicto se desarrolla en el «interior», oponiéndose así a la teoría de la infección microbiana que trata de convencernos de que la guerra ha sido desencadenada «fuera» por todo tipo de invasores, ya sean bacterias, virus, sustancias cancerígenas, etc., las cuales aguardan el momento oportuno para atacar. No obstante, las personas con buena salud viven con esos peligros sin correr riesgo alguno. Tan sólo cuando el sistema inmunológico se derrumba, como en el caso del SIDA, tomamos conciencia de que nuestra piel, los pulmones, nuestras mucosas, los intestinos y otros muchos órganos han aprendido a vivir con esos organismos exteriores en un equilibrio precario. La neumonía que suele afectar a un enfermo del SIDA es causada por una variedad de *Pneumocystis* que está presente en los pulmones de todos los seres humanos de forma permanente. El virus del SIDA estimula tales enfermedades, desde el interior, destrozando una parte del sistema inmunológico (las células T-auxiliares), rompiendo así la red de información que garantiza nuestro equilibrio.

En realidad, nosotros «somos» esa red que se proyecta en el mundo cobrando la forma de nuestro organismo, de nuestros pensamientos, emociones y acciones. La red no se detiene en nosotros. La idea simple según la cual los microbios son nuestros enemigos mortales sólo es verdad en parte, ya que los microbios también forman parte de la red. El universo vivo entero está formado de ADN, un ADN que ha evolucionado primero en forma de bacterias, cobrando luego la forma de plantas, animales y seres humanos. El entorno «exterior» coopera con el entorno del «interior» como dos polaridades que existen en sentidos opuestos, pero que, desde otro punto de vista, son plenamente complementarias. Si consideramos la realidad del punto de vista del ADN en su conjunto, y no sólo en el nuestro, ha de existir entonces una red de información universal que debe mantenerse viva y sana.

Los virus, por ejemplo, son capaces de mutar con mucha rapidez. Así es como una vacuna que nos inmuniza contra la gripe durante un año deja de ser eficaz para la mayor parte del mundo cobrando la forma de una cepa totalmente diferente. (Hemos dado entre otros muchos dones propios del virus del SIDA con su capacidad de mutar 100 veces más de prisa que el virus de la gripe.) Unos investigadores han emitido últimamente una hipótesis según la cual el motivo de un cambio tan rápido de los virus radica en que funcionan a la par con otras nuevas variantes de bacterias. Informarían por tanto todas las partes del globo terráqueo acerca de la transformación de la vida.

Pillar una gripe, por lo tanto, es como estar recibiendo noticias del día. Nuestro ADN se entera de los cambios en el ADN del universo, lo cual para él constituye un desafío. Nuestro ADN se encara con ese desafío no de modo pasivo, sino activamente. Debe demostrar que sabe sobrevivir al virus. El sistema inmunológico acude entonces para enfrentarse al invasor y declara una batalla de molécula contra molécula. Toda la operación está cronometrada con extrema precisión y no deja cabida al error. Los macrófagos se precipitan para descubrir sus debilidades y movilizar entonces el material genético de su ADN para neutralizar las moléculas del virus, consiguiendo que se vuelvan inofensivas.

Y al mismo tiempo, las células inmunológicas destruyen igualmente todas las células que han dado cobijo al invasor. Estas células anfitrionas infectadas aún no han sido destruidas por la gripe. Están repletas de virus vivos que representan la próxima amenaza, cuando las células inmunológicas hayan acabado con el virus en la sangre. Para destruir una célula anfitriona infectada, algunas células inmunológicas (las células -T-asesinas) se agarran a la pared celular y la perforan. Como una rueda que se deshinch, la célula anfitriona se vacía de su contenido y muere.

Pero la célula anfitriona no es eliminada de manera sencilla. Su ADN se descompone por otras señales que proceden de las células inmunológicas fijadas en su pared. Esto supone un aspecto apasionante del proceso: una parte de nuestro ADN (la célula inmunológica) es parte de otra (la célula anfitriona), y ésta en realidad es una copia de la primera. La única diferencia es que la segunda parte del ADN en la célula anfitriona ha cometido el error de cooperar con el virus de la gripe. Nadie sabría explicarlo. Como ya vimos en el capítulo anterior, nuestras células se dejan misteriosamente matar desde dentro cuando los virus las atacan. Físicamente, el virus que es millares de veces más pequeño y menos complejo que la célula, no debería poder rivalizar con ella. Un autor científico ha comparado este fenómeno con un balón de baloncesto que al botar contra un rascacielos conseguiría derribarlo.

Podríamos pensar que tales errores demuestran la imperfección de la inteligencia del organismo, pero sería un enfoque algo superficial. Lo que observamos es sólo un ejemplo sutil de la curación cuántica en acción; en realidad, la idea según la cual una guerra se está desarrollando es sólo verdad en parte, una vez más; ya que en el momento en que una parte del ADN se descompone en otra, asistimos a un proceso totalmente autónomo. Cada etapa de la respuesta inmunológica de las células necrófagas que topan en primer lugar con el invasor de las células anfitrionas que lo acogen, pasando por los macrófagos, las células -T-asesinas, las células -T-auxiliares, las células B, etc., hace intervenir el mismo ADN de mil caras. Dicho de otro modo, el ADN ha decidido poner en escena, para su provecho, una obra en la que desempeña

todas las funciones.

¿Por qué el ADN llevaría una máscara para sucumbir ante el virus de la gripe y se pondría otra para acudir y destruirlo? Nadie ha contestado esta pregunta fundamental, pero debe tener su lógica en el esquema global de la vida, la obra de teatro interpretada en la escena del universo. Soy de la opinión que el ADN enriquece la vida añadiendo tantas variedades como puede haber en un planeta.

Nada de lo que sucede al ADN se pierde. Todo es guardado en el interior de este sistema cerrado. Cuando el virus de la gripe ha sido vencido, el ADN registra el acontecimiento produciendo nuevos anticuerpos y «células de memoria» especializadas. Éstos se mantienen durante años en el sistema linfático y en la sangre, y se agregan a la inmensa cantidad de información que el ADN acumula desde el comienzo de la vida. Así es como el ADN nos inscribe en un proceso universal. Si miro por la ventana, veo una autopista de varias vías por la que circulan coches. A veces, un avión pasa por encima estremeciendo a todos los pájaros que vuelan por la zona. Las gaviotas planean en el cielo, a 50 kilómetros tierra adentro, y en el aire flota un olor característico de océano, evocador de vida marina. Toda esta vida, incluyendo la mía, es obra del ADN surgido de una molécula cuya función consiste en dar a luz una nueva vida sin comprometer jamás la existencia de la que ya vive.

Se ha estimado que el conjunto del ADN de todos los seres que hayan vivido sobre la Tierra podría caber fácilmente en una cucharita de café. Sin embargo, si el ADN encerrado en el núcleo de una sola célula pudiera desenrollarse y sus fragmentos colocarse uno junto a otro, se extenderían sobre una longitud de un metro y medio. Esto significa que las cadenas de ADN mantenidas en los 50 mil millones de células de un ser humano miden juntas 75.000 millones de kilómetros, o sea 200.000 veces la distancia de la Tierra a la Luna. El Veda propone que la inteligencia del universo se extiende desde «lo más pequeño que lo más pequeño hasta lo más grande que lo más grande», y el ADN es la prueba material de este fenómeno.

Por lo tanto, sería un error pensar que el conflicto es norma. Generalmente, la paz reina entre nuestro ADN y el otro ADN, «allá fuera». Para cada caso de enfermedad, hay decenas, e incluso centenares de veces en que nuestro organismo ha neutralizado la dolencia antes de que pudiera declararse. Sólo cuando sufrimos un conflicto interior pierde el sistema inmunológico sus capacidades de defensa, de curación y de memorias silenciosas

Nos olvidamos con facilidad que la paz es norma. Los psiquiatras y los sociólogos parten de la base que el hombre moderno está profundamente dividido en su psique. La aparición de trastornos ligados al estrés, la depresión, la ansiedad, el cansancio crónico y la «enfermedad de ir con prisas» es característica de estos tiempos. El ritmo frenético del trabajo y de la vida en general nos ha acostumbrado a la confusión. Hoy, la gente está profundamente convencida de que cierto grado de conflicto interno es normal. Parece ser que somos nosotros quienes hemos declarado la guerra, y ésta reclama su tributo de una manera tan aterradora que al fin y al cabo todo nos parece muy normal.

Todo esto querría habérselo dicho a Chitra, la joven con un cáncer de mama con cuyo relato he iniciado este libro. Tuvo bastante suerte al vivir una curación casi milagrosa, pero cuando escribía estos últimos capítulos su historia fue desarrollándose de modo muy distinto. Las células cancerosas habían sido vencidas, pero no su

memoria. Ya que Chitra estaba muy asustada al ver reaparecer su cáncer, ella y yo estuvimos de acuerdo en que debía seguir adelante con su tratamiento médico. A la vez, me prometió seguir practicando la meditación y la técnica de la felicidad que le había enseñado. No volví a saber de ella durante un mes, pero me llamó para darme malas noticias: sus médicos habían detectado una decena de manchas en su escáner, y eran interpretadas como un cáncer de cerebro. Presa de una terrible angustia, empecé un tratamiento intensivo de radioterapia, acompañado esta vez de quimioterapia experimental.

Fragilizada por su cáncer de mama, Chitra fue víctima de graves efectos secundarios, entre los cuales una depresión. Abandonó la meditación y todo tratamiento ayurvédico. El índice de sus plaquetas cayó peligrosamente; las plaquetas son células sanguíneas que desempeñan una función decisiva en la coagulación; y esto significaba que era muy peligroso seguir con la quimioterapia. Los médicos de Chitra establecieron que su médula ósea producía anticuerpos que atacaban sus propias plaquetas (probablemente reaccionando así a las numerosas transfusiones a las que se había sometido). Los médicos pensaron entonces en un trasplante de médula ósea, pero intentaron primero una transfusión de plasma sanguíneo. Durante la intervención Chitra sufrió una apoplejía y desarrolló con rapidez una grave anemia, así como infecciones diversas.

Habiendo llegado a este estado, el caso de Chitra era desesperado. Se negó a una nueva transfusión de sangre, horrorizada con la idea de contagio del SIDA. Para calmar su agitación, tuvieron que administrarle morfina y válum con un cuentagotas intravenoso. Sus funciones cerebrales se alteraron más y más y se fue sumiendo en un estado de coma debido probablemente a un estado de shock seguido por un principio de neumonía. Los médicos informaron a su marido de que, probablemente, no volvería a restablecerse y, al día siguiente, Chitra murió sin recobrar el conocimiento. Fue víctima no de su cáncer, sino de su tratamiento, y no dejó de pensar que la muerte por cáncer hubiera sido probablemente más «humana».

La muerte de esta joven, maravillosamente inocente y leal, me supuso un gran shock. Aunque no pudiera ofrecerle ningún consuelo, llamé inmediatamente a Raman, su marido; estaba destrozado. Durante unos meses, ambos habíamos pasado de la luz de la vida a las tinieblas de la muerte, compartiendo los mismos sentimientos de alegría y desesperación extrema. Los médicos habían tratado con sinceridad de salvarla y, sin embargo, no podía deshacerme de un sentimiento de amargura, pues sabía, como cualquier otro médico, hasta qué punto el enfoque actual del cáncer es rudimentario. A diario, un médico ve personas con cáncer que han sido sometidas a un tratamiento u otro de consecuencias desastrosas y lo consideran un éxito porque las células cancerosas han desaparecido. No toman en consideración el desmejoramiento general del organismo, la amenaza de un cáncer ulterior debido al tratamiento en sí, ni el temor ni las depresiones en que suelen caer los enfermos que logran «curarse». Vivir con un miedo constante, incluso sin tener cáncer, no es una señal de buena salud. La guerra no ha terminado; en lugar de combatir a la luz del día, el enemigo está agazapado, en posición de acecho.

La filosofía del tratamiento del cáncer es que la mente debe permanecer pasiva mientras los médicos entran a saco. Dicho de otro modo, se está estimulando un conflicto abierto en el sistema cuerpo-mente. ¿Cómo es posible que lo llamemos

curación? En un conflicto entre la mente y el cuerpo, el paciente está combatiendo en dos frentes; pero sólo hay un cuerpo y una mente. ¿No es evidente, por tanto, que si hay un perdedor, habrá de ser él, el paciente?

No se trata de saber cómo ganar la guerra, sino cómo mantener la paz. El Occidente no ha entendido que la manifestación física de una enfermedad sólo es un fantasma. Las células cancerosas que aterran al paciente y que los médicos combaten son también unos fantasmas; van y vienen, suscitando esperanza y desesperación, mientras el verdadero culpable, la memoria inquebrantable que genera la célula cancerosa, permanece agazapada en la sombra. El Ayurveda nos permite alcanzar un nivel de conciencia que exorciza este demonio de la memoria. Recordando el caso de Chitra, me pregunto cuánto tiempo necesitaremos para expandir nuestra visión. Exigimos que los enfermos demuestren heroísmo en un momento en que precisamente no están capacitados para ello, o jugamos con las cifras, transformando sus posibilidades de supervivencia en estadísticas. El Ayurveda nos dice que hemos de buscar la causa de la enfermedad en un nivel más profundo de la conciencia donde poder hallar la vía de curación.

El principio según el cual la conciencia de un enfermo es responsable de su cáncer es preocupante; pero es así. El Ayurveda, a mi parecer, no cree que exista una supuesta «personalidad proclive al cáncer». Tampoco acepta que las emociones superficiales, los estilos de vida y las actitudes puedan provocar el cáncer. Algunos investigadores están convencidos de que los pacientes con reacciones de impotencia y depresión frente al cáncer corren un riesgo mayor de sucumbir que los que hemos venido llamando «casos con deseo voraz de vivir». Parece indiscutible, ¿pero de qué nos sirve esta certeza?

Una persona con cáncer pasa naturalmente por diversos estados emocionales; la voluntad de sobrevivir se somete a variaciones que van de un extremo a otro; no existe motivo para pensar que una personalidad «proclive al cáncer» sea más fuerte que otra. (Las primeras investigaciones que supuestamente confirmaron la existencia de una «personalidad proclive al cáncer» habían estudiado pequeños grupos no significativos de pacientes, de 25 sujetos, todos afectados por un mismo tipo de cáncer, el cáncer de mama.) ¿Por qué razón las personas que están psicológicamente sanas y por tanto ya muy privilegiadas serían los únicos casos con esperanzas?

Esta pregunta me parece esencial. Últimamente viajaba en avión sentado cerca de una mujer dinámica y parlanchina de unos 60 años. En ella vi inmediatamente a una norteamericana típica, fuerte, sensata y de opiniones muy seguras. Su familia, establecida en el Maine desde varias generaciones, había prosperado. Mi mente se dedicaba entonces a reflexionar sobre tratamientos del cáncer y dimos naturalmente en hablar de ello.

En cierto momento, levantando los ojos hacia mí, me dijo:

—No creo que todos estos médicos sepan de qué están hablando. En 1947, diagnosticaron a mi madre un cáncer de mama, le extrajeron el tumor y volvió a casa para ocuparse de sus cuatro niños. Mi padre le suplicó que fueran a Boston para que la sometieran a una mastectomía. Entonces le contestó que ella no tenía tiempo para ir hasta un hospital y ponerse enferma. Siguió viviendo con toda normalidad. Al cabo de un tiempo, mi padre acabó convenciendo a ella y, finalmente, le hicieron la mastectomía, pero a continuación no se sometió ni a rayos ni a quimioterapia.

—¿Qué pasó entonces? —pregunté.

—Nada. Siguió viviendo otros 12 años y tenía entonces más de setenta cuando pilló una neumonía. Toda la familia se reunió alrededor de su lecho y nos dijo adiós a todos y tres días más tarde murió.

Al oír esa historia, entendí de repente, entre sorprendido y triste, de qué se estaba tratando; la paradoja está en la normalidad. Es muy natural estar demasiado ocupado para estar enfermo. Y eso es lo que permite al sistema inmunológico vivir de manera inteligente con su entorno. Cuando se es sencillamente uno mismo y no una «persona con cáncer», la reacción en cadena de la respuesta inmunológica con sus centenares de operaciones precisamente cronometradas, se dispara entonces firmemente decidida a ganar la batalla.

Pero, a partir del momento en que uno se deja invadir por un sentimiento de impotencia y miedo, esta cadena se rompe. Los neuropéptidos asociados a las emociones negativas se propagan, se fijan a las células inmunológicas y la respuesta inmunológica pierde su eficacia. (Nadie podría explicarlo, pero el déficit inmunitario de los enfermos depresivos es hartamente famoso.) En este punto nace la paradoja: si no diéramos tanta importancia al cáncer y reaccionáramos ante él como ante algo tan normal como la gripe, tendríamos más posibilidades de restablecer la salud. Sin embargo, el diagnóstico del cáncer hace que el paciente se sienta muy anormal. El diagnóstico en sí es el punto de partida del círculo vicioso, como una serpiente que se muerde la cola hasta acabar consigo.

Sentí esa tristeza acompañada de asombro porque el sistema inmunológico me pareció entonces infinitamente bello y terriblemente vulnerable. Forja nuestro enlace con la vida y puede sin embargo romperlo en cualquier momento. Conoce todos nuestros secretos, todas nuestras penas. Sabe por qué una madre que ha perdido a un hijo puede morir de pena porque él se muere de pena. Conoce cada momento en que el paciente pasa de la luz de la vida a las tinieblas de la muerte porque hace que esos momentos sean la realidad de la vida.

El cáncer, como cualquier otra enfermedad, no es más que la sucesión de momentos fugaces cargados de sus propias emociones, de la propia química corporal. Con otras palabras, las células enfermas no son más que un componente entre innumerables componentes. Son sencillamente impalpables. El Ayurveda afirma que debe reunirse un conjunto de condiciones para generar una enfermedad; el organismo portador de la enfermedad desempeña un papel, así como la resistencia inmunitaria de un enfermo, la edad, la alimentación, las costumbres, la época del año, etc. Todo ello contribuye al resultado clínico final. La medicina occidental ha establecido con claridad que el estilo de vida de una persona y su vida emocional influyen en su estado de salud. Sin embargo, no disponemos de la omniscencia necesaria para evaluar estos factores. Una persona con cáncer tiene toda su vida a sus espaldas, poblada de pensamientos, acciones, emociones que sólo ella conoce.

El hecho de que sus emociones se sitúen en un plano tan hondo no significa que los enfermos de cáncer no puedan modificarlas. Pueden dominar su sentimiento de impotencia y desesperación yendo hacia un nivel aún más profundo. Poco importa que una persona se haya sumido en la desgracia y el tormento psíquico o tenga una confianza en sí mismo desmesurada. Ambas podrían no ser más que fantasmas. Así es como el Ayurveda concede muchísima menos importancia a las emociones

superficiales que la medicina actual mente-cuerpo. La eficacia de un tratamiento del cáncer (o del SIDA) por medio del sonido primordial y la técnica de la felicidad se debe a que son las únicas técnicas que permiten alcanzar el nivel de conciencia común a todos los hombres, sean débiles o fuertes.

El caso que expondré a continuación constituye el mayor éxito que hayamos obtenido hasta entonces por medio de estas técnicas. La paciente, de unos 40 años, se llama Eleanor. En 1983, vivía en Colorado y trabajaba para una sociedad de informática. Le diagnosticaron un cáncer muy avanzado de mama cuyas metástasis alcanzaban los ganglios linfáticos bajo el brazo. Fue sometida a una primera mastectomía y luego a otra; después, la sometieron a quimioterapia, y ésta provocó efectos secundarios intolerables. Decidió entonces abandonar su tratamiento a pesar de los consejos médicos, según los cuales su cáncer se había extendido entonces hasta los huesos. Los pacientes que presentan este tipo de metástasis suelen tener una posibilidad de cien de supervivencia.

Su médico de cabecera le recomendó que se iniciara en la meditación en 1986, cuando ya llevaba tres años de enfermedad. Por medio de la Meditación Trascendental, Eleanor oyó comentar algo acerca del Ayurveda. Fue hospitalizada y le enseñé la técnica de sonido primordial destinada a curar el cáncer. Los resultados fueron asombrosos. El dolor agudo en los huesos desapareció (este episodio ha sido mencionado en el capítulo 7) y cuando volvía a su ciudad para que le hicieran una radiografía, su radiólogo daba periódicamente con menos y menos bolsas de cáncer en los huesos. Era ya demasiado tarde para que la mejora de su estado pudiera atribuirse al tratamiento anterior. Por lo general, un tumor bombardeado de radiaciones y quimioterapia remite con rapidez. Si Eleanor sobrevivía otros dos años entraba en la categoría privilegiada de enfermos que han desmentido todas las estadísticas. Pero lo que deseo hacer resaltar aquí es el cambio global que operó en ella. Le pedí que escribiera la historia de su enfermedad tal como la percibió desde dentro. Lo que me entregó entonces es un documento admirable. Empieza en el momento más estremecedor de su vida, cuando está a punto de entrar en el quirófano para someterse a la ablación del seno:

«Perfectamente consciente, estoy tumbada en una sala de espera cerca de las puertas del quirófano. Pasa una enfermera; lleva un enorme seno en una bolsa de plástico transparente. Mis senos parecen pequeños, sin defensa e inocentes. Cuando daba de mamar a mis hijos me sentía en armonía con mis senos; eran femeninos, suaves, bonitos; confiaba en ellos. Ahora estoy tumbada aquí, esperando que me quiten uno de los dos.

»Tengo miedo y tiemblo. Cada nervio de mi cuerpo parece estar tenso hacia algo, deseando escapar antes de que sea demasiado tarde. Me llevan hacia la sala de operaciones. Tengo la sensación de estar traicionando mi cuerpo, permitiendo que lo mutilen. Tengo 35 años y todo me parece muy injusto.

«Cuando todo ha terminado, unas sensaciones desconocidas se apoderan de mí. Ya no me gusta mi cuerpo. No quiero que los médicos me vean, tampoco mi marido. Me siento desnuda. He perdido toda mi feminidad, mutilada para siempre, conectada a unos tubos cosidos en mi cuerpo. El ruido de los tubos de vidrio con anillos rojos me acompaña siempre cuando trato de caminar.»

Finalmente, Eleanor se restableció lo bastante como para someterse a una

quimioterapia durante seis meses. Le dijeron que sus posibilidades eran muy buenas, pero cuando le hicieron una radiografía del seno que le quedaba, descubrieron que también tenía cáncer. Decidieron intervenir una segunda vez:

«Ahora verdaderamente quiero huir. Durante meses me han dicho que tenía cáncer, y luego que no lo tenía, más tarde que lo volvía a tener. Estoy tan harta de estas operaciones y de esta incertidumbre. Estoy enferma de la fiebre, de los horribles sudores nocturnos, de la humillación, de las dudas sobre mi cuerpo, mi mente, mi sexo, la vida. Toda la confianza que tenía en mí me ha abandonado.

»Cáncer de mama bilateral, mastectomía bilateral y, por fin, reconstrucción bilateral de los senos. Espero que éste sea el fin y pueda curarme de los demás síntomas para sanar plenamente, a pesar de las estadísticas.»

Después, Eleonor se inició en las prácticas de la meditación. Al principio consideraba aquello con bastante prejuicio e incluso con un escepticismo manifiesto. Esos sentimientos dieron paso a un «sentimiento de aceptación interior». Cuatro meses más tarde, se dio cuenta de que estaba embarazada. Los médicos de Eleonor le habían dicho que la quimioterapia la había vuelto estéril, fenómeno que se produce en un 25% aproximadamente de las mujeres jóvenes y en un 85% de las de más de 40 años. Para las que no se vuelven estériles, procrear es extremadamente peligroso, pero para Eleonor, la idea

de tener un niño más revestía una importancia muy especial:

«Este embarazo era para mí un símbolo de plenitud y fusión con la Naturaleza. Era un milagro y yo entonces era feliz. Cuando mis médicos me dijeron que había de abortar para salvar mi propia vida, fue todo una pesadilla. Mientras el embarazo seguía adelante, me puse más enferma aún. Me dijeron que mis exámenes mostraban ahora que mi cáncer presentaba receptores estrógenos positivos y que mis posibilidades de supervivencia eran escasas. Me rebelé contra estos datos y seguí adelante con mi embarazo, una decisión que he vivido con total serenidad.»

Tras un parto normal, de un niño, Eleonor descubrió que el cáncer había reaparecido, esta vez en sus huesos:

«Ya vuelve el cáncer y el ciclo infernal se impone de nuevo. Los médicos me afirmaron que viviría tal vez 6 meses, probablemente no más de 2 años. Esto era hace 14 meses. Mi cáncer de los huesos había progresado mucho (la radiografía descubriría una decena de puntos cancerosos, principalmente en las costillas y las vértebras), y me sentía muy enferma, literalmente hasta los huesos. El tratamiento consistía en una quimioterapia intensiva hasta el último día. Esto significaba que ya no me quedaba mucho por vivir.»

Eleonor soportó muy mal la quimioterapia. Tras oír la recomendación de su médico de cabecera, aquel que le sugirió la Meditación Trascendental, volvió a Lancaster para seguir un tratamiento ayurvédico. Al leer su expediente, reconocí que estaba muy enferma; no podía prometerle una curación, pero le dije que su caso era menos desesperado de lo que ella creía. De hecho, lo más íntimo de su ser no había sido tocado por el cáncer, e íbamos a tratar de hacerla regresar hacia esa parte de sí misma. Al cabo de dos semanas, empezó a sentirse mejor, tanto física como mentalmente. Cuando se marchó de la clínica, ya no sentía dolor alguno en los huesos.

Aparentemente, éste fue el momento decisivo de su enfermedad:

«Cuando recobré mi trabajo, mi quimioterapia y mis dudas, algo se produjo.

Una mañana, una paloma salvaje se introdujo en el almacén de la sociedad, y no quería salir de él. Cuando llegué, dos horas más tarde, el ave me siguió hasta el primer piso, a través de los pasillos que conducían hacia mi despacho. Se posó tranquilamente frente a mí. Lo cogí en la mano; estaba emocionada; estábamos comunicados.

«Luego tuvimos que dejar libre al pájaro. Unos meses más tarde, en septiembre, me informaron que mis radiografías no eran buenas, pero tampoco malas. La quimioterapia me causaba bastantes molestias. Yo no tenía verdaderamente ninguna intención de abandonar, pero mis índices sanguíneos eran sistemáticamente malos. Esto significaba que iba a tener que renunciar momentáneamente a la quimioterapia. Me sentí inmediatamente mejor y me di cuenta que renunciaría definitivamente a la quimioterapia aunque tuviera que morir en el intento.

»En diciembre, regresé a Lancaster. Pasé entonces un momento maravilloso; me habían preparado unas hierbas especiales y me enseñaron la técnica del sonido primordial para que la practicara en casa. A finales de diciembre, una nueva radiografía de mis huesos mostró que mi estado seguía estacionario. Esto confirmó mi convicción de que la quimioterapia no tenía más que un efecto superficial. Seguí con el tratamiento ayurvédico y cuando volví, tres meses más tarde, la radiografía de los huesos mostraba que todas las bolsas de cáncer, salvo una minúscula, habían desaparecido.

»El radiólogo me sonrió y me dijo que no sabía cómo podía haber sucedido sin quimioterapia. Me abrazó y en el momento de irme me dijo:

«—Esto es un acontecimiento histórico.

»Mi médico de cabecera llamó al radiólogo para tener más datos; al colgar me dijo que casi estaba curada.

»Al oír estas noticias, no pude aguantarme las lágrimas. Me preguntaba entonces cómo había sido capaz de dudar del resultado. Tocada por el amor y la perfección de la Naturaleza, sólo tenía un deseo, tranquilo, y sereno, el de ir a sentarme junto a la tierra, rodeada de paz para celebrar las flores de la primavera y apreciar todo cuanto había pasado y todo cuanto soy.

»Antes de concluir, quisiera añadir que soy una persona realista. Entiendo el enfoque occidental del cáncer. Sé igualmente que hay en él grandes posibilidades. Todas las adquisiciones de mi experiencia convergen en cierto modo hacia una verdad única, pero cuando creo haberla alcanzado, se me escapa. De ello me viene un sentimiento de humildad y me siento lo bastante tonta como para tratar de analizar la plenitud. Pero ahora me noto apacible y serena, habiendo recibido ya bastantes veces la garantía de que la plenitud es perfección.»

Eleonor ha recorrido un largo camino. El año pasado no tenía la menor posibilidad de supervivencia; hoy, muchas eminencias en la materia, como el doctor Ikemi, considerarían su caso como una remisión espontánea. Su estado general es satisfactorio; su organismo no muestra señal alguna de debilitamiento. Al cabo de ocho meses tras la última quimioterapia, su cáncer de los huesos se había reducido hasta una pequeña sombra en la radiografía y no se ha podido demostrar que aquella sombra fuera cancerosa. Los parámetros bioquímicos que se habían vuelto anormales tras una enfermedad activa han vuelto ahora a la normalidad; esto demuestra con más certeza aún que la chica va bien.

Ya no tengo miedo por su salud, aunque ella tuviera que volver a la lucha. Eleonor está por encima de las batallas; irradia esa serenidad que ella misma describe. Pasar un momento con ella me hace feliz y confiado; además, creo saber que su serenidad es un bienpreciado y escaso. Partiendo de la desesperación de la enfermedad, ha descubierto la alegría. Cuando la memoria de su salud ha vuelto, le ha proporcionado fuerza para toda la vida.