

Pròleg

Com la majoria dels seus admiradors, friso per descobrir les suggestives idees de Joe Dispenza. Amb una mescla de proves científiques sòlides i unes profundes i estimulants percepcions, traspasa els límits del que és possible i va més enllà del que és conegut. Es pren la ciència més seriosament que la majoria de científics, i en aquest llibre fascinant extreu una conclusió lògica dels últims descobriments en epigenètica, plasticitat neuronal i psiconeuroimmunologia.

És una conclusió emocionant: tu i tots els éssers humans modeleu el cervell i el cos amb els pensaments, les emocions, les intencions i els estats transcendents que experimenteu. *El placebo ets tu* et convida a dominar aquest coneixement per crear-te un nou cos i una nova ment.

No es tracta pas d'una proposta metafísica. Dispenza explica totes les baules de la cadena de la causalitat que comença amb un pensament i acaba amb un fet biològic, com ara un augment del nombre de cèl·lules mare o de les proteïnes immunitàries que et circulen a la sang.

Dispenza comença el llibre explicant l'accident que li va destrossar sis vèrtebres de la columna. Tot d'una, *in extremis*, li va caldre posar en pràctica la teoria que ja coneixia: els nostres cossos estan dotats d'una intel·ligència innata amb un poder guaridor miraculós. La disciplina amb què es va aplicar a visualitzar la regeneració de la seva columna és un exemple d'inspiració i determinació.

A tots ens esperonen les històries de remissions espontànies i curacions «miraculoses», però el que l'autor ens ensenya en aquest lli-

bre és que tots som capaços d'experimentar aquests miracles sanadors. Duem la renovació incorporada al mateix teixit del cos, i la degeneració i la malaltia són l'excepció, no pas la norma.

Quan entenguem com els nostres cossos s'autorenoven, podem començar a dominar aquests processos conscientment, controlar les hormones que sintetitzen les cèl·lules, les proteïnes que generen, els neurotransmissors que produeixen i les vies neurals per les quals envien senyals. No tenim una anatomia estàtica; els canvis ens remouen el cos sense parar, a cada moment. Dispenza ens ensenya que podem dirigir aquest procés a voluntat, i agafar-ne el timó, un rol molt poderós, en comptes d'adoptar el paper passiu del passatger.

El descobriment que el nombre de connexions d'un feix neuronal es pot doblar amb l'estimulació repetida va revolucionar la biologia als anys noranta. Li va valdre el Premi Nobel al seu descobridor, Eric Kandel. El neuropsiquiatre va concloure que, si no fem servir les connexions neuronals, es comencen a reduir en només tres setmanes. Així doncs, podem remodelar el cervell mitjançant els senyals que transmetem per la xarxa neuronal.

En la mateixa dècada en què Kandel i més científics mesuraven la neuroplasticitat, altres investigadors descobrien que ben pocs gens són estàtics. La majoria (es calcula que entre el 75 i el 85 per cent) s'activen i desactiven a partir dels senyals de l'entorn, que inclou els pensaments, les creences i les emocions que cultivem al cervell. D'aquests gens, n'hi ha un tipus, els *gens d'expressió immediata* (IEG, de l'anglès *immediate early genes*), que s'expressen en només tres segons. Els IEG solen ser gens reguladors, que controlen l'expressió de centenars d'altres gens i milers d'altres proteïnes situats a punts remots del cos. Aquesta mena de canvi generalitzat i ràpid és una possible explicació d'algunes de les curacions radicals que apareixen en aquest llibre.

Dispenza és un dels pocs autors científics que cospa plenament el paper de les emocions en la transformació. Les emocions negatives poden ser literalment una addicció a nivells elevats d'hormones de l'estrès, com el cortisol i l'adrenalina. Aquestes hormones, i també

les de la relaxació, com la DHEA i l'oxitocina, tenen punts de referència, la qual cosa explica per què ens sentim incòmodes quan tenim pensaments o creences que ens fan perdre l'equilibri hormonal habitual. És en aquesta idea que es basa la visió científica de les addiccions i les pulsions.

Si canvies l'estat intern, pots canviar la realitat exterior. En Joe explica impecablement la cadena d'esdeveniments que arrenca amb les intencions que neixen al lòbul frontal del cervell, es tradueixen en missatgers químics, els *neuropeptids*, envien senyals arreu del cos i activen o desactiven els mecanismes genètics. Algunes d'aquestes substàncies químiques, com l'*oxitocina*, s'associen als sentiments d'amor i confiança. Amb la pràctica, pots aprendre a ajustar ràpidament els punts de referència de les hormones de l'estrès i les curatives.

D'entrada, la possibilitat d'autocurar-te simplement traduint els pensaments en emocions pot semblar sorprenent. Ni tan sols en Joe s'esperava els resultats que va començar a observar en els participants als seus tallers quan posaven en pràctica enterament les idees: remissions espontànies de tumors, pacients en cadira de rodes que començaven a caminar i migranyes que desapareixien. Ple de goig, amb el cor obert i la ment flexible d'un nen quan juga, l'autor va començar a traspasar els límits. Volia saber la velocitat a què podia produir-se la curació radical si s'aplicava l'efecte placebo del cos amb absoluta convicció. El títol del llibre, *El placebo ets tu*, doncs, reflecteix el fet que són els pensaments, les emocions i les creences el que genera cadenes d'esdeveniments fisiològics al cos.

Hi haurà moments en què et sentiràs incòmode llegint el llibre. No el deixis, però. Aquesta incomoditat no és més que el teu antic jo, que protesta davant la inevitabilitat del canvi transformador i l'alteració dels teus punts de referència hormonaals. L'autor ens assegura que aquestes sensacions d'incomoditat poden ser únicament la sensació biològica de la dissolució de l'antic jo.

Gairebé cap de nosaltres no té ni el temps ni l'esma d'entendre aquests processos biològics complexos. I aquí és on el llibre presta un

gran servei. Explora profundament l'explicació científica que rau en aquests canvis, i la presenta de forma comprensible i assimilable. Ell s'encarrega, entre bastidors, de la feina feixuga, per exposar-la amb elegància i senzillesa. Mitjançant analogies i casos reals, ens ensenya com aplicar exactament aquests descobriments a les nostres vides, i il·lustra els progressos extraordinaris en la salut dels qui s'ho han pres seriosament.

Una nova generació d'investigadors ha encunyat un terme per designar la pràctica que en Joe presenta: *neuroplasticitat autodirigida* (o SDN, de l'anglès *self-directed neuroplasticity*). El terme vol dir que nosaltres dirigim la formació de noves vies neurals i la destrucció de les antigues mitjançant la qualitat de les experiències que cultivem. Estic convençut que, en la propera generació, l'SDN arribarà a ser un dels conceptes més importants de la transformació personal i la neurobiologia, un moviment que anirà encapçalat per aquest llibre.

En els exercicis de meditació de la segona part, la metafísica es fa palesa de manera concreta. Tu mateix pots fer aquestes meditacions fàcilment, i experimentar en primera persona les enormes possibilitats del fet de convertir-te en el teu placebo. L'objectiu és canviar les teves creences i percepcions sobre la teva vida, en la dimensió biològica, perquè el futur que anheles esdevingui una realitat concreta.

Embarca't en aquest viatge meravellós que t'obrirà nous horitzons de possibilitats i et desafiarà a adoptar una dimensió radicalment superior de la salut i el cos. No hi tens res a perdre: endinsa't amb entusiasme en el procés i abandona els pensaments, sentiments i punts de referència biològics que t'han limitat en el passat. Creu en la teva capacitat per extreure tot el teu potencial i actuar amb tota la inspiració. Esdevindrà el placebo que crearà un futur feliç i saludable per a tu i per al planeta.

Dawson Church, PhD

Autor d'*El genio en sus genes*

Prefaci

El despertar

Dedicar-me a això no entrava en els meus plans. Va ser la tasca de conferenciant, escriptor i investigador que em va venir a buscar a mi. De vegades, per despertar, n'hi ha que necessitem un toc d'alerta. A mi em va arribar l'any 1986. En un preciós matí d'abril, al sud de Califòrnia, vaig tenir el privilegi que m'atropellés un tot terreny en un triatló de Palm Springs. Aquell moment em va canviar la vida i em va fer emprendre tot aquest viatge. Tenia 23 anys i una consulta quiopràctica relativament nova a La Jolla (Califòrnia), i m'havia preparat a fons durant mesos per a aquella competició.

Va passar quan ja havia acabat la prova de natació i feia la de bicicleta. Estava arribant a una corba perillosa on sabia que compartiria espai amb el trànsit. Un policia, d'esquena als cotxes que s'acostaven, em va indicar que girés a la dreta i m'incorporés a la circulació. Com que m'estava esforçant a fons, centrat en la cursa, no vaig apartar els ulls de l'agent i, en avançar dos ciclistes en aquella corba, un quatre per quatre Ford Bronco vermell que anava a 90 quilòmetres per hora em va envestir per darrere. En un tres i no res vaig sortir disparat i vaig caure d'esquena tan llarg com era. Arran de la velocitat del vehicle i els reflexos lents de l'anciana que hi anava al volant, el tot terreny va continuar avançant cap a mi i de seguida vaig tenir-ne el para-xocs a sobre. M'hi vaig aferrar perquè el cotxe no em passés per sobre i no quedar-me atrapat entre el metall i l'asfalt. Em va arrossegar per la carretera una estona, fins que la conductora es va

adonar del que passava i va frenar en sec. Vaig rodolar fora de control per la carretera uns 18 metres.

Encara recordo el brunzit de les bicicletes avançant-me i els crits d'horror i renecs dels corredors que passaven, sense saber si aturar-se a ajudar-me o continuar la cursa. Em vaig quedar ajagut, sense més alternativa que rendir-me a la situació.

No trigaria a saber que m'havia trencat sis vèrtebres: fractures per compressió a la vuitena, novena, desena, onzena i dotzena vèrtebres toràciques, i a la primera lumbar (des dels omòplats fins als ronçons). Les vèrtebres, que estan apilades com blocs individuals a la columna, es van enfonsar i aixafar a causa de l'impacte de la caiguda tan forta. La part superior de la vuitena vèrtebra toràcica es va enfonsar més del 60 per cent, i l'arc que conté i protegeix la medul·la espinal es va rebentar i va quedar amb forma de llaç. Quan una vèrtebra es contreu i fractura, l'os ha d'anar a algun lloc. En el meu cas, un munt de bocins van anar a parar a la medul·la espinal. Allò no pinta gens bé.

L'endemà, com en un malson desbocat, vaig despertar-me amb tot de símptomes neurològics, inclosos diferents tipus de dolor, graus diversos d'entumiment, formigueig, pèrdua de sensibilitat a les cames i dificultats per controlar els moviments que em van alarmar.

A l'hospital em van fer totes les anàlisis, radiografies, TAC i resonàncies magnètiques que calien. El cirurgià ortopèdic me'n va ensenyar els resultats i, amb expressió afligida, em va donar la notícia: per contenir els fragments ossis que ara tenia dins la medul·la espinal, calia que m'implantessin una barra de Harrington. És a dir, havien de tallar la part posterior de les vèrtebres a partir de dos o tres segments per sobre i per sota de les fractures, i aleshores enganxar-me amb abraçadores dues barres d'acer inoxidable de 30 centímetres a cada costat de la columna. Aleshores m'extraurien uns fragments de l'os del maluc i els enganxarien a les barres. Era una intervenció important, però almenys tindria alguna possibilitat de tornar a caminar. Tot i així, jo sabia que tindria alguna discapacitat i

em caldria viure amb dolor crònic la resta dels meus dies. No cal dir que la idea no em va fer cap gràcia.

Si optava per no operar-me, tanmateix, semblava segur que em quedaria paralític. El millor neuròleg de Palm Springs, que coincidia amb l'opinió del primer cirurgià, em va dir que no sabia de cap més pacient als Estats Units que s'hagués negat a passar pel quiròfan. L'impacte de l'accident m'havia aixafat la vèrtebra vuitena fins a adquirir una forma de falca. La columna no aguantaria el pes del cos quan em posés dret: l'os de l'esquena s'enfonsaria i els bocins de les vèrtebres se m'endinsarien a la medul·la espinal, la qual cosa em provocaria una paràlisi del pit cap avall. Tampoc era una opció gaire atractiva.

Em van traslladar a un hospital a La Jolla, més a prop de casa, on em van donar dues opinions més, una d'elles la del cirurgià ortopèdic més destacat del sud de Califòrnia. Com era previsible, tots dos metges van coincidir que m'hauria d'implantar la barra de Harrington. El pronòstic era força consistent: o t'operes o et quedaràs paralític i no tornaràs a caminar. Si m'haguessin demanat el parer com a professional mèdic, jo hauria dit el mateix: era l'opció més segura. No va ser la que vaig triar per a mi, però.

Potser en aquella època jo era jove i agosarat, però no vaig seguir ni el model mèdic ni les recomanacions dels especialistes. Crec que al nostre interior hi ha una intel·ligència, una consciència invisible que ens dóna vida. Ens fa costat, ens manté, ens protegeix i ens guareix en tot moment. Crea gairebé cent bilions de cèl·lules especialitzades (a partir de només dues), ens fa bategar el cor centenars de milers de vegades al dia i pot dirigir altres tantes reaccions químiques en una única cèl·lula a cada segon, entre moltes altres funcions sorprenents. En aquell moment, vaig raonar que, si aquella intel·ligència existia i si mostrava de grat, amb atenció i afecte, unes capacitats tan increïbles, potser jo podria traslladar l'atenció del món extern, endinsar-me a l'interior i connectar-hi per desenvolupar-hi una relació.

El meu intel·lecte comprenia la capacitat freqüent del cos per au-

toguarir-se, però ara em calia aplicar aquella filosofia fil per randa, i traslladar aquell coneixement al nivell següent i més enllà, per generar una autèntica experiència de curació. I com que no podia anar enlloc ni fer res tret de jeure de bocaterrosa, vaig prendre dues decisions. Primera: cada dia posaria tota la meva atenció conscient en aquesta intel·ligència interior i la dotaria d'un pla, una plantilla, una visió amb ordres molt concretes; després confiaria la meva curació a aquesta ment superior que ho podia tot, perquè s'encarregués de la meva curació. Segona: no permetria que em penetrés a la consciència cap pensament que no volgués experimentar. Sembla fàcil, oi?

Una decisió radical

En contra de les recomanacions del meu equip mèdic, vaig marxar de l'hospital i em vaig traslladar en ambulància a casa d'uns amics propers, on em vaig instal·lar tres mesos per concentrar-me en la meva curació. Tenia una missió al davant. Estava decidit que començaria cada dia reconstruint-me la columna, vèrtebra rere vèrtebra, i que, si la meva consciència prestava atenció als meus esforços, li faria saber el que volia. Sabia que això exigiria la meva presència absoluta; és a dir, viure el moment, sense lamentar el passat, preocupar-me pel futur, obsessionar-me per les condicions de la meva vida exterior ni centrar-me en el dolor o els símptomes. Com en qualsevol relació amb una altra persona, tots sabem si algú està present quan ens hi relacionem, oi? Com que la consciència és atenció, i atenció vol dir fixar-se en les coses, i fixar-se en les coses és estar present i adonar-se'n, aquesta consciència seria conscient dels moments en què jo estigués present i els que no. Quan interaccionés amb aquesta ment, hauria d'estar plenament present; la meva presència, voluntat i ment haurien de coincidir amb les seves.

Dos cops al dia, cada dia, durant dues hores, observava el meu interior i creava una imatge del resultat desitjat: una columna totalment recuperada. Evidentment, em vaig adonar de les meves dificul-

tats per centrar-me i no distreure'm. Quina ironia. En aquella època vaig descobrir que, quan hi ha una crisi o un trauma, dediquem massa atenció i energia a pensar en el que *no* volem, i no pas en el que *sí* volem. En aquelles primeres setmanes, em semblava caure en aquesta tendència ara sí, ara també.

Enmig de les meves reflexions per crear la vida que volia amb la columna del tot recuperada, de vegades m'adonava tot d'una que havia estat pensant inconscientment en el que els cirurgians m'havien dit setmanes enrere: que probablement no tornaria a caminar mai. Estava reconstruint-me la columna mentalment i en un tres i no res em plantejava traspasar la consulta quiropràctica. Mentre m'entrenava mentalment per tornar a caminar, em sorprenia imaginant-me com seria passar la resta de la vida assegut en una cadira de rodes... Ja sabeu per on vaig.

Sempre que em desconcentrava i la ment em divagava per pensaments exteriors, tornava a començar des del principi i m'imaginava el que volia assolir. Era tediós, frustrant i, francament, una de les coses més difícils que he fet mai. No obstant això, vaig arribar a la conclusió que la imatge final que volia que jo, com a observador, veiés, havia de ser clara, sense màcula i constant. Perquè aquesta intel·ligència fes realitat el que jo esperava que era capaç de fer —el que jo ja *sabia*—, jo hauria de mantenir-me conscient sense distreure'm.

Al final, al cap de sis setmanes de barallar-me amb mi mateix i fer l'esforç de romandre present amb aquesta consciència, vaig poder superar el procés interior de reconstrucció sense necessitat d'aturar-me i recomençar des del principi un cop rere l'altre. Encara recordo el primer dia que me'n vaig sortir: va ser com quan hi toques de mig a mig. Sabia que l'havia *encertada*. Allò encaixava. Jo encaixava. I em vaig sentir complet, satisfet i ple. Per primera vegada, estava del tot relaxat i present, cos i ment. Ja no hi havia xerrameca mental, ni anàlisi, ni obsessió ni ànsia. Hi va haver un punt d'inflexió, i va envair-me una mena de pau i tranquil·litat. Era com si ja no m'angoïxessin totes les coses que m'haurien hagut d'amoïnar en el passat i en el futur.

I amb aquesta troballa es va consolidar el viatge, perquè justament aleshores, quan creava la visió del que volia, reconstruir-me les vèrtebres, va començar a ser més fàcil cada dia. El més important és que vaig començar a adonar-me d'alguns canvis fisiològics força significatius. En aquell moment vaig començar a associar el que estava fent al meu interior per generar aquest canvi amb el que passava a l'exterior, al meu cos. Tan bon punt vaig fer aquesta associació, vaig començar a parar més atenció al que feia i a fer-ho amb més convicció, un cop rere l'altre. En conseqüència, vaig continuar fent-ho amb alegria i inspiració, en comptes d'esmerçar-hi aquell esforç ple de por i incertesa. Tot d'una, el que abans em costava dues o tres hores d'aconseguir en una sessió ara em costava menys.

Ara disposava d'una mica de temps, i vaig començar a imaginar el que seria tornar a veure com es ponia el sol a la platja o dinar amb els amics en un restaurant, i vaig pensar que mai més no deixaria de donar importància a totes aquestes coses. M'imaginava amb tots els detalls a la dutxa, amb l'aigua que em regalimava per la cara o el cos, o senzillament assegut al lavabo o passejant per la platja de San Diego, amb el vent bufant-me a la cara. Abans de l'accident, no havia valorat mai del tot aquestes coses, però ara cobraven significat... i em vaig dedicar a acollir-les fins que vaig sentir com si hi fossin.

Aleshores no sabia el que estava fent, però ara sí: començava a pensar en tots aquests potencials futurs que existien al camp quàntic, i els acollia emocionalment, tots i cadascun. I en escollir aquest futur intencional i vincular-lo a l'emoció elevada que m'inspirava la presència en aquell futur, en el present el meu cos va començar a creure que, de fet, em trobava *en* aquella experiència futura. A mesura que era més capaç d'observar el destí que desitjava, les cèl·lules se'm van reorganitzar, vaig començar a donar noves instruccions a nous gens, i el meu cos va començar *de debò* a millorar més ràpid.

El que estava aprenent és un dels principis bàsics de la física quàntica: que la ment i la matèria no són elements separats, que els pensaments conscients i inconscients són els plans que controlen el destí. La persistència, convicció i concentració a l'hora de manifestar

qualsevol futur potencial rau en la ment humana i en la ment dels potencials infinits del camp quàntic. Les dues ments han de treballar juntes per materialitzar la realitat futura que ja existeix potencialment. Vaig adonar-me que, per aquesta raó, tots som creadors divins, més enllà de la raça, el gènere, la cultura, la classe social, l'educació, les creences religioses o qualssevol errors del passat. Per primer cop a la vida, em vaig sentir realment afortunat.

També vaig prendre altres decisions clau sobre la meva curació. Vaig instaurar tot un règim (que descriu detalladament a *I tu, què saps?*), que incloïa dieta, visites d'amics que practicaven la curació energètica i un programa elaborat de rehabilitació. En aquella etapa, però, res va ser més important que contactar amb aquella intel·ligència de l'interior i, a través d'ella, utilitzar la ment per guarir el cos.

Nou setmanes i mitja després de l'accident, em vaig aixecar i vaig reincorporar-me a la meva vida, sense guix ni intervencions quirúrgiques. M'havia recuperat totalment. Al cap de deu setmanes tornava a visitar pacients i a fer exercici i peses, sense abandonar la rehabilitació. I ara, gairebé tres dècades després de l'accident, puc afirmar amb sinceritat que pràcticament mai em fa mal a l'esquena.

Els veritables inicis de la recerca

L'aventura, però, no es va acabar aquí. Evidentment, no vaig tornar a la meva vida sent el mateix. Havia canviat en molts sentits; m'havia iniciat en una realitat que ningú dels qui coneixia podia realment comprendre. No podia relacionar-me amb gran part dels meus amics i, sens dubte, no podia tornar a la mateixa vida. Aquelles coses que abans m'havien semblat tan importants ja no comptaven. I vaig començar a fer-me grans preguntes com «Qui sóc?», «Quin és el significat d'aquesta vida?», «Què faig aquí?», «Quin és el meu propòsit?» i «Què o qui és Déu?». No vaig trigar gaire a marxar de San Diego i traslladar-me al nord-est del Pacífic, per obrir una clínica quiropràc-

tica prop d'Olympia (Washington). Abans, però, pràcticament em vaig retirar del món i vaig estudiar espiritualitat.

Amb el temps, em vaig començar a interessar molt per les remissions espontànies, aquells que es recuperaven de malalties greus o estats considerats terminals o permanents sense intervenció d'elements de la medicina tradicional, com la cirurgia o els fàrmacs. En aquelles nits llargues i solitàries de la recuperació, en què no podia dormir, havia fet un pacte amb aquella consciència: si tornava a caminar, dedicaria la resta de la vida a investigar i estudiar la connexió entre la ment i el cos i el concepte de la ment sobre la matèria. I això, a grans trets, és el que he estat fent durant els darrers trenta anys.

He viatjat a diversos països, a la recerca de moltes persones a qui havien diagnosticat malalties, havien rebut tractaments convencionals i alternatius, i no havien experimentat cap canvi o potser havien empitjorat, fins que, de sobte, havien millorat. Vaig començar a entrevistar-les per veure què tenien en comú les seves experiències, i així comprendre i documentar què les havia fet millorar. La meva passió era vincular la ciència amb l'espiritualitat. Vaig descobrir que, en tots aquests casos miraculosos, la ment hi tenia un paper destacat.

El científic del meu interior s'hi va començar a engrescar de valent, encara tenia més curiositat. Vaig reprendre les classes a la universitat i vaig estudiar els últims descobriments en neurociència. Vaig progressar en el meu postgrau sobre mapatges cerebrals, neuroplasticitat, epigenètica i psiconeuroimmunologia. Vaig concloure que, ara que sabia el que havien fet aquelles persones per millorar, ara que la ciència per transformar la ment no tenia secrets per a mi (o almenys això era *el que em pensava*), havia de ser capaç de reproduir-ho, tant en malalts com en persones sanes que volien introduir canvis per millorar tant la salut com les seves relacions, trajectòries professionals, famílies i vida en general.

Aleshores em van convidar a ser un dels 14 científics i investigadors del documental del 2004 *I tu, què en saps?! De la nit al dia*, el documental va ser tota una sensació. *I tu, què en saps?!* ens convidava a

qüestionar la naturalesa de la realitat i a comprovar a les nostres vides si la seva observació tenia cap impacte o, potser més exactament, si la seva observació *esdevenia* matèria. Arreu del món es parlava del documental i dels conceptes que plantejava. Després d'allò, vaig treure el meu primer llibre, *Desarrolla tu cerebro: la ciencia de cambiar tu mente*. Al cap d'un temps d'haver-lo publicat, em començaven a preguntar: «Com t'ho fas? Com canvies i com crees la vida que vols?» No va trigar a ser el que més em demanaven.

De manera que vaig muntar un equip i vaig començar a impartir tallers dins i fora dels Estats Units sobre les connexions cerebrals i la manera de reprogramar els pensaments mitjançant principis neurofisiològics. Al principi, els tallers eren bàsicament un espai on compartir informació. El públic, però, no en tenia prou, o sigui que vaig incorporar-hi meditacions per crear sinergies i completar les dades, amb passos pràctics perquè els participants canviessin les ments i els cossos i, en conseqüència, també les seves vides. Després d'impartir els tallers introductoris arreu del món, els assistents em preguntaven: «I ara, què?» Vaig incorporar un altre nivell als tallers. Un cop acabat, més persones interessades me'n demanaven un nivell superior, un taller més avançat. Això em passava a gairebé tots els indrets on compartia els meus coneixements.

Jo em pensava que ja n'hi havia prou, que havia ensenyat tot el que podia, però me'n demanaven més, així que vaig aprendre'n més i vaig perfeccionar les presentacions i meditacions. Tot plegat havia adquirit embranzida i rebia bona resposta; els assistents eren capaços d'eliminar hàbits autodestructius i viure vides més felices. Per bé que fins aleshores els meus socis i jo només havíem detectat petits canvis —res d'especialment significatiu—, als participants els encantava aquella informació i volien continuar practicant. Jo anava allà on em convidaven i m'imaginava que, quan deixessin de fer-ho, sabia que la meva tasca havia acabat.

Al cap de més o menys un any i mig del primer taller, el meu equip i jo vam començar a rebre correus electrònics dels participants, en què descrivien els canvis positius que estaven experimen-

tant gràcies a la pràctica constant de les meditacions. Una onada de canvis havia començat a manifestar-se a les seves vides, i això els feia immensament feliços. Els comentaris que vam rebre durant l'any següent ens van cridar l'atenció. Els assistents no només parlaven de canvis subjectius en la salut física, sinó també en els resultats objectius de les proves mèdiques. Aquestes persones eren capaces de reproduir els canvis exactes físics, mentals i emocionals que jo havia estudiat, observat i finalment descrit a *Desarrolla tu cerebro*.

Per a mi va ser d'allò més emocionant, perquè sabia que tot allò que és repetible a l'últim esdevé una llei científica. Eren molts els qui ens enviaven correus començant amb les mateixes paraules: «No us ho creureu...», i ara aquests canvis eren més que mera coincidència.

Aquell mateix any, en cadascun dels dos tallers organitzats a Seattle, van començar a passar coses extraordinàries. En el primer, una malalta d'esclerosi múltiple (EM) que en arribar es desplaçava amb un caminador, va sortir-ne pel seu propi peu. Al segon, una altra dona, que patia EM des de feia deu anys, va començar a ballar i proclamar que la paràlisi i l'entumiment que sofria al peu esquerre havien desaparegut completament. (En els capítols següents sabràs més coses d'aquesta dona, i d'altres casos com el seu.) L'any 2010 em van demanar que impartís un taller més avançat a Colorado, en què els participants es van adonar que el seu benestar millorava allà mateix, al llarg de la sessió. S'aixecaven, agafaven el micròfon i explicaven històries inspiradores.

En aquella època també em van convidar a parlar a tot de caps d'empresa sobre la biologia del canvi, la neurociència del lideratge i el concepte de la transformació dels individus per transformar una cultura. Després d'una xerrada inaugural a un grup, se'm van acostar uns quants executius i em van proposar adaptar les idees a un model empresarial de transformació. Vaig crear un curs de vuit hores adaptable a empreses i organitzacions. L'èxit va ser tal que ens va menar a crear el programa empresarial «Genial en 30 dies». Em vaig trobar treballant amb clients com Sony Entertainment Network, Gallo Family Vineyards, la companyia de telecomunicacions WOW! (ante-

riorment anomenada Wide Open West) i molts d'altres. A partir d'aquí vaig començar a fer de mentor d'alts executius.

Era tanta la demanda dels cursos empresarials que vaig començar a formar instructors. Actualment treballo amb més de trenta mentors actius, entre els quals hi ha antics directors executius, assessors corporatius, psicoterapeutes, advocats, metges, enginyers i professionals doctorats que viatgen arreu del planeta ensenyant aquest model de transformació a diferents empreses. (Tenim previst començar a habilitar mentors independents perquè apliquin el model de canvi amb els seus clients.) Mai a la vida m'hauria imaginat que aquest era el futur que m'esperava.

Vaig escriure el segon llibre, *Deixa de ser tu: la ment crea la realitat*, que es va publicar el 2012, perquè fos una guia pràctica complementària de *Desarrolla tu cerebro*. No només hi explicava més coses de la neurociència del canvi i l'epigenètica, sinó que també hi incloïa un programa de quatre setmanes amb indicacions pas a pas per posar en pràctica aquests canvis, a partir dels seminaris que impartia en aquella època.

Més endavant vaig organitzar un altre taller més avançat a Colorado, on hi va haver *set* remissions espontànies de diverses afeccions. Una dona que, a causa de diverses al·lèrgies, s'alimentava només d'enciam, es va curar aquell cap de setmana. D'altres van deixar de patir intolerància al gluten, la malaltia dels celíacs, afeccions de la tiroide, dolor crònic intens i altres trastorns. De cop i volta, vaig començar a presenciar canvis d'allò més significatius en la salut i la vida de les persones, quan es retiraven de la seva vida habitual d'aleshores per crear-ne una altra. Ho vaig veure tot amb els meus propis ulls.

Informació per a la transformació

El taller de Colorado del 2012 va significar un abans i un després en la meua carrera, perquè finalment vaig poder veure que no només

ajudàvem les persones a millorar el seu benestar, sinó que els assistents també enviaven nous senyals a nous gens *allà mateix* al llarg de les meditacions, en temps real, de formes espectaculars. Si algú que sofria una malaltia com el lupus des de feia anys era capaç de recuperar-se en una meditació d'una hora, és que alguna cosa important *havia d'haver passat* a la seva ment i al seu cos. Jo volia trobar la forma de mesurar els canvis mentre s'esdevenien als tallers, per poder veure exactament què estava passant.

Al principi del 2013 vaig proposar un tipus d'esdeveniment innovador, que situava els tallers en un nivell completament nou. Se celebrava a Arizona, i hi vaig convidar un equip d'investigadors, entre els quals hi havia neurocientífics, tècnics i físics quàntics, amb instruments especials per seguir-me durant un taller al qual van assistir més de dues-centes persones. Els experts van emprar els seus equips per mesurar el camp electromagnètic de la sala i comprovar si l'energia canviava a mesura que progressava el taller. Així mateix, van calcular el camp energètic que envoltava els cossos dels participants i els centres energètics dels cossos (també anomenats *txakres*) per veure si eren capaçs d'influir-hi.

Per prendre aquestes mesures, van emprar instruments i processos molt sofisticats, com electroencefalògrafs, per registrar l'activitat elèctrica del cervell; electroencefalogrames quantitativs (EEGC), per analitzar informàticament les dades dels EEG, la variabilitat del ritme cardíac (HRV, de l'anglès *heart rate variability*) per documentar les variacions temporals en els intervals entre les pulsacions i la coherència cardíaca (una mesura del ritme cardíac que reflecteix la comunicació entre el cor i el cervell), i la visualització per descàrrega de gas (GDV, de l'anglès *gas discharge visualization*), amb què es comproven els canvis en els camps bioenergètics de les persones.

Abans i després de la sessió, vam fer escàners cerebrals de molts dels participants, per veure el que s'esdevenia al món interior dels cervells de la gent, i també vam seleccionar aleatòriament persones per escanejar durant el seminari, per mirar de mesurar canvis en les pautes cerebrals en temps real al llarg de les tres meditacions que jo

dirigia cada dia. Un malalt de Parkinson ja no tremolava. Una persona amb lesió cerebral es va guarir. D'altres, afectats per tumors al cervell i al cos, van descobrir que els havien desaparegut. Molts assistents amb dolor artrític van deixar de sentir-lo per primer cop en anys. Tots aquests casos són només exemples de molts altres canvis profunds.

Durant aquest esdeveniment increïble, vam poder finalment captar canvis objectius en l'àmbit científic de l'avaluació i documentar els canvis subjectius en la salut dels participants que ells mateixos ens revelaven. No em sembla exagerat dir que el que vam observar i registrar va fer història. En les properes pàgines, t'ensenyaré el que ets capaç de fer, tot compartint algunes d'aquestes històries de persones normals que fan coses extraordinàries.

Aquesta era la meua idea en organitzar el taller. Volia donar als assistents informació científica i després aportar-los les instruccions necessàries per aplicar aquesta informació i que poguessin assolir graus elevats de transformació personal. Al capdavall, la ciència és el llenguatge contemporani del misticisme. Vaig aprendre que, tan bon punt comences a parlar en el llenguatge de la religió o la cultura, tan bon punt comences a fer referència a la tradició, els membres del públic es divideixen. La ciència, però, els unifica i desmitifica el que és místic.

D'altra banda, vaig descobrir que podia transmetre al públic el model científic de la transformació (amb la incorporació d'una mica de física quàntica per ajudar-los a comprendre la ciència de les possibilitats); sumem-hi les darreres descobertes de la neurociència, la neuroendocrinologia, l'epigenètica i la psiconeuroimmunologia. Si, a més a més, donem al públic les instruccions adequades i l'oportunitat de posar en pràctica aquesta informació, aquesta mesura de la transformació pot aportar *més* informació que puc emprar per ensenyar als participants més coses *sobre* la transformació que acaben d'experimentar. I amb *aquella* informació poden viure *una altra* transformació, i així successivament, fins que comencen a escurçar distàncies entre qui es pensen que són i qui són en realitat —crea-

dors divins—, la qual cosa els fa més fàcil continuar-hi. Aquest concepte, que vaig batejar «informació per a la transformació», és la meva nova passió.

En l'actualitat imparteixo seminaris intensius de set hores en línia per Internet, nou o deu tallers de diferents nivells de tres dies arreu del món i un o dos tallers avançats, als quals assisteixen els científics que he esmentat abans, per mesurar els canvis cerebrals, en la funció cardíaca i l'expressió genètica, i també els canvis energètics en temps real. Els resultats es poden qualificar, com a mínim, d'espectaculars, i constitueixen la base d'aquest llibre.

Introducció

Passa les regnes a la ment

Els resultats increïbles que he presenciat als tallers avançats que imparteixo, juntament amb totes les dades científiques que n'he obtingut, m'han menat a la idea del *placebo*: la possibilitat que la creença en alguna cosa de l'exterior ens faci millorar, només pel fet de rebre una pastilla de sucre o una injecció salina.

Vaig començar a plantejar-me: «I si les persones comencessin a creure en *elles mateixes* en comptes de creure en alguna cosa de l'exterior? I si creguessin que poden canviar alguna cosa de l'interior i arribar al mateix estat que algú que pren un placebo? Que no és això el que els participants dels nostres tallers han estat fent per millorar? De debò cal una pastilla o una injecció per sentir-se millor? Podem ensenyar-los a aconseguir-ho si els mostrem el funcionament real del placebo?»

Al capdavall, oi que el predicador que juga amb serps i beu estricnina sense que això li provoqui cap efecte biològic ha canviat sens dubte el seu estat d'ésser? (En el primer capítol trobaràs més informació sobre aquest i altres casos.) Així doncs, si mesurarem el que s'esdevé al cervell i observem tota aquesta informació, podem ensenyar als altres a fer-ho per ells mateixos, sense dependre de res de l'exterior, sense cap placebo? Podem ensenyar-los que ells *són* el placebo? En definitiva, podem convèncer-los perquè, en comptes de creure en el que coneixen, com una pastilla de sucre o una injecció salina, creguin en el desconegut i facin que sigui *conegut*?

Aquest és l'autèntic propòsit d'aquest llibre: facultar-te perquè descobreixis que disposes de tota la maquinària biològica i neurològica per fer exactament això. Pretenc desmitificar aquests conceptes amb la nova ciència del que són realment les coses, perquè tothom sigui capaç de canviar el seu estat intern i creï canvis positius en la seva salut i món exterior. Si sona massa bé per ser veritat, al final del llibre, com ja he dit, hi trobaràs un recull de part de la recerca dels nostres tallers, que et mostrarà exactament com és possible.

De què *no* tracta aquest llibre

Permet-me un moment per parlar d'algunes coses de què *no* tracta aquest llibre, per aclarir de bell antuvi qualsevol possible malentès. Primerament, no hi trobaràs cap reflexió sobre el component ètic de l'ús de placebos en els tractaments mèdics. Hi ha un gran debat sobre si és moral o no tractar un pacient, si no es tracta d'un assaig mèdic, amb una substància inerta. En una conversa més àmplia sobre placebos, potser valdria la pena un debat sobre si el fi justifica aquests mitjans, però el tema no té res a veure amb el missatge que aquest llibre pretén transmetre. *El placebo ets tu* vol que siguis tu l'artífex del teu propi canvi, no pas plantejar si és correcte o no que algú altre t'ho faci fer sense el teu coneixement.

Aquest llibre tampoc no parla de la negació. Cap dels mètodes que hi trobaràs implica negar qualsevol estat de salut en què et trobis ara mateix. Ans al contrari: aquestes pàgines parlen de transformar la malaltia i l'afecció. El que m'interessa és mesurar els canvis que s'experimenten en passar de la malaltia a la salut. *El placebo ets tu* no aborda la negació de la realitat, sinó la projecció del que és possible quan t'endinses en una *nova* realitat.

Hi descobriràs que uns resultats fidedignes, en forma d'anàlisis i proves mèdiques, et diran si el que fas funciona. Quan vegis els efectes que has creat, podràs fixar-te en el que has fet per arribar a obtenir aquests resultats i repetir-ho. I si el que fas no funciona, és el mo-

ment de canviar-ho fins que funcioni. És la combinació de la ciència i l'espiritualitat. D'altra banda, la negació s'esdevé quan no observes la realitat del que s'esdevé al teu interior i al teu voltant.

Aquest llibre tampoc no posarà en qüestió l'eficàcia de les diverses modalitats de curació. N'hi ha un gran nombre, i moltes funcionen força bé. Totes tenen alguna mena d'efecte beneficiós mesurable, si més no en persones determinades, però el meu propòsit no és classificar-les, sinó presentar-te la modalitat que més m'ha cridat l'atenció: la curació únicament amb el pensament. Jo t'animo a continuar utilitzant totes i cadascuna de les modalitats de curació que et funcionen, tant si es tracta de fàrmacs prescrits com de cirurgia, acupuntura, quiropràctica, *biofeedback*, massatge terapèutic, complements alimentaris, ioga, reflexologia, medicina energètica, sonoteràpia, etcètera. *El placebo ets tu* no pretén rebutjar res més que les limitacions que tu mateix t'imposes.

Què trobaràs en aquest llibre?

El placebo ets tu està dividit en dues parts:

La **primera part** t'aporta tot el coneixement detallat i la informació de referència que et cal per comprendre l'efecte placebo i com funciona al cervell i al cos, i també per crear el mateix tipus de canvis miraculosos *tu, només amb el pensament*, al teu cervell i cos.

El **capítol 1** arrenca el llibre amb el relat d'històries increïbles que demostren el poder sorprenent de la ment humana. Alguns parlen de persones que s'han guarit amb els pensaments; d'altres descriuen com els pensaments han fet emmalaltir (i de vegades fins i tot morir). Hi ha el cas d'un home que va morir quan va saber que tenia càncer, malgrat que en l'autòpsia van comprovar que el diagnòstic era erroni; el d'una dona que havia estat víctima de la depressió durant dècades i va millorar espectacularment després de participar en un estudi

clínic amb antidepressius, tot i que era al grup al qual es va administrar un placebo; i el d'un grup de veterans de guerra malalts d'osteoartritis que es van curar miraculosament amb una falsa cirurgia de genoll. Fins i tot hi llegiràs històries sorprenents de malediccions de vudú i manipulació de serps. El que pretenc en compartir aquestes històries espectaculars es mostrar la gran varietat de coses que la ment humana és capaç de fer per si mateixa, sense cap ajuda de la medicina moderna. I espero que et faci plantejar-te: «Com pot ser?»

El **capítol 2** fa un breu repàs de la història del placebo, amb descobriments científics relacionats, des de la dècada del 1770 (quan un doctor vienès va utilitzar imants per induir el que ell considerava convulsions terapèutiques) fins a l'actualitat, en què els neurocientífics resolen misteris emocionants sobre els mecanismes intricats del funcionament de la ment. Coneixeràs un metge que va dissenyar tècniques d'hipnosi quan, en arribar tard a una visita, s'hi va trobar el pacient captivat per la flama d'un llum d'oli; un cirurgià de la Segona Guerra Mundial que, quan es va quedar sense morfina, va aplicar a soldats ferits injeccions salines com a analgèsic, i va funcionar; i uns dels primers investigadors de psiconeuroimmunologia, al Japó, que van intercanviar fulles d'heura verinoses amb altres d'inofensives i van comprovar que les reaccions dels participants en l'estudi tenien més a veure amb el que els deien que estaven experimentant que no pas amb el que realment experimentaven.

També coneixeràs Norman Cousins, que va recuperar la salut a còpia de riure; el cas de Herbert Benson, investigador de Harvard, que va reduir els factors de risc dels pacients amb cardiopaties, en descobrir els efectes de la meditació transcendental; i el doctor Fabrizio Benedetti, un neurocientífic que, havent donat un fàrmac als subjectes de la recerca, després el va substituir per un placebo, i va comprovar que el cervell continuava produint ininterrompudament les mateixes substàncies neuroquímiques que el medicament. A més, descobriràs un estudi recent sorprenent i revolucionari: demostra que pacients amb síndrome d'intestí irritable (SII) van millorar

enormement prenent placebos, tot i que *sabien perfectament* que la medicació que els administraven no era cap fàrmac actiu.

El **capítol 3** t'introduirà en la fisiologia, el que et passa al cervell quan es produeix l'efecte placebo. Veuràs que, en certa manera, el placebo funciona perquè pots adoptar o nodrir el pensament que et pots sentir bé, i després emprar-lo per substituir la idea que sempre estaràs malalt. Això significa que pots canviar el teu pensament, i passar de predir inconscientment que el teu futur és el mateix passat que ja recordes, a començar a anticipar i esperar un nou resultat possible. Si estàs d'acord amb aquesta idea, vol dir que hauràs d'observar com penses, què és la ment i com aquestes coses afecten el cos.

T'explicaré com, mentre tinguis els mateixos pensaments, et menaran a les mateixes decisions, que provoquen els mateixos comportaments, creen les mateixes experiències, que generen les mateixes emocions, que al seu torn menen als mateixos pensaments, de manera que neurològicament continues igual. En efecte, et recordes a tu mateix qui et penses que ets. Alerta, però: no estàs programat per ser de la mateixa manera la resta de la vida. Després t'explicaré el concepte de neuroplasticitat, i com sabem que el cervell és capaç de canviar al llarg de l'existència, i crear noves vies neurals i noves connexions.

El **capítol 4** parla de l'efecte placebo al cos, explica el pas següent de la fisiologia de la resposta al placebo. Per començar, explica la història d'un grup d'ancians que assisteixen a un recés de cap de setmana organitzat per investigadors de Harvard, que van demanar als assistents que actuessin com si tinguessin vint anys menys. Cap a la fi de la setmana, havien experimentat molts canvis fisiològics mesurables, els seus cossos havien retrocedit en el temps. Descobriràs el secret de la manera en què ho van fer.

Per explicar-ho, en aquest capítol també defineixo què són els gens i com s'activen i desactiven al cos. Aprenderàs com la ciència emocionant de l'epigenètica, relativament nova, ha acabat amb la

idea que els teus gens són el teu destí. Ens ha ensenyat que la ment pot realment instruir nous gens perquè actuïn d'altres maneres. Veuràs que el cos disposa de mecanismes complexos per activar uns gens i desactivar-ne d'altres, la qual cosa vol dir que no estàs condemnat a expressar els gens que has heretat. Això vol dir que pots aprendre a canviar les rutes neuronals per seleccionar nous gens i crear canvis físics reals. També veuràs com el cos accedeix a les cèl·lules mare —la matèria física que hi ha al darrere de molts miracles de l'efecte placebo— per generar noves cèl·lules sanes en zones que han patit lesions.

El **capítol 5** enllaça els dos anteriors. Explica com els pensaments et canvien el cervell i el cos. Comença amb la pregunta «Si el teu entorn canvia i aleshores dones als gens noves instruccions, és possible fer-ho *abans* que l'entorn canviï?» A continuació explica com aplicar una tècnica anomenada *assaig mental* per combinar una intenció clara amb una emoció elevada (per donar al cos una mostra de l'experiència futura) i experimentar l'esdeveniment futur en el present.

La clau consisteix a fer que els pensaments interiors siguin més reals que l'entorn exterior, perquè el cervell no els distingeix, i canviarà, en pensar-se que allò que desitges ja ha passat. Si ets capaç de fer-ho prou vegades seguides, transformaràs el teu cos i començaràs a activar nous gens de noves formes, la qual cosa comportarà canvis epigenètics, com si el futur imaginat fos real. I aleshores podràs endinsar-te en aquesta nova realitat i *esdevenir* el placebo. En aquest capítol no només s'exposa l'aspecte científic de tot plegat; també inclou històries de molts personatges públics de diferents àmbits que han aplicat aquesta tècnica (tant si eren conscients o no del que estaven fent) per fer realitat els seus somnis més agosarats.

El **capítol 6**, que versa sobre el concepte de suggestionabilitat, comença amb una història fascinant, però que posa els pèls de punta: un equip d'investigadors va fer un experiment per comprovar si una

persona normal i mentalment sana que respectava la llei, molt sensible a la hipnosi, es podia programar per fer una cosa que normalment li hauria semblat impensable: disparar a un desconegut amb la intenció de matar-lo.

Veuràs que hi ha diferents graus de suggestionabilitat i que, com més suggestionable ets, més capaç ets d'accedir a la teva ment subconscient. Vet aquí la clau per entendre l'efecte placebo, perquè la ment conscient constitueix només el 5 per cent de qui som. El 95 per cent restant és un conjunt d'estats programats subconscients en què el cos s'ha convertit en la ment. Veuràs que has d'anar més enllà de la ment analítica i endinsar-te al sistema operatiu dels teus programes subconscients, perquè els nous pensaments donin nous resultats i canviïn el teu destí genètic. També aprendràs que la meditació és una eina efectiva per aconseguir-ho. El capítol acaba amb una introducció breu als diferents estats de les ones cerebrals i quins et menen més fàcilment a la suggestionabilitat.

El **capítol 7** parla de com les actituds, creences i percepcions et canvien l'estat del teu ésser i et creen la personalitat —la teva realitat personal— i com pots canviar-les per crear una nova realitat. Veuràs el poder que exerceixen les creences inconscients i podràs identificar algunes d'aquestes creences que has alimentat sense adonar-te'n. Així mateix, descobriràs com l'entorn i els records associatius poden frustrar la teva habilitat per canviar-les.

Explicaré amb més detall que, per poder canviar les creences i percepcions, has de combinar una clara intenció amb una emoció elevada que et meni el cos a creure que el potencial futur que hagi seleccionat del camp quàntic ja ha tingut lloc. L'emoció elevada és essencial, perquè només quan la teva elecció tingui una amplitud energètica superior al programari del cervell i a l'addicció emocional del cos podràs canviar els circuits cerebrals i l'expressió genètica del cos, a més de recondicionar el teu cos a una nova ment (i esborrar-ne tot rastre dels circuits neuronals i els condicionaments anteriors).

En el **capítol 8**, t'introduiré en l'univers quàntic, el món impredecíble de la matèria i l'energia que componen els àtoms i les molècules de tot el que hi ha a l'univers, que és més energia (amb l'aspecte d'un espai buit) que matèria sòlida. El model quàntic, segons el qual totes les possibilitats existeixen en el present, és la clau per recórrer a l'efecte placebo per curar-te, perquè et permet escollir un nou futur i *observar com es fa realitat*. Aleshores entendràs fins a quin punt és possible creuar la barrera del canvi i conèixer el desconegut.

En el **capítol 9** et presentaré tres persones dels tallers que han relatat uns resultats absolutament sorprenents mitjançant l'ús d'aquestes mateixes tècniques per millorar la seva salut. Primer coneixeràs la Laurie, a qui amb 19 anys van diagnosticar una malaltia òssia degenerativa rara que, segons els metges, era incurable. Tot i que els ossos de la seva cama esquerra i maluc patissin fractures importants durant dècades, que l'obligaven a desplaçar-se amb croses, avui camina amb total normalitat, i no li cal ni bastó. Les radiografies de la Laurie ja no mostren cap fractura als ossos.

Després llegiràs la història de la Candace, diagnosticada amb la malaltia de Hashimoto —un trastorn greu de la tiroide amb tot de complicacions—, en una època de la seva vida en què estava ressentida i molt enrabiada. El metge li va dir que s'hauria de medicar la resta de la vida, però ella es va recuperar i així va demostrar que ell s'equivocava. La Candace està totalment enamorada de la seva vida completament nova i no pren medicació per a la tiroide, que segons les anàlisis està en perfecte estat.

Finalment, coneixeràs la Joann (de qui he parlat en el Prefaci), una mare de cinc fills, executiva i empresària d'èxit, que molts veien com una superdona... abans que es desmaiés de sobte i li diagnosticuessin esclerosi múltiple avançada. El seu estat va empitjorar ràpid, fins que ja no podia bellugar les cames. Quan va començar a assistir als meus tallers, només experimentava petits canvis. Un dia, però, aquella dona que feia anys que no movia les cames es va passejar per la sala pel seu propi peu, després de només una hora de meditació!

En el **capítol 10** es relaten més històries remarcables d'assistents als tallers, juntament amb els seus escàners cerebrals. Coneixeràs la Michelle, que es va curar completament del Parkinson, i en John, un paraplègic que es va aixecar de la cadira de rodes després d'una meditació. La Kathy (una consellera delegada amb un ritme de vida trepidant), que va aprendre a gaudir del present; i la Bonnie, que es va recuperar de tumors fibrosos i un sagnat menstrual excessiu. Al final coneixeràs la Genevieve, que quan meditava entrava en tal estat de plenitud que li rodolaven per les galtes llàgrimes d'alegria; i la Maria, l'experiència de la qual només es pot definir com un orgasme cerebral.

Compartiré amb tu les dades que va recollir el meu equip de científics a partir dels escàners cerebrals d'aquests participants, perquè vegis els canvis que vam presenciar en temps real al llarg dels tallers. El millor d'aquestes dades és que no cal que siguis ni un religiós, ni un erudit, ni un científic ni un líder espiritual per assolir fites similars. No necessites un doctorat ni una llicenciatura en medicina. Els qui surten en aquest llibre són persones normals com tu. Quan acabis aquest capítol comprendreàs que el que van fer no és màgic ni tampoc tan meravellós; es van limitar a aprendre i aplicar aptituds que es poden ensenyar. I si tu les practiques, seràs capaç de fer canvis similars.

La **segona part** és sobre meditació. Inclou el **capítol 11**, amb uns passos simples per preparar-se a meditar, a més de tècniques concretes que t'ajudaran. El **capítol 12** proporciona instruccions pas a pas per emprar les tècniques de meditació que imparteixo als tallers, les mateixes que els participants van utilitzar per obtenir els resultats sorprenents que ja hauràs llegit al llibre.

M'alegro de dir que, malgrat no tenir encara totes les respostes sobre com dominar el poder del placebo, tota mena de persones utilitzen aquestes idees *ara mateix* per introduir canvis extraordinaris a les se-

ves vides, uns tipus de canvis que per a molts altres són pràcticament impossibles. Les tècniques que comparteixo en aquest llibre no tenen per què limitar-se a la curació d'una afecció física; també es poden aplicar per millorar qualsevol aspecte de la vida. Confio que aquestes pàgines també t'animin a provar les tècniques, i a fer possible a *la teva* vida el mateix tipus de canvis aparentment irrealitzables.

Nota de l'autor: les històries dels individus dels tallers que es van curar són reals, però n'he canviat els noms i certes dades identificatives a fi de preservar-ne la privacitat.

Primera part
INFORMACIÓ

És possible?

A Sam Londe, un dependent de sabateria jubilat que vivia als afores de Saint-Louis al principi dels anys setanta, li costava empassar.¹ Quan finalment va anar al metge, van descobrir que tenia càncer a l'esòfag amb metàstasi. En aquella època, es considerava un mal incurable; ningú no hi havia sobreviscut mai. Era una condemna a mort, i el facultatiu li va donar la notícia en el to afligit corresponent.

A fi de donar a Londe el màxim de temps possible, el metge li va aconsellar una intervenció per eliminar el teixit cancerós de l'esòfag i l'estómac, fins on el càncer ja s'havia estès. El pacient va accedir-hi i es va sotmetre a l'operació. En va sortir tan bé com podia esperar-se, però les coses no van trigar a empitjorar. En escanejar-li el fetge, van arribar més males notícies: el càncer s'havia estès per tot el lòbul esquerre de l'òrgan. Li van dir que, en el millor dels casos, li quedaven mesos de vida.

Londe i la seva nova dona, que ja passaven dels setanta, van decidir traslladar-se a Nashville, a uns 500 quilòmetres de distància, on ella tenia família. Poc després de traslladar-se a Tennessee, Londe va ingressar a l'hospital i li van assignar el metge internista Clifton Meador. El primer cop que el facultatiu va entrar a l'habitació del pacient, hi va trobar un home petitó, sense afaitar, arraulit sota una pila de mantes, que semblava mig mort. Es mostrava esquerp i poc comunicatiu, i les infermeres van explicar a Meador que estava així des que hi havia ingressat uns dies abans.

Londe tenia nivells alts de glucosa a la sang, a causa de la diabetis, però la resta de paràmetres de les anàlisis eren normals, tret

d'un nombre relativament elevat d'enzims hepàtics, cosa comprensible en un malalt de càncer de fetge. Li van fer noves proves mèdiques, en què no van detectar res d'anormal; una gran sort, tenint en compte l'estat gravíssim del pacient. Segons les instruccions del nou metge, Londe va rebre a contracor una teràpia física, a base de líquids, destinada a reconstituir-lo, amb moltes atencions mèdiques. Al cap d'uns dies, s'havia enfortit una mica i començava a estar de millor humor. Va començar a parlar al doctor Meador de la seva vida.

Amb la seva primera dona havien estat autèntiques ànimes bessones. No havien pogut tenir fills, però havien gaudit d'una bona vida. Com que els encantava navegar, quan es van jubilar van comprar-se una casa a la vora d'un gran llac artificial. Una vegada, ben avançada la nit, el mur de contenció de la presa es va esfondrar, i la riuada va destruir casa seva i se la va endur per davant. Londe va sobreviure de miracle, aferrat a unes runes, però mai no van trobar el cos de la seva dona.

«Vaig perdre tot el que m'importava», va explicar al metge. «El meu cor i la meva ànima van desaparèixer en aquella inundació».

Al cap de sis mesos de la mort de la seva dona, encara de dol i enfonsat en una depressió, li van diagnosticar càncer d'esòfag i el van operar. Aleshores va conèixer la seva segona esposa, una bona dona conscient de la seva malaltia terminal que va voler tenir cura d'ell durant el temps que li quedava. Uns mesos després de casar-se s'havien traslladat a Nashville. El doctor Meador ja coneixia la resta de la història.

Quan el pacient va acabar el relat, el metge, impressionat pel que acabava de sentir, li va preguntar, compassiu: «Què vol que faci per vostè?»

El moribund va reflexionar-hi un moment. «Vull viure fins al Nadal i passar-lo amb la meva dona i la seva família. S'han portat molt bé amb mi», va dir finalment. «Vostè ajudi'm a passar del Nadal. No demano res més.»

El doctor Meador va dir que faria tots els possibles.

Quan Londe va deixar l'hospital, a la fi d'octubre, es trobava molt millor que quan hi havia ingressat. El metge estava sorprès, i alhora complagut, amb els progressos de Londe. Després que li donessin l'alta, el veia un cop al mes, i el pacient sempre feia bona cara. Just una setmana després de Nadal (el dia de Cap d'Any), però, la dona va tornar a portar Londe a l'hospital.

El doctor Meador es va sorprendre en tornar a veure el malalt a les portes de la mort. En examinar-lo, només li va trobar una mica de febre i una taqueta a la radiografia, que indicava una pulmonia, però l'home no semblava tenir problemes respiratoris. Totes les analítiques van donar bons resultats, i els cultius que el metge va encarregar van donar negatiu per a qualsevol altra malaltia. Li va receptar antibiòtics i el va connectar a una bomba d'oxigen, amb tota la bona voluntat, però Sam Londe va morir al cap de vint-i-quatre hores.

Segurament deus pensar que és la típica història d'un diagnòstic de càncer seguida d'una mort desafortunada per una malaltia fatal, oi?

Doncs no et precipitis.

Quan van fer l'autòpsia a Londe, va passar una cosa curiosa. No tenia el fetge devorat pel càncer; només hi tenia un nòdul diminut al lòbul esquerre i una altra taca molt petita al pulmó. De fet, cap dels dos càncers no estava prou desenvolupat per matar-lo. Fins i tot la zona que envoltava l'esòfag estava completament lliure de la malaltia. Segons sembla, l'ecografia que li havien fet a l'hospital de Saint Louis havia donat un fals resultat positiu.

Sam Londe no va morir de càncer d'esòfag ni de fetge. Ni tampoc de la lleu pulmonia que patia quan va tornar a ingressar a l'hospital. Va morir senzillament perquè tots els del seu entorn més proper pensaven que s'estava morint. El metge de Saint-Louis pensava que es moria; el doctor Meador de Nashville pensava que es moria. La dona i la família també es pensaven que es moria. I el més important: el mateix Londe es pensava que es moria. Pot ser que Sam Londe morís només per culpa dels seus *pensaments*? Tan poderosos poden arribar a ser? I si és així, es tracta d'un cas únic?

És possible una sobredosi de placebo?

Fred Mason (nom fictici), un estudiant de postgrau de vint-i-sis anys, va caure en una depressió quan la xicoteta el va deixar.² Va veure un anunci d'un assaig clínic d'un antidepressiu nou i va decidir participar-hi. Havia patit un brot depressiu quatre anys abans, el metge li havia prescrit un antidepressiu a base d'amitriptilina (Elavil), però havia hagut de deixar-lo, per la somnolència i l'ensopiment que li provocava. Creia que aquell fàrmac havia estat massa fort per a ell i confiava que la nova medicina tingués menys efectes secundaris.

Quan feia un mes que participava en l'estudi, va decidir trucar a la seva exxicoteta. Van barallar-se per telèfon i, quan va penjar, Mason va agafar impulsivament el pot de pastilles de l'assaig i va empassar-se les 29 que hi quedaven. Se'n va penedir immediatament. Va sortir al vestíbul del bloc de pisos on vivia, demanant ajuda desesperadament, i va caure a terra. Una veïna que havia sentit els crits l'hi va trobar.

Cargolant-se de dolor, Mason li va confessar que havia comès un error terrible, que s'havia pres totes les pastilles, però no volia morir. La veïna va accedir a dur-lo a l'hospital. Quan va arribar a urgències, pàl·lid i suant, tenia la tensió a 80/40 i un ritme cardíac de 140 pulsacions. Amb la respiració entretallada, no feia més que repetir: «No vull morir!»

Quan els metges el van examinar, no li van trobar res d'anormal, tret de la tensió baixa, i el pols i la respiració accelerats. Malgrat tot, estava abaltit i li costava parlar. L'equip mèdic li va administrar sèrum intravenós, li va prendre mostres de sang i d'orina i li va demanar quin fàrmac havia pres. Mason no en recordava el nom.

Va dir-los que era un antidepressiu experimental que formava part d'un assaig clínic. Els en va donar el pot buit; a l'etiqueta hi havia informació sobre l'estudi, però no el nom del medicament. L'únic que podien fer era esperar els resultats del laboratori, controlar les constants vitals del jove per assegurar-se que no empitjorava i confiar a poder contactar amb els investigadors que feien l'assaig.

Al cap de quatre hores, quan els resultats del laboratori ja havien sortit completament normals, va arribar un facultatiu que formava part de l'assaig clínic. Va comprovar el codi de l'etiqueta del pot buit de Mason i el va buscar als registres de l'assaig. Va dir-los que, de fet, el pacient havia estat prenent un placebo i que les pastilles que havia ingerit no contenien cap fàrmac. Miraculosament, la pressió sanguínia i el ritme cardíac del jove van recuperar la normalitat al cap d'uns minuts. Com per art de màgia, també li va passar la somnolència. Mason havia estat víctima de l'efecte *nocebo*, una substància inofensiva que, a causa de les grans expectatives del jove, li havia provocat efectes perjudicials.

Pot ser que els símptomes de Mason s'haguessin produït només pel que ell esperava que passés després d'empassar-se un grapat d'antidepressius? Podia ser que la ment d'aquell jove, com en el cas de Sam Londe, hagués assumit el control del seu cos, menat per les expectatives del que semblava la perspectiva més probable, fins al punt que *fes* realitat aquella perspectiva? Allò podia passar *encara que* significués que la seva ment hagués d'assumir el control de funcions que normalment no es controlen conscientment? I si allò *era* possible, també podria ser que, si els pensaments ens poden fer emmalal·tir, també puguem utilitzar-los per recuperar-nos?

Desaparició màgica de la depressió crònica

Janis Schonfeld, una interiorista de 46 anys resident a Califòrnia, patia depressions des de l'adolescència. No havia buscat mai ajuda, fins que va llegir un anunci al diari l'any 1997. L'Institut Neuropsiquiàtric de la UCLA buscava voluntaris per a un assaig amb un nou antidepressiu anomenat venlafaxina (Effexor). La depressió de Schonfeld, esposa i mare, havia arribat al punt de fer-li plantejar-se el suïcidi. Va aprofitar l'oportunitat de participar a l'assaig.

Quan va arribar a l'Institut per primera vegada, un tècnic la va connectar a un encefalògraf (EEG) per controlar i registrar l'activitat

de les ones cerebrals durant uns quaranta-cinc minuts. Una estona més tard, Schonfeld sortia de la farmàcia de l'hospital amb un pot de pastilles. Sabia que aproximadament la meitat del grup de 51 subjectes rebien el fàrmac, i els altres un placebo, tot i que ni ella ni els metges que dirigien l'estudi sabien a quin grup l'havien assignada aleatòriament. De fet, ningú ho sabia fins a la fi de l'estudi. En aquell moment, a ella això li importava ben poc. Estava emocionada i confiava que, després de dècades batallant contra una depressió clínica que la feia arrencar a plorar de sobte sense cap motiu aparent, potser finalment rebria ajuda.

Va tornar a l'Institut cadascuna de les vuit setmanes que va durar l'estudi. En cada ocasió, li feien preguntes sobre com se sentia, i més d'una vegada li van tornar a fer electroencefalogrames. Poc després que comencés a prendre les pastilles, va començar a trobar-se molt millor per primer cop a la vida. Irònicament, també tenia nàusees, però allò era una *bona* notícia, perquè sabia que es tractava d'un dels efectes secundaris habituals del fàrmac de l'estudi. Pensava que, sens dubte, devia haver pres el fàrmac actiu, perquè la depressió s'estava alleujant i també experimentava els efectes secundaris. Fins i tot la infermera amb qui parlava cada setmana estava segura que la pacient estava rebent l'autèntic fàrmac, pels canvis que estava experimentant.

Al final, en acabar l'estudi de vuit setmanes, un dels científics va revelar-li la increïble realitat: Schonfeld, que ja no tenia pensaments suïcides i se sentia com nova després de prendre les pastilles, formava part del grup del placebo. Es va quedar glaçada, convençuda que el metge s'havia equivocat. No podia creure's que se sentís tan bé després de tants anys d'una depressió angoixant amb un simple pot de pastilles de sucre. Si fins i tot en tenia els efectes secundaris! *Segur* que hi havia hagut un error. Va demanar al metge que tornés a revisar les dades. La dona va riure de grat quan el facultatiu va assegurar-li que el pot que s'havia endut, que li havia retornat la vida, no contenia, efectivament, més que pastilles de placebo.

Es va quedar allà asseguda, incrèdula, mentre el metge insistia

que el fet que no hagués rebut cap medicació real no volia pas dir que s'hagués estat imaginant ni la depressió ni la recuperació; l'únic que significava és que el que fos que l'hagués fet millorar no tenia a veure amb l'Effexor.

I no era l'única: els resultats de l'estudi no van trigar a revelar que el 38 per cent del grup del placebo se sentia millor; en el cas de l'altre grup, el percentatge era del 52 per cent. Quan va arribar la resta dels resultats, però, els sorpresos van ser els investigadors. Els pacients com Schonfeld, que havien millorat gràcies als placebos, no és que s'haguessin imaginat que es trobaven millor: *els patrons de les seves ones cerebrals havien canviat*. Els encefalogrames recollits assíduament durant l'estudi mostraven un increment significatiu en l'activitat del còrtex prefrontal, que en els pacients deprimits acostumava a ser molt baixa.³

L'efecte placebo no només alterava la ment de Schonfeld, sinó que també li provocava canvis físics biològics reals. Altrament dit: no només era cosa de la seva *ment*, sinó també del seu *cervell*. No només se *sentia* bé; *estava* bé. Al final de l'estudi, el seu cervell havia canviat literalment, sense prendre cap fàrmac ni modificar cap hàbit. La seva ment li havia canviat el cos. Més de dotze anys després, Schonfeld encara se sentia molt millor.

Com pot ser que una pastilla de sucre fes desaparèixer els símptomes d'una depressió tan arrelada, i que a més a més causés efectes secundaris com la nàusea? I què ens diu el fet que la mateixa substància innòcua tingués el poder de canviar l'activitat de les ones cerebrals i augmentar l'activitat justament a la part del cervell més afectada per la depressió? De debò la ment subjectiva pot crear aquesta mena de canvis fisiològics objectius mesurables? Què s'esdevé a la ment i al cos que permet a un placebo imitar amb tal perfecció un fàrmac real? Podria produir-se el mateix efecte curatiu extraordinari no tan sols amb malalties mentals cròniques, sinó també amb afeccions tan greus com el càncer?

Una cura «miraculosa»; vist i no vist

L'any 1957 el psicòleg de la UCLA Bruno Klopfer va publicar un article en una revista acadèmica en què contava la història d'un home, a qui anomenava «senyor Wright», que patia un limfoma avançat, càncer de les glàndules limfàtiques.⁴ Tenia uns tumors enormes, alguns com taronges, al coll, l'entreuix i les axil·les, i el seu càncer no responia en absolut als tractaments convencionals. Es passava setmanes ajagut, «febril, amb dificultats per respirar, completament postrat». El seu metge, Philip West, havia perdut l'esperança, però el malalt no. Quan Wright va saber que l'hospital on el tractaven (a Long Beach, Califòrnia) resultava ser un dels deu hospitals i centres de recerca del país que provaven un fàrmac experimental procedent de sang de cavall anomenat Krebiozen, es va entusiasmar. Durant dies, va insistir al doctor West perquè li administrés el nou remei (tot i que, oficialment, Wright no podia participar en l'estudi, que exigia que els subjectes tinguessin una esperança de vida d'almenys tres mesos).

Va rebre la injecció de Krebiozen un divendres, i dilluns següent ja caminava, reia i feia broma amb les infermeres. Semblava un home nou. El doctor West va anotar que els tumors «s'havien fos com boles de neu en una estufa». Al cap de tres dies, s'havien reduït a la meitat. Deu dies més i enviaven Wright a casa, curat. Semblava un miracle.

Dos mesos més tard, però, els mitjans informaven que els deu assaigs havien mostrat que el Krebiozen era un engany. Quan Wright se'n va assabentar i va entendre que el fàrmac no servia de res, va empitjorar immediatament i els tumors no van trigar a reaparèixer. El doctor West sospitava que la resposta inicial del pacient era fruit de l'efecte placebo i, atès que el seu estat era terminal, va pensar que no hi tenia res a perdre —i Wright ho tenia tot a guanyar— si posava a prova la seva teoria. Així doncs, li va dir a Wright que no fes cas del que deien els diaris i que la recaiguda que havia patit era perquè el Krebiozen que li havia administrat havia resultat correspondre a una

partida defectuosa. Estava a punt d'arribar a l'hospital el que el doctor anomenava una nova versió del fàrmac, «molt millorada i doblement potent», i la hi podrien administrar tan bon punt la rebessin.

Wright es va entusiasmar amb la perspectiva de curar-se, i al cap d'uns dies va rebre la injecció. Aquest cop, però, la xeringa utilitzada no contenia cap fàrmac, ni experimental ni de cap classe. No era més que aigua destil·lada.

Un cop més, els tumors van desaparèixer màgicament. Va tornar content a casa i va estar bé dos mesos, sense cap tumor al cos. Aleshores, però, el Col·legi Americà de Metges va comunicar que el Krebiozen era, efectivament, inútil. La comunitat mèdica havia estat víctima d'una estafa. El «fàrmac miraculós» va resultar ser una enganyifa, un simple oli mineral que no contenia res més que un aminoàcid. Finalment, els fabricants van ser condemnats. Quan se'n va assabentar, Wright va patir una última recaiguda; *ja no creia en la possibilitat de guarir-se*. Desesperançat, va tornar a l'hospital i hi va morir dos dies més tard.

És possible que aquell home, per alguna raó, canviés el seu *estat d'ésser*, no una vegada, sinó dues, i senzillament deixés de tenir càncer en qüestió de dies? El seu cos va respondre automàticament a una nova ment? Podia ser que hagués tornat a l'estat cancerós quan es va saber que el fàrmac no servia de res, i que el seu cos creés exactament les mateixes substàncies químiques per retornar a l'estat anterior? Podria assolir-se aquest estat bioquímic no només amb una pastilla o una injecció, sinó també passant per un procés tan invasiu com la cirurgia?

L'operació de genoll que no es va practicar

El cirurgià ortopèdic Bruce Moseley, un dels principals experts de Houston en medicina esportiva ortopèdica, va publicar un estudi l'any 1996, quan treballava a la Facultat de Medicina de Baylor. L'estudi es basava en la seva experiència amb deu voluntaris, homes que