

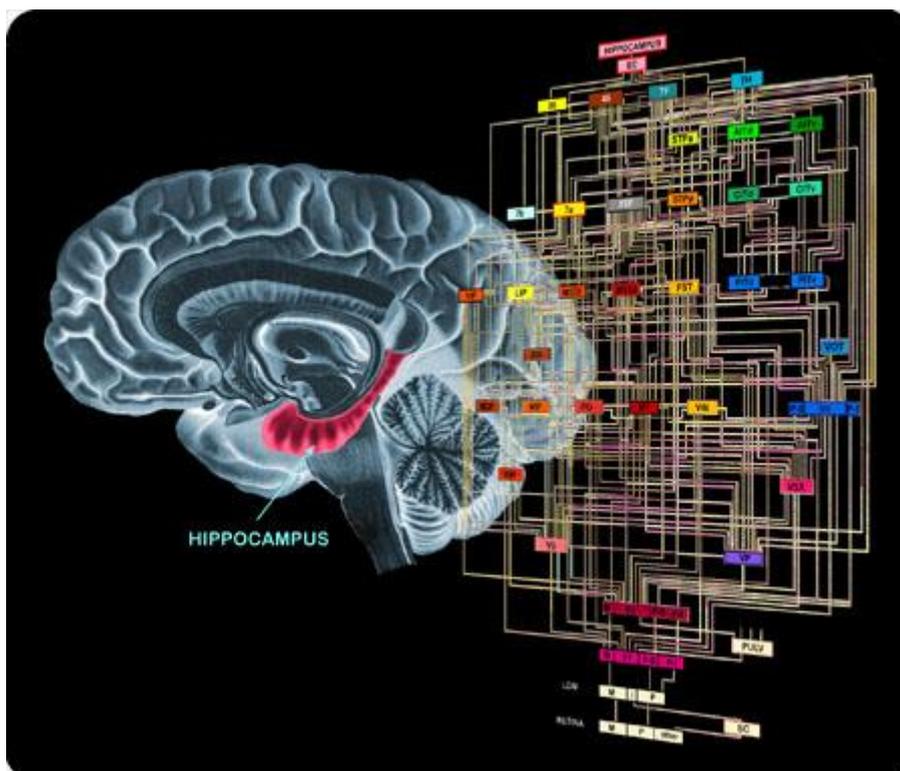
DEBATE: ¿SOMOS REALMENTE LIBRES?

1 ¿Es la neurociencia el fin del libre albedrío?

[Inicio](#) > [Sci-Tech](#) > [Neurociencia](#)

<http://pijamasurf.com/2011/11/%C2%BFes-la-neurociencia-el-fin-del-libre-albedrío/>

Los descubrimientos recientes en el campo de la neurociencia parecen poner en entredicho la posible libertad del ser humano, haciendo de esta una ilusión gestada en algún rincón de nuestro cerebro; ¿la neurociencia marcará el fin de la libre voluntad tal y como la entendemos?



Los avances recientes en el campo de la neurociencia, que han mostrado cada vez con más detalle el funcionamiento del cerebro y cómo las estructuras de este órgano parecen determinar nuestro comportamiento, han puesto en entredicho algunos de los planteamientos que durante tantos siglos han dominado nuestras ideas sobre la voluntad, la libertad, la decisión y otras acciones relacionadas con el llamado libre albedrío, un problema del que se han ocupado prácticamente todos los grandes pensadores de la humanidad y, en las últimas décadas, también los científicos.

El domingo pasado Eddy Nahmias, profesor asociado en el Departamento de Filosofía de la Universidad Estatal de Georgia, escribió un artículo para el New York Times en el que repasa brevemente las razones por las cuales la neurociencia, a pesar de los descubrimientos y las declaraciones de sus autores, no significa el fin de la libertad tal y como la hemos concebido más

o menos de manera constante en Occidente desde épocas remotas: esa libertad que distingue lo bueno de lo malo, que define los límites entre una conducta moral, ética o socialmente aceptable y otra reprobable (con las consecuentes derivaciones en los ámbitos correspondientes), la que nos dicta qué es lo más conveniente o gratificante para nosotros mismos.

Para Nahmias, algunos neurocientíficos anuncian ruidosamente el fin de la libre voluntad solo porque tienen un concepto más bien pobre de esta. En primer lugar, piensan la voluntad como una ilusión porque la sitúan en una entidad inmaterial que asocian con la existencia del alma o del espíritu, siendo que en el marco de dicha disciplina todo es físico, todo se reduce a una región o una función del cerebro o cualquiera de sus componentes. En esta perspectiva un tanto simple, "la libertad es prima cercana del alma".

Y si bien es cierto, como dice el autor, que definir las cosas a partir de su inexistencia es bastante riesgoso e incluso un tanto injusto, catalogar como ilusorio todo lo que no sea material es igual de aventurado. En el asunto de la libertad, el punto medio y sensato entre ambas posturas sería que los descubrimientos obtenidos por medio de la neurociencia nos expliquen cómo funciona el libre albedrío en nuestro cerebro sin echarlo de ahí precipitadamente.

En cuanto a la definición de libertad que podría manejarse, Nahmias propone la siguiente:

Muchos filósofos, entre quienes me incluyo, entendemos el libre albedrío como una serie de capacidades para imaginar los distintos cursos de una acción, deliberando sobre las razones para elegirlos, planeando las acciones propias a la luz de esta deliberación y controlando las acciones frente a los deseos en juego. Actuamos por nuestro propio y libre albedrío en la medida en que tenemos la oportunidad de ejercer esas capacidades, sin irrazonables presiones externas o internas. Somos responsables de nuestras acciones más o menos en la medida en que poseemos esas capacidades y tenemos las oportunidades para ejercerlas.

Desde esta posición, la neurociencia queda totalmente comprometida con el estudio del libre albedrío porque la deliberación, el pensamiento racional y el autocontrol, inobjetablemente ligadas a la libertad, son capacidades cognitivas que ningún neurocientífico o psicólogo se atrevería a decir que no le competen.



Por otro lado, otros especialistas aseguran que el cerebro toma decisiones antes de que nos demos cuenta de ello, patrones mentales no conscientes que aparentemente derivan en acciones en las que no interviene eso que llamamos voluntad individual. En este caso, la conciencia advierte dichos procesos mucho más tarde, cuando ya no puede influir en el comportamiento.

Sin embargo, dice Nahmias, nada de eso prueba que en realidad se tomó una decisión, sino solo que hay ciertos procesos mentales previos a una decisión de los que todavía no se conoce el vínculo exacto con esta. Además, en el caso de los experimentos de los que se concluyen, quizá apresuradamente, estos planteamientos, hay que tomar en cuenta que por lo regular involucran acciones sumamente rápidas, simples y repetitivas (como apretar uno de dos botones) en las que el concepto de libertad en juego no es quizá el más refinado. "Sería milagroso", escribe Nahmias, "si el cerebro no hiciera nada hasta el momento en que la gente se diera cuenta de que debe tomar una decisión", sugiriendo que quizá dichos patrones inadvertidos sean la manera en que el cerebro lidia con la realidad, preparándose de la mejor manera posible para el instante en que se necesite de sus funciones.

De hecho, somos afortunados de que el pensamiento consciente tenga una pequeña o incluso nula función en las decisiones instantáneas o habituales: si tuviéramos que considerar conscientemente cada uno de nuestros movimientos, seríamos unos tontos incompetentes.

[...]

Necesitamos la deliberación consciente para marcar una diferencia cuando esto importa —cuando tenemos que realizar planes y tomar decisiones importantes.

En suma, el argumento principal de Nahmias es que la neurociencia no puede declarar la muerte del libre albedrío tan pronto y sobre todo, con perdón de los muchos esfuerzos y recursos empleados, en vista de los todavía exiguos descubrimientos en torno al funcionamiento del cerebro humano en relación con la conciencia, la voluntad, la identidad y otros aspectos no menos complejos que nos conforman como personas.

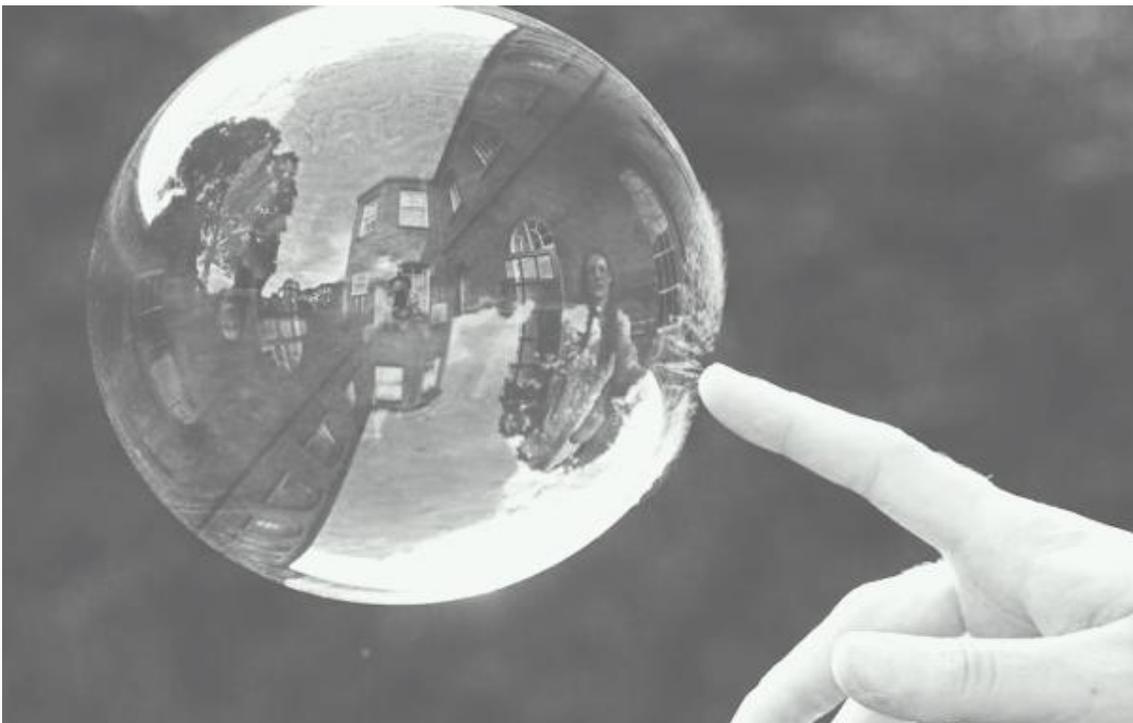
Es cierto que parte de eso que nos hace individuos más o menos conscientes, más o menos libres y más o menos únicos reside en algún rincón de nuestro cerebro, pero saberlo no implica que se descarte ipso facto la existencia de todas esas características, por el contrario, debería considerarse un aliciente para seguir investigando y algún día decir con precisión en dónde —sino es que en todas partes— reside todo eso que alguna vez conocimos como espíritu.

2 Síntomas de una época: La ilusión de la voluntad consciente

- Autor: [Fausto Alzati Fernández](#)
- Publicación: 30/05/2012

<http://pijamasurf.com/2012/05/sintomas-de-una-epoca-la-ilusion-de-la-voluntad-consciente/>

Nuestro colaborador Fausto Alzati continúa explorando los "síntomas de una época", esta vez enfocándose en "la ilusión de la voluntad consciente", la simulación en que está sumido nuestro albedrío y la cual nos negamos a reconocer.



El hubiera no existe. No hay manera de saber, en retrospectiva, si pudimos tomar decisiones distintas a las que hemos tomado en nuestras vidas. Establecer si en verdad tuvimos una opción, o si estábamos ya determinados a hacer las cosas tal como las hicimos, es imposible. Para probar lo contrario, sería necesario viajar al pasado y tomar una decisión distinta a la que tomamos en dado momento. (Como en la serie *Family Guy*, cuando Stewie viaja en el tiempo para evitar que Kurt Cobain se mate ofreciéndole helado Hagen Das a cambio de su escopeta [temporada 10, episodio 22]). Suponiendo que pudiésemos, por algún tipo de variación cuántica, modificar las reglas de viajar en el tiempo (ya que al alterar una decisión en el pasado dejaríamos de ser quienes fuimos y por ende no habríamos viajado al pasado), aún habría problemas. Aunque viajásemos al pasado, tal momento pasado sería, para nosotros, un momento posterior

dentro de la secuencia de eventos en nuestra conciencia; en otras palabras: no hay manera de saber si tenemos voluntad consciente o no.

La sensación de tener una voluntad consciente es algo infranqueable. Pero es eso, una sensación, como la sensación que tenemos al ver un color o beber un refresco. En cierto sentido, la idea de una voluntad consciente, raya en lo que llamamos *pensamiento mágico*: pensar que tenemos más efecto sobre el mundo del que realmente tenemos. Cómo dicen por ahí: una sobre-estimación de la influencia personal. Recordemos, pues, las *tres heridas al narcisismo de la humanidad*: 1) Copérnico nos desmiente sobre ser el centro del universo, ya que la Tierra gira alrededor del Sol y no viceversa; 2) Darwin nos sitúa como una especie más entre tantas, en un enredado proceso evolutivo, y no como una especie divina, aparte; 3) Freud demuestra que no somos tan dueños de nuestros actos (o nuestra psique) como pensábamos, ya que nuestras motivaciones suelen ser manifestaciones inconscientes de fuerzas que nos rebasan por mucho.

La hipnosis fue un factor importante en las investigaciones de Freud. Fue uno de los métodos que lo alentaron a intuir que había procesos inconscientes movilizándolo a la conducta. Consideremos, en este tenor, un fenómeno conocido como *racionalización post-hipnótica*. La racionalización se define como un mecanismo de defensa, donde se ofrecen *razones convincentes pero falsas* sobre una acción. La racionalización post-hipnótica, refiere a cuando un sujeto hipnotizado es sugestionado a realizar ciertos actos después del trance hipnótico. Usualmente se confiere alguna señal; por ejemplo, cuando suene una campana el sujeto se rascará las pelotas. Después, al escuchar la señal (la campana), el sujeto lleva a cabo la acción pre-establecida (se rasca la pelotas); pero cuando se le pregunta porqué lo hizo, dará una "razón", ignorando el hecho de la sugestión post-hipnótica (*me dio comezón*).



En otra línea de experimentos, torno a los procesos cerebrales involucrados en la toma de una decisión, se llegó a una conclusión similar. Al utilizar scanners cerebrales, Benjamin Libet, de la UCSF, y su equipo, notaron que el impulso para llevar a cabo una acción surge, como una carga eléctrica en el cerebro unos 300 milisegundos antes de que ocurra un registro

consciente de la decisión. En otras palabras, las decisiones que reconocemos a nivel consciente derivan de procesos cerebrales ya elaborados anteriormente, y no viceversa. ¿Será que luego, parecido al sujeto del experimento post-hipnótico, solo inventamos excusas?

El Dr. Daniel Wegner, profesor de psicología en la universidad de Harvard, propone algunos elementos a considerar en la construcción de lo que él llama *La Ilusión de la Voluntad Consciente* [*The Illusion of Conscious Will*, MIT, 2002]. Son tres factores centrales: *Consistencia*, *Exclusividad* y *Prioridad*. La Consistencia indica que parte de esta ilusión se produce debido a que hay temas afines a la acción en el pensamiento, antes de llevarla a cabo; sumado a que el Yo –como figura gramatical- recurre en esta línea de pensamientos. Por ejemplo: vas a la tienda y compras un cigarro; antes de hacerlo en tu mente hubo pensamientos del tipo: “Se me antoja un cigarro” o “Ya no debería de fumar tanto”. Segundo, la Exclusividad, refiere a que para llegar a la ilusión de la voluntad consciente es necesario ignorar los efectos de otros factores u otras causas para la acción. En este caso: el clima, la adicción a la nicotina, una asociación de un olor con el recuerdo de alguien que conocías que fumaba, la publicidad, etc. Finalmente, Prioridad se refiere a que los pensamientos relacionados a la acción aparecen en la mente poco antes de llevar ésta a cabo. Es decir, que poco antes de ir por un cigarro a la tienda, pasa por tu mente la idea de que fumas o dejas de fumar un cigarro, haciéndote suponer que la acción deriva del pensamiento.

Lo interesante no es si tenemos o no voluntad consciente —las pruebas indican que no—, sino preguntarse ¿por qué tenemos la ilusión de ello? Es decir, ¿para qué sirve esta ilusión? ¿Sería insoportable la vida de otro modo? ¿Ayuda a nuestros procesos de aprendizaje? Poco importa que sea o no una ilusión, de todos modos es parte de nuestra vivencia; si viviésemos en un videojuego, no es tan importante si es o no un videojuego, sino de qué trata y cuáles las reglas del juego. De cualquier forma estamos dentro del juego y no fuera de él: qué más da si es una simulación. Aunque nuestra voluntad consciente sea una ilusión, no por ello dejamos, o dejaremos, de evaluar nuestras (supuestas) opciones en pos de mejores decisiones: aquellas con consecuencias medibles más favorables —ilusorias o no.

Blog del autor: [Fausto Alzati Fernández / Ataraxia Múltiple](#)

3 ¿EXISTE EL LIBRE ALBEDRÍO?

Reto para la neurociencia

Por Francisco J. Rubia. Director del Instituto Pluridisciplinar, UCM

TRIBUNA COMPLUTENSE OPINIÓN

20 de febrero de 2007

Con un título afirmativo ***La ilusión del libre albedrío*** ha aparecido en el periódico *El País*, con fecha de 7 de febrero de 2007 un artículo que gira sobre este controvertido tema que ha preocupado a generaciones de filósofos. Finalmente se hace eco algún medio en España de una cuestión que hace correr ríos de tinta en otros países como Alemania o Estados Unidos. Este artículo me ha recordado mi conferencia en la Real Academia Nacional de Medicina en el año 2003 con el mismo título que encabeza este artículo. Como entonces dije, la expresión «libre albedrío» proviene del latín *liberum arbitrium*, concepto muy usado por teólogos y filósofos cristianos y se diferencia de la palabra *libertas* que se refería más al estado de bienaventuranza eterna. El libre albedrío se empleaba para designar la posibilidad de elegir entre el bien y el mal, como en *De corruptione et gratia* I, 2, dice San Agustín: «Debe confesarse que hay en nosotros libre albedrío para hacer el mal y para hacer el bien».

Esta idea del libre albedrío procede, sin duda, de la impresión subjetiva que todos tenemos de ser libres cuando tomamos una decisión. Negar esta posibilidad iría en contra de esa impresión, lo que los anglosajones dicen que sería «contraintuitiva». Pero ¿son nuestras impresiones subjetivas de fiar? ¿Acaso no era intuitivamente correcto asumir que el sol giraba alrededor de la tierra, como Aristóteles, Ptolomeo y tantos otros sostuvieron hasta nada menos que el siglo XVI, y que por contradecir esta «impresión subjetiva» tuvo que morir en la hoguera Giordano Bruno en el Campo dei Fiori de Roma? Pues bien, como bien se informa en el artículo de *El País*, los experimentos realizados por un neurocientífico californiano, Benjamín Libet, le hicieron concluir que la impresión subjetiva de la libertad de acción no era la causa de esta acción, sino su consecuencia. En otras palabras: que en sus experimentos se mostraba claramente que el cerebro se ponía en movimiento, cuando el sujeto de experimentación realizaba el movimiento voluntario de un dedo, nada menos que 500 milisegundos (medio segundo) antes de que el sujeto informase de su decisión de mover el dedo y 700 milisegundos antes del movimiento. En consecuencia: tanto el movimiento como la impresión subjetiva dependían de una actividad cerebral que es muy anterior en el tiempo y completamente inconsciente. Estos experimentos se han repetido una y otra vez en otros laboratorios arrojando siempre los mismos resultados. Si estos experimentos se confirman con otro tipo de decisiones en el futuro estaremos ante el hecho de que nuestra impresión subjetiva de que somos libres es una ilusión. Lo cual no es nada nuevo. Recordemos lo que decía al respecto el filósofo inglés David Hume: «La voluntad no es otra cosa que la impresión interna que sentimos y de la que somos conscientes, cuando a sabiendas damos lugar a un nuevo movimiento de nuestro cuerpo o a una nueva percepción de nuestra mente». Lo que viene a decir que la voluntad no es ninguna causa o motor en la persona, sino más bien la sensación consciente, personal, subjetiva, de esta causa, fuerza o motor.

Mucho más claro que David Hume fue el filósofo holandés Baruch Spinoza, quien en su *Ética* dice lo siguiente: «Los hombres se equivocan si se creen libres; su opinión está hecha de la consciencia de sus propias acciones y de la ignorancia de las causas que las determinan». Y Thomas Henry Huxley, célebre zoólogo inglés, abuelo de Julian y Aldous Huxley, decía: «La sensación que llamamos volición no es la causa del acto voluntario, sino simplemente el símbolo de la consciencia de aquel estado del cerebro que es la causa inmediata del acto». Marvin Minsky, uno de los pioneros de la inteligencia artificial opina: «Ninguno de nosotros piensa que lo que hacemos depende de procesos que no conocemos; preferimos atribuir nuestras elecciones a la voluntad, volición o autocontrol... Quizá sería más honesto decir: mi decisión estuvo determinada por fuerzas internas que no comprendo». Si realmente el libre albedrío es una de las ilusiones que el cerebro es capaz de crear, ¿por qué hemos estado engañados tanto tiempo? A esta pregunta se puede responder diciendo que también es cierto que desde el orfismo, que consideraba al alma prisionera del *soma* (cuerpo) o de la *sema* (tumba), pasando por Platón y muchos otros filósofos, hasta llegar al planteamiento radical de Descartes, el dualismo metafísico, que considera que el hombre se compone de dos entidades distintas, el cuerpo, material, y el alma, inmaterial, ha impedido que las ciencias naturales se ocupen de las «funciones anímicas» o mentales por considerarlas, como el nombre indica, fruto de ese ente inmaterial que hemos llamado alma. Pero la neurociencia moderna ha superado, podríamos decir, ese obstáculo y desde ese momento ha comenzado a aplicar los métodos científico-naturales a temas que tradicionalmente correspondían a la teología o a la filosofía. La consciencia, el yo, la realidad exterior, el libre albedrío, la espiritualidad incluso, son temas que hoy se estudian desde posiciones neurocientíficas y con métodos neurocientíficos. Por eso estoy convencido que estos resultados de la neurociencia moderna van a cambiar la idea que tenemos no sólo del mundo, sino de nosotros mismos en muchos aspectos. Y este es uno de ellos. Desde el punto de vista dualista no surgiría ningún problema: la voluntad es una facultad del alma y por tanto es independiente del cuerpo, o sea, del cerebro, al que controla. Ahora bien, ningún dualista ha podido hasta ahora explicar satisfactoriamente cómo es posible que un ente inmaterial, que por definición no posee energía, pueda mover, activar, accionar, las células de nuestro cerebro, que es materia. Estaríamos violando las leyes de la termodinámica. Otro argumento a favor de considerar que las facultades mentales, como hoy acepta la inmensa mayoría de neurocientíficos, son producto del cerebro, es decir, de la materia. Y a nadie se le escapa que sería curioso que sólo el cerebro, como tal materia, no estuviese sometido a las leyes deterministas de la naturaleza.

4 Querer es poder

La impresionante plasticidad del cerebro abre infinitas posibilidades a la transformación humana

http://www.tendencias21.net/Querer-es-poder_a1989.html

Cada persona puede, si quiere, transformarse a sí misma y a su realidad. Es una enseñanza que procede no sólo de la tradición oral (querer es poder), sino del budismo. Recientes investigaciones científicas corroboran además la validez de esta capacidad humana: **somos libres para decidir qué tipo de persona deseamos ser. La piedra filosofal para la transformación es una mezcla de la voluntad, la intención y de la impresionante plasticidad del cerebro. La meditación permite cultivar cualidades nuevas que poco a poco se van incorporando de forma natural a la vida cotidiana. Por Angela Boto.**

Cuando era pequeña mi abuela me repetía "querer es poder". Aquello me ponía furiosa porque me daba la impresión de que no comprendía mis dificultades para lograr algunas cosas y que no veía los obstáculos que me encontraba en el camino.

Después de los años y de alguna que otra lectura, he tenido que admitir que aquella dulce mujer que apenas había pisado una escuela, se había, con su rica sabiduría popular, adelantado a las conclusiones de las investigaciones neurocientíficas del nuevo milenio y al mismo tiempo, estaba describiendo los principios básicos de una tradición filosófico-espiritual que ni siquiera sabía que existía, el budismo.

La enseñanza profunda que trataba de transmitirme mi abuela era que cada uno de nosotros puede, si quiere, transformarse a sí mismo y por extensión, su realidad. Del mismo modo, desde hace siglos los budistas sostienen que tenemos la capacidad de convertir el dolor en sabiduría, la envidia en compasión, la angustia en esperanza; que tenemos en nuestra mano la posibilidad de borrar las heridas del pasado y esculpir un futuro. Podemos aprender a ser felices y plenos.

En los reinos de la ciencia, sin embargo, siempre se había pensado lo contrario. El cerebro, el capitán general de nuestro comportamiento y nuestro sentir, es inamovible, decían. No sólo no se puede cambiar, añadían, sino que a lo largo de la vida vamos perdiendo neuronas que nunca más se vuelven a recuperar.

Fatalidad irreal

Pero los últimos años de investigación neurocientífica demuestran que semejante fatalidad no es real. Más bien todo lo contrario. Y he ahí que la ciencia demuestra los principios del budismo: con la intención, con la voluntad, con el deseo se cambia lo que antes se consideraba escrito en piedra: la arquitectura cerebral.

Desde hace dos décadas el Dalai Lama se reúne periódicamente con neurocientíficos occidentales con el objetivo de aunar dos aproximaciones con orígenes muy diferentes, pero con el objetivo común de comprender la

mente humana, su realidad y los caminos para alcanzar el bienestar. De estos encuentros han salido infinidad de proyectos y datos muy valiosos.

El Dalai Lama ha insistido desde el principio en que la fuerza de la mente puede cambiar el cerebro y con él nuestra manera de vivir y de crear el mundo que nos rodea. Sin embargo, ésta era una hipótesis difícil de aceptar para los científicos.

La reunión de 2004 en Dharamsala (India) entre ciencia y budismo tuvo como tema de discusión la mencionada propuesta de Su Santidad. Parece que los investigadores han tenido que plegarse a las evidencias de los estudios y dar la razón al budismo.

La periodista científica Sharon Begley ha recogido el encuentro en el libro [Train your mind, change your brain](#) (entrena tu mente, cambia tu cerebro), que acaba de publicarse en Estados Unidos, y en él se puede leer la siguiente cita de [Michael Merzenich](#), un neurocientífico de la Universidad de California-San Francisco (EEUU), que testifica el cambio de pensamiento: "cada momento elegimos y esculpimos cómo va a trabajar nuestra siempre cambiante mente, elegimos quién seremos en el momento siguiente". O dicho de otro modo, somos libres para decidir qué tipo de persona deseamos ser.

La piedra filosofal

La piedra filosofal para la transformación mental es una mezcla del querer es poder, es decir, de la voluntad, la intención o la fuerza de la mente y de la impresionante plasticidad del cerebro. Al igual que el entrenamiento físico fortalece los músculos, el entrenamiento mental modifica los circuitos del cerebro en la dirección que deseamos.

Si uno se empeña y lo desea puede construir y potenciar los circuitos de la felicidad, de la armonía, de la empatía y todo el etcétera que se quiera. Para los budistas el entrenamiento mental por excelencia, la herramienta para cambiar el cerebro y la realidad, es la meditación.

Así, el Dalai Lama habla del arte de la felicidad y cuenta su propio cambio gracias a la meditación. Explica que cuando era joven se enfadaba con mucha frecuencia y sentía rabia. Ahora, tras muchos años de meditación, esas emociones se han esfumado y no es porque pueda controlarlas, sino porque ni siquiera se presentan en su vida.

Pero por supuesto no hace falta ser un monje budista para disfrutar de los efectos transformadores y creativos de la meditación. David Lynch, el siempre sorprendente director de cine, en su libro [Catching the big fish](#) (Atrapar el pez grande), explica cómo esa técnica ha influido en su creatividad y en su consciencia: "cuando buceas en tu interior, el auténtico ser está ahí y la verdadera felicidad está ahí. Hay un océano enorme, sin límites, de ella".

Nuevas cualidades

La meditación permite cultivar cualidades nuevas que poco a poco se van incorporando de forma natural a la vida cotidiana. En un principio hay que tener la voluntad para dirigir la mente hacia el lugar que deseamos y de este modo se comienzan a formar nuevas conexiones cerebrales que son primero caminos y con el tiempo se convierten en autopistas cerebrales para la alegría, la compasión, la empatía...

Para eliminar los pensamientos o emociones negativas no hay que luchar contra ellas sino reemplazarlas por otras positivas. Decir "no a la guerra" es

seguir dando protagonismo al conflicto, afirmar "sí a la paz" crea un nuevo circuito y borra la huella de la guerra.

Numerosos experimentos han demostrado que la práctica de la meditación altera la geografía neuronal de modo que se potencia la actividad en áreas relacionadas con las emociones positivas, el bienestar y la felicidad. "Lo que estamos viendo es que la felicidad no es simplemente un estado, sino que es un producto de habilidades que se pueden mejorar con entrenamiento mental", afirma [Richard Davidson](#) de la Universidad de Wisconsin-Madison (EEUU), uno de los primeros investigadores en llenar el cráneo de los monjes budistas de electrodos.

Y de nuevo no es necesario ser un monje budista o pasar horas en estado meditativo: se ha visto que incluso las formas más básicas de entrenamiento mental producen efectos positivos. Se puede considerar como si se educara a un niño jugando, pero en este caso el niño es nuestro propio cerebro.

Es lógico que los efectos en el cerebro de los monjes sean mucho más significativos, pero con tan solo una semana de meditación ya se pueden observar cambios en el cerebro de personas que nunca antes habían practicado esta técnica. La diferencia es que están más activas las áreas asociadas con el bienestar y el pensamiento positivo.

Una clave muy importante para la transformación es la observación de uno mismo, ese buceo interior del que habla David Lynch.

Experimento de Schwartz

Un ejemplo clarificador de esta mirada interior es un experimento realizado por [Jeffrey Schwartz](#), neuropsiquiatra de la Universidad de California-Los Ángeles (EEUU), con personas que padecían trastorno obsesivo compulsivo – la patología de las manías como el personaje de Jack Nicholson en Mejor Imposible que no dejaba de lavarse las manos y cada vez estrenaba una pastilla de jabón.

Schwartz, budista y practicante de la meditación, quiso comprobar el potencial terapéutico de ésta. Siguiendo la idea de lo que se conoce como meditación consciente, es decir, observar lo que ocurre en el interior sin juzgar, enseñó a sus pacientes a separarse de su enfermedad; a observar los síntomas con la parte más lúcida de ellos mismos reconociendo que sólo eran manifestaciones de su trastorno.

Una semana de entrenamiento fue suficiente para que los pacientes afirmaran que sentían que la enfermedad había dejado de controlarlos. Pero lo más extraordinario y sorprendente para los científicos fue que las pruebas de imagen cerebral demostraban que sus redes neuronales habían cambiado. La simple educación mental había reducido la actividad en los circuitos cerebrales que causan la enfermedad.

Se han obtenido resultados similares en casos de depresión, pero no hace falta sentirse mal para comenzar a entrenar la mente y modificar nuestras vivencias. De hecho, otro de los principios fascinantes del budismo es que afirma que la realidad exterior es el producto de nuestras proyecciones. De modo que si se modifica el interior, el resto también cambiará.

La influencia del entorno

Hay quienes aseguran que todos deberíamos hacernos preguntas sobre nuestros conflictos internos a la vista de los que se producen en el mundo. Quizá una de las zonas donde los conflictos son más profundos es en

Oriente Próximo. Y precisamente en la Universidad Bar Ilan de Israel, bajo la dirección de Phillip Shaver y Mario Mikulincer, se han llevado a cabo [varios experimentos](#) con conclusiones particularmente interesantes para esa zona del planeta.

Un grupo de estudiantes israelíes judíos evaluó a otro grupo de estudiantes. Aunque los examinados eran todos judíos, Shaver y Mikulincer manipularon los datos e hicieron creer a los examinadores que algunos de ellos eran árabes.

Como seguramente muchos supondrán, la percepción de los evaluadores fue mucho más negativa cuando pensaban que estaban ante un árabe. Los encontraban impulsivos, vagos, conflictivos... Pero hay esperanza.

Cuando los científicos hicieron a los examinadores que recordaran momentos en los que alguien les daba amor, las calificaciones cambiaban radicalmente. Ya no había diferencia alguna en la percepción de judíos y árabes.

Los experimentos se repitieron empleando distintos tipos de imágenes mentales, por ejemplo, sentirse rodeado de gente que te ama, te apoya y que está dispuesta a ayudarte y los resultados fueron siempre los mismos.

Conclusión conmovedora

La conclusión es conmovedora y esperanzadora. Los recuerdos de amor, de apoyo, activan circuitos mentales relacionados con la sensación de seguridad emocional, de solidez y de autoestima. Entonces el mundo y las personas que nos rodean se ven a través de ese cristal y lo que se percibe es tolerancia, comprensión, apertura y empatía.

Cuando el mundo interior está en paz y armonía, el mundo exterior se contagia de esa paz y armonía. Y aquí es donde volvemos a encontrarnos con el budismo. Una de las formas principales de meditación está orientada a la compasión y su objetivo es entrenar la mente para alcanzar una profunda empatía por todos los seres vivos. Entre las técnicas que los budistas emplean para potenciar la compasión está revivir el amor de la madre.

Continuando con los cuidados maternos, llegamos a la parte más extraordinaria del asunto. Con el "querer" se puede incluso doblegar la genética, burlar el supuesto determinismo del ADN.

Los cambios que incorporamos a nuestro comportamiento a base de cultivar lo mejor de nosotros mismos se transmiten a las generaciones futuras igual que ocurre con el color de los ojos o de la piel. La ciencia lo ha constatado con animales de laboratorio en los que es posible hacer un estudio tan complejo.

Amor maternal recuperado

Los trabajos de [Michael Meaney](#) de la McGill University en Montreal (Canadá) han demostrado que ratas nacidas de madres poco amorosas repetían el comportamiento de sus progenitoras con sus propias crías. Sin embargo, cuando las hijas de las descuidadas madres eran criadas por otras cariñosas y solícitas dejaban de lado la genética y se volvían como sus progenitoras adoptivas.

En la siguiente generación, aquellas que estaban abocadas por sus genes a no ocuparse de sus vástagos dieron un golpe de timón y cambiaron el curso de su descendencia. Si algo así se puede lograr con sólo el instinto animal,

imaginemos hasta dónde se puede llegar con la voluntad consciente. Definitivamente "querer es poder".

Viernes, 4 de Enero 2008
Angela Boto

Sus comentarios

1.Publicado por pepe el 05/01/2008 21:56

En la otra cara de la moneda esta la influencia subconsciente introducida en el anterior artículo. Hasta donde he leído en este artículo David Lynch se entusiasma del conocimiento y consciencia de su yo, pero, en la siguiente conferencia de Fco. Mora se aportan dos valores: Uno es el conocimiento general para conocerse a sí mismo, y por ende el conocimiento del funcionamiento del cerebro. Y dos, que la mayor parte del procesamiento se hace inconsciente, automático, sin que la persona pueda controlarlo; Dalai Lama sugiere el entrenamiento para alterar estos procesos automáticos; "no es que controle la rabia, si no que no la siento", entonces me pregunto: ¿para cuando el artículo para que sepamos y seamos conscientes de nuestro inconsciente automático y porqué?. Gracias

http://www.circulobellasartes.com/ag_humanidades_contenidos.php?eve=46&tipo=audio

http://www.circulobellasartes.com/ag_humanidades_contenidos.php?eve=46&tipo=audio

2.Publicado por Drughier el 06/01/2008 20:22

Excelente nota.

Soy partidario de obrar como si lo que aquí se asevera fuera cierto, independientemente de que lo sea o no. En todo caso, si es que existe un espacio para el libre albedrío, ésta es la manera de hacer un sabio uso del mismo. Y sí existen quienes cuestionan no que "seamos libres para decidir qué tipo de persona deseamos ser", sino hasta la mera existencia del dicho libre albedrío

(ver mi transcripción de una nota de Dennis Overbye en The New York Times del 2/ene/07 en

<http://VentaDirecta.WordPress.Com/2007/01/13/los-misterios-de-la-mente/>)

Debemos aprovechar uno de los máximos valores de ser humanos: la posibilidad de cambiarnos a nosotros mismos. A través del entrenamiento o, mejor aún, del aprendizaje.

<http://VentaDirecta.WordPress.Com>

3.Publicado por Alejandro Álvarez Silva el 07/01/2008 12:01

Este artículo de Angela Boto describe muy bien lo que ya ha pasado a ser una evidencia. Puedo recomendar al respecto mi obra "Ciencia y meditación" de la editorial Hipocampo. (Directamente puede encontrarse en

"Equilibrio Humano". C/Fernández de los Ríos, 106. Madrid).
Saludos: Alejandro Álvarez

<http://www.publomatic.com/foroencia>

4. Publicado por pepe el 07/01/2008 13:18

Qué profusión de respuestas

En una ocasión a un amigo sufrió un ataque de epilepsia en una situación de estrés. Por simple lógica se deduce que conociendo el hecho y los mecanismos que desencadenaron la crisis, sobre todo estos últimos, se podría atajar el desencadenante, o cambiarlo, acotando el procesamiento automático que lleva a esta situación, de la cual supongo que el afectado es inconsciente por no poder controlarla ni advertirla. No sé, ¿vosotros que decís?

http://www.circulobellasartes.com/ag_humanidades_contenidos.php?eve=46&tipo=audio

5. Publicado por Andrés el 07/01/2008 14:34

Yo creo sinceramente que todo esto es dar de que hablar y sacar el tema a conversación como cuando hablamos de religión o de lo paranormal pero que me parece bien por otra parte. Solo pienso que no hay nada inconsciente que no haya pasado por ser consciente previamente (excepto la respiración creo). todo cuanto hacemos inconscientemente es porque conscientemente lo hemos aprendido y pasa a ser un acto, mas que involuntario, mecánico. Preo una cosa si que es cierta y no creo que haya que ser ningún lama, budista ni científico, la voluntad de querer es suficiente como para hacer todo lo que uno se proponga y me agrada que se rescate el comentario de la abuela, porque si alguien como esa mujer es capaz de razonar eso es que no es tan difícil que los demás nos demos cuenta. Si no somos conscientes de nuestro potencial desde que tenemos un moderado uso de razón es que no nos merecemos el cerebro que tenemos. Otra cosa es que queramos tener otra forma de ser y de existir. Hay veces que es más práctico no meditar ni analizar nada que nos aisle de nuestro refugio social porque en numerosos casos no nos gustaría lo que íbamos a encontrar. De todas formas es bueno saber que tu eres dueño de tu cerebro y no al contrario aunque casi siempre tengamos el piloto automático puesto porque es más cómodo.

6. Publicado por pinosky el 09/01/2008 02:34

Interesante el artículo, y deja de ser interesante, cuando todas estas ideas siempre han existido.

7. Publicado por gabriel el 10/01/2008 02:30

Está excelente el artículo. Me confirma lo que mi padre siempre lo dijo y poco lo hizo. Pero siempre repetía ese lema "QUERER ES PODER". Cuando el hombre descubra el poder que tiene la mente, dice él...., y yo digo que siempre que exista el AMOR de por medio el mundo se salvaría del hambre la miseria y la guerras. Me fascinó el artículo. Sigán así que me sigo

formando como persona que es mi misión en esta tierra. EXISTOS. GRACIAS.

<http://tuluzinterior>

8.Publicado por pepe el 11/01/2008 15:37

paranormal, parasicologia, psicología

paranormal. (De para- y normal).

1. adj. Se dice de los fenómenos científicamente inexplicables estudiados por la parapsicología.

parapsicología.

1. f. Estudio de los fenómenos y comportamientos psicológicos, como la telepatía, las premoniciones, la levitación, etc., de cuya naturaleza y efectos no ha dado hasta ahora cuenta la psicología científica.

psicológico, ca.

1. adj. Perteneiente o relativo a la psique.

2. adj. Perteneiente o relativo a la psicología.

9.Publicado por - el 13/01/2008 22:01

Caray, este artículo removi6 mis fibras m6s sensibles y me di6 la esperanza de superar mi bipolaridad. No s6ben lo horrible que puede ser el caer en la depresi6n total compulsivamente... y esque a6n as6 se tomen medicamentos la enfermedad nunca te deja. Puedes estar molesto y a6n as6 produces, puedes estar triste (no se confunda tristeza con depresi6n) y a6n as6 produces; en cualquier est6do de 6nimo puedes producir, pero en la depresi6n hay esterilidad productiva total.Quiz6 con meditaci6n pueda superar m6s este gran reto que la gen6tica me jug6. Si querer es poder, quiero que la bipolaridad desaparesca de mi vida o almenos no me afecte tanto como en la actualidad lo hace.Suerte a todo los que tambi6n decidan experimentar con la meditaci6n.

<http://->

10.Publicado por el3ctron el 14/01/2008 08:49

La meditaci6n realmente funciona, y adem6s es el mas personalizado, mejor y mas barato psic6logo que pueda tener un humano. No hay problema lo suficientemente grande que pueda con la avasalladora fuerza de una meditaci6n y la disciplina para repetirla en cuanto sea posible.

<http://www.electron.googlepages.com>

11.Publicado por Angel el 14/01/2008 10:32

Mucho antes que Buda regalara al mundo Su Infinita Compasi6n, en la misma India ya conoc6an que la meditaci6n, el yoga del conocimiento (jnana

yoga), es el camino para conocer la auténtica Realidad. Los cambios positivos se instalan en la persona, como puente para superar el ego, alcanzar la perfección y fundirse en el Absoluto. La cima es la misma para todos. Un todos que realmente es una ilusión de la mente al establecer diferencias, pues no hay más Realidad que el Yo Absoluto (Advaitia, no dualismo).

12.Publicado por Mieres León el 14/01/2008 17:55

Sencillamente fascinante, yo personalmente he experimentado todo lo que se ha dicho aquí y estoy completamente seguro de que es cierto y está al alcance de todos, desde que empecé la escuela hasta 5 grado el cual repeti fui un desastre de alumno y las matemáticas mi mayor enemigo. Sin embargo, hoy tengo 22 años y las mat y el estudio son la mayor parte de mi vida, soy programador y trato de ser mejor cada día, aunque no pase ni por la mente de mis compañeros de clase de 5to grado.

<http://micvweb.com/yoemieres>

13.Publicado por caro el 18/02/2008 00:37

Si fuera así, que querer es poder, los deseos de las personas se harían realidad, sólo con estudiar el budismo se transformaría, sería una persona mejor y no habrían pobres en el mundo. Yo creo que si esto fuera así el Dalai Lama estaría en su país, existen condiciones reales, que están fuera de nosotros a las cuales estamos obligados a obedecer, porque nadie querría ser pobre. En AL hay un circulo de hierro, que no permite que millones de personas puedan salir de él y son pobres, sus hijos serán pobres, aunque los gobiernos hagan asistencialismo de dar una que otra migaja, seguirán siendo pobres. Por el momento la dominación de las supranacionales impiden cambiar la vida de millones de personas y naturalmente que muchos quieren una vida mejor.

14.Publicado por Robledo el 12/06/2008 19:08

Es muy diferente el conseguir algo material (eliminar pobreza lograr exito etc) y el encontrar en tu mente paz. Es como un una persona que es rica no sabe ser feliz igual un pobre no sabe ser feliz. La condición social económica o la condición de estar en tu pais nada tiene que ver con tener una mente tranquila y controlada por medio de la meditación. Pero eso si es mas factible que una mente feliz sepa o tenga más claro el por que de las situaciones tendrá compasión por los eventos desafortunados e independientemente tendrá lucidez para evitar seguir efectando a si mismo y a los demás por tal motivo el mundo empezaría a cambiar con el simple hecho de saber que nunca se encontrara satisfacción o llenara el hueco del ego.

Cuando sabes entonces que puedes tener el control de la mente descontrolada que solo pide y pide y pide y se inconforma y crea sufrimiento entonces solo entonces sabrás que querer es poder. No intento tener razón solo intento transmitir después de años de meditacion que por 5 segundos vivi realmente feliz entonces me di cuenta del PODER real de lamente y no de lo que uno consigue nada tiene que ver uno y otro son opuestos y ambos no existen tu los creas de la nada y ala nada van y no

importan solo que la experiencia dicta la manera en como percibes al mundo. En resumen estoy de acuerdo que querer es poder pero hay que tener cuidado con lo que se quiere o desea porque te lo dan a manos llenas. De ahí el sufrimiento. Uno tiene todo y no nos damos cuenta.

<http://www.dnagdl.com>

15. Publicado por rodas guerra el 17/09/2008 20:07

felicitaciones me alegra que hay gente como ustedes que dan apoyo moral con esos temas que es la realidad. Definitivamente QUERER ES PODER sigan adelante porque creo que son luz con esos temas muy educativos dios se los pague hasta pronto

16.Publicado por Martin Rodriguez el 26/06/2009 05:54

Creo fielmente en el poder de esa frase maravillosa, "QUERER ES PODER", a mi me han sucedido cosas a lo largo de mis 55 años, hoy Junio 2009, que si se contaran en los medios de comunicación la gente no solo se sorprenderia, sino que caería en estado de shock, pues bien les aseguro que si se la repiten hasta el ultimo dia de sus existencias, cosas maravillosas se produzcan en su entorno. Ahora mismo nosotros nos encontramos en las postrimerias de un gran cambio en nuestra galaxia, el cual nos llevara a una profunda transformación de consciencia que concluire en una etapa muy larga de nuestras vidas donde reinara solo EL AMOR , unica ley del universo impuesta por nuestro padre creador. Finalmente por ahora les dejo mi web site producto del "QUERER ES PODER", Y DESPUES QUE HAYAN LEIDO EL PROYECTO ME DAN SUS IMPRESIONES. Aqui les dejo mi correo para que me escriban. martin@nobusquesmas.info. Exito y abundancia a todos.

<http://www.sinfronterasnilimites.org>