

Tus Químicos de Felicidad

guión para los videos
You Have Power Over Your Brain Chemicals
YouHavePowerOverYourBrain.com
traducciones: InnerMammalInstitute.org/espanol

LORETTA BREUNING, PhD

#1. Tu poder para re-conectar los químicos felices

Tú tienes el poder sobre los químicos del cerebro. Tú estás controlándolos en este momento, de hecho, pero no lo sabes porque ¡Es tan natural! Esta serie de videos explican tu poder sobre tus químicos felices en orden de que puedas convertirlos en nuevas formas de evitar los químicos "infelices". Primero, aprenderás el trabajo especial de cada uno de los químicos: Dopamina, Serotonina, Oxitocina, Endorfinas, y el trabajo de tu químico infeliz: Cortisol. Luego aprenderás los caminos neuronales que controlan esos químicos cerebrales. Descubrirás cómo construir tus propios caminos neuronales y cómo construir nuevos, para convertir a esos químicos felices de nuevas maneras. Soy Loretta Breuning, fundadora del Instituto Mamífero Interior. Estudio los orígenes animales de nuestros químicos cerebrales. Estaba asombrada cuando aprendí que nuestros químicos felices no están todo el tiempo sin ninguna razón. Ellos evolucionaron para premiarte con una sensación buena cuando haces algo bueno por tu supervivencia, y quieren advertirte sobre algo cuando ves una amenaza a tu supervivencia. Cuando sabes cómo estos químicos funcionan en el estado de Naturaleza, ¡Es simple ver que es lo que están haciendo dentro de ti! Cada uno de nosotros maneja nuestros químicos felices con caminos neuronales contruidos desde nuestra experiencia de vida única e individual. Nacemos con billones de neuronas pero ellas no están conectadas entre sí. Tú las conectas sin saberlo porque los químicos felices gustan de pavimentar los caminos de tu cerebro. Cada químico feliz surge de tu camino neural pavimentado en tu juventud, que le dice a tu cerebro donde esperar recompensas en el presente. Cada químico infeliz surge de los caminos neuronales pavimentados que le dicen a tu cerebro que es lo que hay que evitar en el presente. No haces esto conscientemente. Tu cerebro simplemente conecta todos los neuroactivadores en el momento que algo bueno o malo está ocurriendo. Así es como nuestros ancestros conectaban los suyos para encontrar comida y refugio seguro, y así es como se conectan los propios, para conocer tus necesidades para la supervivencia. Cada cerebro se conecta a sí mismo para conocer sus necesidades descubriendo más de lo que se siente bien y evitando lo que se siente mal. Tu cerebro verbal tiene problemas dándole sentido a tus "subidas" y "caídas" neuroquímicas porque ellos son manejados por estructuras que el

lenguaje no procesa. Debajo del córtex cerebral tienes el mismo sistema operativo que todo el resto de los mamíferos. Tenemos un sistema cerebral, comúnmente llamado cerebro reptiliano, y muy en el fondo, un montón de pequeñas estructuras que has escuchado nombrar como las amígdalas, el hipocampo y el hipotálamo, llamado también Sistema Límbico. El cerebro del mamífero está unido a tu espina dorsal, así que, para que ellos tomen acción sobre aquellos pensamientos que compiten en tu córtex, debes estimular tu cerebro mamífero.

El cerebro mamífero tiene dos engranajes básicos: Adelante y reversa. De esta forma, destila constantemente tus pensamientos sofisticados en el paso hacia adelante = premio, o paso hacia atrás = esquivar a una amenaza. EL paso hacia adelante está motivado a pedido de parte de los químicos felices que dicen “¡Esto es bueno para mí!”. Un paso hacia atrás está motivado por los químicos infelices que dicen “¡Esto es malo para mí!”. Esta directiva neuroquímica motiva al mamífero a sobrevivir por medio de la búsqueda de maneras de sentirse bien. Por su puesto, pareciera que las personas hacen cosas que son malas para su supervivencia, pero el cerebro mamífero define a la supervivencia de un modo peculiar: Se preocupa por la supervivencia de sus genes y confía en los patrones neuronales construidos en la juventud. Es fácil ver cómo podemos terminar con los patrones neuronales peculiares que preferiríamos no tener.

Tú tienes el poder sobre los químicos del cerebro porque tu córtex puede dar un paso >> y poner los frenos, los cuales le dan a tu cerebro mamífero una chance de generar un nuevo impulso. Pero no es fácil porque la electricidad en tu cerebro fluye totalmente sin esfuerzo en los antiguos caminos neuronales. Por fortuna, tú puedes construir nuevos caminos neuronales alimentando tu cerebro con experiencias nuevas. Cualquiera puede hacerlo. Esta serie de videos enseñan cómo construir un nuevo camino neuronal por medio de la repetición de una nueva opción todos los días por 45 días SIN FALLAR. Le darás a tu electricidad un nuevo espacio para fluir. Es desafiante porque tus viejos caminos se sienten naturales, así que dejarlos se siente sobre natural. Pero cuando logras entender a tu cerebro mamífero, persistirás, y en el día 46, aquella opción nueva se sentirá normal, y tú estarás ávido para comenzar tu nuevo proyecto de reconexión! Más instrucciones completas se encuentran en mi libro “Hábitos de un cerebro Feliz: Readiestra tu cerebro para aumentar tu serotonina, dopamina y endorfina en tus niveles cerebrales.”

El siguiente episodio explica qué ESTIMULA tus químicos felices, así puedes cambiarlos hacia nuevos caminos. ¡Clickea el Episodio 2 ahora para descubrirlo!

#2. Las buenas sensaciones de la Dopamina, Serotonina, Oxitocina, Endorfina

Cuando te sientes bien, tu cerebro está liberando D,S,O o E. Es fácil ver qué los estimula cuando sabes cómo ellos trabajan en animales. Quizás piensas que los animales disfrutan un flujo constante de químicos felices mientras disfrutan bajo el sol, pero el hecho es que

los animales luchan constantemente para sobrevivir. Sus químicos felices se estimulan cuando ven una manera de conocer una necesidad para la supervivencia. Las necesidades sociales son esenciales para la supervivencia de un mamífero así que ellos con centrales para la historia de nuestros químicos felices.

Cada químico tiene un trabajo especial:

Dopamina

Crea la grandiosa sensación de tener al alcance de la mano una recompensa. Cuando los monos ven un mango jugoso en la copa de un árbol, la dopamina desencadena la buena sensación de que una necesidad está por ser encontrada. Ello motiva al mono para escalar el árbol, y más dopamina es desencadenada cada vez que el mono ve al mango con más proximidad. Cuando el delicioso premio está comido por completo, la dopamina se detiene, porque ya ha hecho su labor. Ahora el mono explora el mundo para otro estimulador de dopamina, el cual conocerá otra necesidad.

La dopamina surge en un león cuando ve una gacela que puede atrapar. Eso hace liberar su tanque de reserva de energía. Un león que puede correr tras cualquier cosa moriría de hambre porque no tendría energía suficiente cuando una verdadera y buena oportunidad se presentase. La dopamina es la indicadora del cerebro para que entienda que “Ahora” es el momento de ir en busca de lo suyo. Quizás desees tener esa emoción exaltada cada minuto, pero los mamíferos sobreviven tomando decisiones cuidadosas sobre dónde invertir su energía.

Las neuronas se conectan cuando fluye la dopamina, las cuales ayudaron a nuestros ancestros alimenticios a encontrar comida en lugares que ya han hallado antes. Una vez que obtuvieron la recompensa que estaban buscando, su dopamina cae nuevamente a estado neutral y así buscado otra manera de encontrar una necesidad. Nosotros los mamíferos sobrevivimos a través de la evaluación a favor de nuestras necesidades, y la dopamina nos hace sentir bien.

Oxitocina

La oxitocina crea en nosotros la sensación de confianza. Los reptiles liberan este químico en el apareo, pero el resto del tiempo ellos no confían en su compañero reptil. Los mamíferos vivimos en grupos, así que necesitamos mantener estimulada nuestra oxitocina para tolerarnos mutuamente. Los mamíferos forman lazos porque la oxitocina surge en la infancia. Esa oxitocina se disipa en un tiempo breve, sin embargo, y mayormente se debe estimular con el tacto. Es por esto que los mamíferos se relamen o acarician a sus bebés. Sería agradable disfrutar de la oxitocina todo el tiempo, pero cualquiera que este lo suficientemente cerca de ti para tocarte, también está lo suficientemente cerca para morderte, así que el cerebro mamífero toma decisiones con cautela sobre cuándo liberarla.

Cada pedido de oxitocina pavimenta caminos neuronales que le dicen en cual confiar al mamífero en el futuro. Las experiencias tempranas construyen caminos que preparan al joven mamífero para acoplarse a una manada, o pack o tropa o tribu. Una gacela disfruta su oxitocina cuando está rodeada por su manada, pero paga su precio por esa linda sensación. Tú terminas compitiendo por el mismo pastizal así como todos cuando te unes a la manada. Una gacela anhela por el pastizal más verde que ve a la distancia. Pero cuando se extravía de la manada para conseguirlo, su oxitocina cae. Eso se siente mal, lo cual motiva a la gacela a retornar a su seguridad. La oxitocina promueve la supervivencia en un mundo de depredadores, pero puedes terminar en el pastizal pisoteado por muchas pezuñas. La dopamina te motiva a caminar en dirección al pastizal más verde, pero la inclinación de la oxitocina es motivadora para dar un paso hacia atrás. Nosotros los mamíferos enfrentamos una decisión frustrante entre dopamina y oxitocina, pero nuestro cerebro está diseñado para pesar aquellas renunciadas.

Serotonina:

Crea la Buena sensación de la importancia social. A nadie le gusta admitir que nosotros disfrutamos de la importancia social, así que ello ayuda a saber que los animales trabajan duramente para elevar su status porque la serotonina los hace sentir bien. Esta investigación animal está extensamente ignorada porque nos gusta pensar que la naturaleza es cálida y confusa, pero entender tu impulso social sobre la importancia social ayuda a hacer las paces con tu serotonina.

En estado natural, un mamífero que alcanza una banana, o una oportunidad de apareamiento, puede ser fácilmente mordido por un grupo compañero más grande. El evadir el dolor es la mayor prioridad del cerebro, pero si nunca intentaste alcanzar una recompensa, morirías de hambre y tus genes serían borrados. Jamás podríamos descender de animales que nunca han acertado consigo mismos. La selección natural ha construido un cerebro que constantemente se compara a sí mismo con los otros, y te apremia con serotonina cuando te ves a ti mismo en la posición más fuerte. Cuando un mamífero se ve a sí mismo en la posición del más débil, el cortisol es liberado y se retira para esquivar el dolor. El miedo al conflicto es parte del ser social animal, y la serotonina promueve la supervivencia por medio de una buena sensación cuando tomas las chances necesarias para encontrar tus necesidades. Pero la serotonina es pronto metabolizada y debes encontrar nuevamente una nueva posición que desencadene más a la misma. Quizás odies esto en los otros, pero cuando buscas la posición más alta, te sientes como que estás tratando de sobrevivir. En lugar de odiar nuestra necesidad por la importancia social, (te puedes sentir bien en cuánto trabajo toma contener este impulso mientras que todavía tratas de obtener serotonina). No tienes que ser el rey del mundo para estimularla. De hecho, si fueras el rey del mundo, te enfrentarías al mismo dilema que cualquier otra persona. Tu serotonina sería rápidamente metabolizada y tendrías que hacer más para obtener más de él. Pero cada vez que intentaste, también tuviste riesgo de ser mordido por rivales que quieren tu lugar, y perderías tu oxitocina, socavando vínculos de confianza. Nadie tiene acceso libre a la serotonina por que el cerebro no trabaja de este modo. Solo libera la sensación placentera cuando obtienes una ventada. Es por esto que la gente es tan feliz con la superioridad moral. Esto estimula a la serotonina sin ningún conflicto necesario. Note cuán frecuentemente las personas estimulan su serotonina llamando la atención a su superioridad moral (Quiero decir, una persona como cualquier otra). ¡No es fácil ser un mamífero!

Endorfina:

Es aquella de la que sientes nombrar en el contexto de los corredores cuando sienten un “subidón”. La endorfina crea una euforia que enmascara el dolor. El dolor físico real es lo que la desencadena. La endorfina no evolucionó para que nos induzcamos dolor a nosotros mismos para gozarla. Evolucionó para promover nuestra supervivencia. Por ejemplo, una gacela puede correr por su vida incluso con los dientes de un león en su carne. La endorfina enmascara el dolor por aproximadamente 20 minutos. En ese tiempo, la gacela puede batirse en retirada para curar sus heridas, o morir en un estado de olvido. Enmascarar el dolor todo el tiempo no promovería la supervivencia. El dolor es la señal valiosa en la que sabemos que una herida necesita protección. La endorfina está allí para emergencias, no para parrandear. Afortunadamente, recibes un goteo de ella cuando te levantas y te mueves, y también por parte de una risa desde el vientre. Podemos estar agradecidos que tenemos un sistema de emergencias y goteos regulares en vez de esperar un aumento de endorfinas todo el tiempo.

Ahora que entiendes estas químicas, puedes ver por qué estamos tan ávidos de estimularlos, y también por qué eso es tan arduo de lograr. Para empeorar las cosas, una empapada en tus químicos felices hace que tu cortisol sea mayormente notorio. Veamos por qué en el Episodio 3.

#3. Cortisol: Tu sistema de transmisión de emergencia

Los químicos felices no duran. Son rápidamente metabolizados, y quizás sientas como que algo está mal cuando un chorro feliz acaba, incluso si nada está mal. Eso es porque tu cerebro presta mayor a su alarma de cortisol cuando no está enmascarada por los químicos felices.

Cortisol:

Es la señal de amenaza de la naturaleza. Te hace sentir que podrías morir si no lo alivias rápidamente. El cortisol promueve la supervivencia por medio del acto motivacional para prevenir el daño. Cuando un niño toca el fuego por primera vez, el cortisol crea la sensación de urgencia que empuja hacia atrás a la mano del fuego. Las neuronas se conectan cuando el cortisol fluye, lo cual activará rápidamente la mala sensación la próxima vez que estés próximo al fuego. Los caminos del cortisol te protegen de tener que tocar una estufa caliente dos veces. Cualquier cosa que implique el dolor activa tus emociones amenazadas. El cortisol trabaja por medio de hacerte sentir tan mal, qué harías lo que fuera para que se detenga. Cuando una gacela huele un león, hace lo que sea para aliviar la amenaza, aunque eso la mantuviera comiendo aun. Si la gacela ignorase esta alarma de cortisol, no podría vivir para reproducirse (La selección natural ha construido un cerebro que prioriza a las malas emociones).

¿Pero cómo una gacela puede escapar de una emoción amenazante? No puede deshacerse del mundo de los leones. Ella incluso puede ver al león que se comió a su cría en la laguna o bebedero. Las gacelas no esperan estar absolutamente seguras porque el hambre también está desencadenando sus cortisolos. Ellas hacen sólo lo que haga falta para distanciarse a ellas mismas del olor del peligro o amenaza.

Tu cortisol es desencadenado cuando sientes el aroma de cualquier cosa relacionada a tus cortisolos del pasado. La sensación de amenaza se siente tan real que no puedes

creer que es sólo un químico desencadenado por un camino neuronal antiguo. Con urgencia quieres que pares, pero no hay una manera clara de hacerlo. Tú intentas ignorar al sentimiento malo pero sigue mandando órdenes a tu atención porque ese es el trabajo para que fue diseñado. Es fácil ver porqué las personas están tan tentadas por enmascarar sus cortisolos con químicos felices, incluso cuando lo hacen de formas que los amenazan aún más a largo término.

No estamos amenazados por leones, así que es importante saber que el cortisol esta desencadenado por la desilusión. Imagina que eres un león y la presa que estas persiguiendo se escapa. El cortisol resuena la alarma cuando las expectativas de recompensa son desilusionadas. La mala sensación le dice a un león que desista, lo cual promueve a la supervivencia porque perseguir una gacela que no podrás alcanzar conlleva a la hambruna.

La desilusión social desencadena al cortisol. Cuando un mono es ignorado por su pareja de apareamiento, surge el cortisol en él. La mala sensación motiva al mono a evitar a su antigua pareja y buscar una nueva. Los vínculos sociales son esenciales para el éxito reproductivo, así que la supervivencia depende de la retroalimentación real, no en sentirse bien a cada minuto. No estás conscientemente enfocado en el éxito reproductivo, pero tu cerebro es heredado de mamíferos que han tratado al apoyo social como cuestión de vida o muerte. Tu cerebro mamífero te alarma con una sensación amenazadora cuando ves una amenaza potencial para tu apoyo social.

Los monos se enfocan en amenazas externas, pero el córtex humano puede construir señales de amenazas internamente. Estamos conscientes de nuestra propia mortalidad, pero no sabes qué es lo que te matará, así que tu detector de amenazas lo escanea todo. La capacidad humana para anticipar amenazas usualmente nos ayuda a encontrar necesidades a satisfacer y a evadir el daño, pero también nos deja con un montón de sensaciones amenazadoras.

Cuando tú conectas un cerebro mamífero que busca supervivencia a un córtex humano que entiende sus perspectivas de supervivencia a largo plazo, tendrás un artificio que puede aterrorizarse a sí mismo.

El cortisol se queda en tu cuerpo más tiempo que los químicos felices. Demora 2 horas para ser metabolizado, y en todo ese tiempo, tu detector de amenazas está en elevada alerta. Pero tu córtex grande es bueno encontrando evidencias de una amenaza potencial cuando está en búsqueda, y eso desencadena aún más el cortisol. Puedes terminar en un lazo malo. Afortunadamente, puedes frenar este ciclo tomando un recreo una vez que el cortisol es desencadenado. La distracción es popular porque es funcional. Dos horas de distracción luego de surgir el cortisol, puede liberarte de acciones de las que luego puedes arrepentirte.

Por supuesto, esto no significa que debas ignorar tu cortisol. Necesitas tomar buenas decisiones sobre cuándo invertir energía y cuando retraerte. Pero nuestras emociones amenazadas no son una guía perfecta para la toma de decisiones ya que están basadas en viejos patrones o caminos de cortisol. Es difícil de creer que los viejos caminos o patrones tienen tanto poder, así que es el tema de nuestro siguiente episodio. Te veré allí.

#4. Cómo construir caminos en tu cerebro

Los caminos en tú cerebros son la fuente de tu poder. Ellos son por qué puedes darle un sentido a las palabras del idioma que hablas, por ejemplo, aunque no puedes darle

sentido a las palabras de los idiomas que no hables. Cuando tus ojos u oídos adoptan una palabra, ellos envían electricidad a tu cerebro, si esa electricidad fluye por las neuronas que ya tienes conectadas a otras neuronas, la palabra cobra un sentido. Si hay neuronas desconectadas y son desencadenadas, la palabra no cobra sentido.

Obviamente puedes aprender un idioma nuevo, pero lograr construir tantas conexiones toma un esfuerzo tremendo luego de la neuroplasticidad en la pubertad. Los caminos que has construido desde entonces te hacen quien eres.

Tus caminos antiguos moldean tus respuestas neuroquímicas en el mismo sentido.

Cuando tus sentidos observan el mundo a tu alrededor, la electricidad es enviada a tu cerebro, y ella fluye fácilmente a tus neuronas conectadas por experiencias previas en el pasado. Cualquier neuroquímico que ha sido activado en experiencias del pasado es más fácilmente activado ahora. A veces tus sentidos desencadenan un patrón o camino que no encaja con tu experiencia en el pasado, y entonces la electricidad fluye más débil y quizás decaiga en la nada.

No eres prisionero de tus viejos caminos. Tú tienes el poder de encender un nuevo sendero a través de la jungla de neuronas, pero es tan difícil, que a veces las personas caen en sus antiguos caminos. Esos antiguos caminos se sienten bien porque ellos son procesados con menor esfuerzo, así es que te sientes bien cuando poder tener tus cosas terminadas. Y ellos se sienten bien, porque esto lleva a la recompensa que ellos han aprendido y a alejarse del dolor que han evitado. Pero los viejos caminos nunca pueden ser un camino perfecto en el mapa hacia las recompensas y los dolores de tu presente, así que todos quedamos marcados por la picadura de la poca fiabilidad de nuestros viejos caminos neuronales.

Tú has intentado alejarte de tus viejos patrones neuronales, pero cuando lo haces, los senderos de tu cerebro se sienten tan cómodos que tú tiendes a rendirte y dejar que tu electricidad fluya hacia los caminos que tienen menor resistencia. Aquí hay una mejor manera de liberarte a ti mismo de tus viejos caminos neuronales: Construye un nuevo camino a consciencia de su esfuerzo. Esto parece difícil ya que tú no sabes cómo construiste los viejos caminos en primera instancia. Tomemos una mirada más cercana sobre cómo es que los nuevos caminos son construidos. Cuando la electricidad viaja a través de una neurona, no puede activar a aquellas neuronas cercanas a menos que tenga el poder suficiente para saltar la brecha o hacer “sinapsis” entre ellas. Ese salto se torna más fácil cada vez que ocurra una chispa de sinapsis. Es como si tuvieras pequeñas canoas que están esperando para llevar consigo mensajes a través de la sinapsis, pero los remadores son malos alcanzando el otro extremo, a menos que ellos hayan practicado.

Los químicos cerebrales le otorgan a tus canoas el súper poder. Cualquier cosa que desencadenó dopamina en el pasado, y desarrollo sinapsis, hoy son más fáciles de lograr la chispa, y es por esto que tú te anticipas de recompensas en formas que has conseguido aquellas en el pasado. Cualquier cosa que desencadenó tu oxitocina en el pasado desarrolló sinapsis que hoy te dicen cuándo es seguro poder confiar. Cualquier cosa que desencadenó a la serotonina en tu pasado, mejoró neurona que te dicen cuando tener expectativas de importancia social. Cada cerebro de conecta a sí mismo para esperar buenas emociones de maneras que han funcionado previamente. Alguno de los caminos en tu cerebro se han desarrollado y convertido en súper carreteras gracias a un químico llamado mielina. La mielina cubre a las neuronas así la energía no se desvanece. Eso hace a las neuronas tan eficientes que (cualquier cosa que hagas con tus neuronas “mielinizadas” se sentirá bien y normal). El cerebro está lleno de mielina cuando eres menor de 8 años, y durante la pubertad, así que las neuronas que activaste durante esos

años se han convertido en súper autopistas. Es fácil ver como esto funciona en otros: averigua sobre la juventud de una persona y podrás ver fácilmente sus viejas autopistas modelando sus impulsos en el presente. En ti mismo, esto puede ser difícil de ver porque tu cerebro verbal es muy bueno para dar buenas explicaciones.

Una vez que terminaron tus años de mielina, tú ya no puedes construir súper autopistas, pero puedes construir nuevos rieles y aprender a confiar en ellos. Sólo sigue estos 3 sencillos pasos y le darás a tu electricidad un nuevo espacio donde fluir:

1. Elige un nuevo comportamiento o patrón de pensamiento que te sirva bien.
2. Repite esta nueva elección muchas veces así tus canoas se harán más eficientes.
3. Aumenta esa electricidad gastando menos energía en otras cosas.

Para ver porqué esto funciona, imagínate a ti mismo en el Amazonas con un machete. Tú decides cortar un nuevo sendero porque las autopistas no te llevan donde tú quieres ir. Cada paso hacia adelante lleva un enorme esfuerzo, y todo ese trabajo duro es desperdiciado porque el nuevo sendero selvático crece rápidamente y se desaparece entre la hierba. Pero si cortas todos los días ese sendero todos los días por 45 días, un nuevo camino es establecido. No es una autopista, pero fluye lo suficientemente bien para liberarte de los límites que tus viejos caminos te daban. El nuevo camino se siente peligroso al principio, pero tú persistes porque sabes que esa sensación no es de peligro amenazante real, y sabes que esa nueva emoción pronto será reconectada.

#5. Una Historia exitosa

Aquí hay una historia sobre una persona que descubrió su poder para construir un nuevo circuito. Así como es de desafiante. El héroe de esta historia reconectó su urgencia de fumar, pero ningún hábito cómodo puede ser reconectado en el mismo sentido, sea por una cuestión externa como comida chatarra, alcohol, pastillas, pantallas, tarjetas de crédito; o una cuestión interna, como la ansiedad o la ira.

Imagina que tienes 14 años y estas en una fiesta juntando coraje para hablar a una persona por la que sientes atracción. Alguien te ofrece un cigarrillo, y aunque nunca has fumado, piensas que quizás eso ayude. ¡Y funciona! ¡Te aproximas a esa persona luego de que fumas y les caes bien! Tú conscientemente no piensas que el cigarrillo lo hizo, pero tus químicos felices se incrementan y conecta todas las neuronas que están activas en ese momento. El incremento feliz es enorme porque el cerebro mamífero está muy interesado en cosas relevantes para la supervivencia de sus genes. Aun que tú construiste un nuevo circuito gigante ligado a los cigarrillos y recompensas. La próxima vez que te encuentres frente a un desafío, tu electricidad fluye en este circuito del fumar, y con cada cigarrillo, se construye.

Veinte años después, tú no puedes creer cuán difícil es dejar de fumar. Cada vez que intentas, tienes una horrible sensación. Es la sensación de un joven de 14 años en una fiesta porque tu electricidad no tiene otro lugar donde ir cuando cierras ese circuito del cigarrillo. No estás pensando conscientemente sobre un viejo dolor, pero estas frustrado con tus respuestas así que decides construir un nuevo circuito. Tú intentas repetir “no fumes, no fumes, no fumes”. Pero eso no funciona. Eso solo activa el camino del cigarrillo en vez de construir una alternativa. Así que buscas algo para hacer en su lugar, en ese momento de deseo intenso.

Pero tienes problemas al pensar en algo, porque nada suena tan bien como tu vieja confianza, y muchas cosas suenan peor. Finalmente, tú decides comer cinco nueces cada vez que sientes ganas de fumar. ¡Al final del día Uno, estarás horrorizado al ver que tu bolsa de nueces está vacía pero así también lo está tu paquete de cigarrillos! ¡Ouch! Tú incluso ni si quiera recuerdas el decidir poner esas cosas en tu boca. Se siente un poco temeroso, como si no supieras quién es el que manda. Tú te das cuenta que necesitas expandir tu poder en ese momento de decisión. Así que decides dar vueltas en círculo antes de prender un cigarrillo. Todas las veces. ¡Y funciona! Tú giras porque quieres el cigarrillo, y porque tú gustas de la sensación de ser quien tome el control finalmente. El giro en círculo se siente tan raro que esos momentos quedan marcados en tu cerebro. Ahora tienes una fuerte consciencia sobre ese momento de elección, y tú sabes que puedes controlarlo por un segundo o dos. Así que vuelve al plan de las nueces. Pero en el día 3, no puedes ni si quiera mirar a otra nuez, y un cáncer de pulmón parece extrañamente posible.

Intentas aliviar tu frustración mirando un show, y eso te da una idea. Tú llenas tu teléfono de grabaciones de comedia y te pones a verlos por cinco minutos previos a encender un cigarrillo. El segundo día tienes una revelación: tú en realidad te olvidaste de fumar luego de una de las sesiones de comedia y sólo fuiste a volver a hacer lo que estabas haciendo. Así que decides tener una de estas revelaciones cada día, y pronto tú lo haces dos veces al día. Estás tan emocionado sobre tu nueva habilidad que se lo dices a alguien importante en tu vida.

Y tú quedas sorprendido por su desconfianza. Ellos te ridiculizan por escuchar una comedia en el medio del día, y por continuar fumando de todos modos. Te nunca siquiera llegaste decirles de la parte de los giros en círculo. Pero tú sabes que has logrado un progreso, y estas orgulloso de eso con o sin el apoyo de ellos. Tú sabes que es difícil construir un nuevo camino en tu cerebro, especialmente cuando un nuevo circuito frágil debe competir con un enorme viejo circuito. ¡Así que continúas con este sistema, y en unos pocos meses ya habrás abandonado el cigarrillo!. Tomó mucho tiempo, pero tú entrenaste a tu cerebro para decirle que se sienta bien en un momento malo. Una vez que resolviste cómo cambiar un sentimiento malo por uno bueno sin un cigarrillo, tú habrás sabido que no renunciarás

Si tú no fumas, quizás sigas “Eso es un hábito estúpido, pero MI hábito es diferente”. Tu cerebro verbal dice esto porque tiene problemas para darle sentido a tus impulsos. Yo sugiero que escuches este video de nuevo, reemplazando la palabra “cigarrillo” con tu palabra favorita de tu hábito confortable. Tú puedes trascender aquel viejo hábito si tú dejas de creer a tu cerebro verbal y comienzas a manejar a tu cerebro mamífero. El siguiente episodio te muestra cómo.