EDITORIAL

Reflexiones sobre el poder mental y el científico

La Revista Mexicana de Urología (RMU) ha estado disponible desde 1943 y lo seguirá estando, en espera de que la creatividad y la investigación persistan mediante la aplicación del método científico como el medio para obtener información relevante y fidedigna para entender, verificar, corregir o aplicar el conocimiento mediante estudios sistemáticos de la naturaleza que incluyan técnicas de observación, reglas de razonamiento y predicciones, ideas sobre la experimentación planificada y los modos de comunicar los resultados experimentales y teóricos.

Todos los miembros de la Sociedad Mexicana de Urología, tenemos el compromiso moral de aportar material de calidad a la RMU y en consecuencia, sentir el orgullo de ver publicados en sus páginas estudios que muestren los resultados de nuestra experiencia de una manera clara y precisa, aplicando algún tipo de diseño de investigación, tratando se de ser objetivos como todo lo científico y poder transmitir teorías a otros hombres de ciencia y al mundo en general.

Lo anterior parece una tarea difícil, pero no es imposible; para lograrlo, aparte de ejercer la urología clínica en forma rutinaria, laborando en alguna institución o con el fin de obtener un beneficio económico, debemos tener una visión de investigadores y cambiar nuestros programas mentales, tal como se hace con una computadora, introduciendo una serie de creencias acerca de uno mismo, acerca de quiénes somos, de nuestras habilidades como hombres de ciencia y de lo que podemos lograr y aportar si nos lo proponemos. Pero no es suficiente querer cambiar o ser conscientes de la necesidad de cambiar, la única opción, es cambiar.

Para apoyar este cambio hacia el mundo de la investigación y generar conocimiento, es importante recordar las bases acerca del cómo opera nuestro cerebro; conceptos sencillos y prácticos que servirán para comprender y reflexionar sobre el poder de la mente y aprovecharlos para tener una actitud científica en el ejercicio de nuestras actividades cotidianas.

Los científicos han creado diversas divisiones y subdivisiones para identificar las diferentes funciones y tareas del cerebro y de la mente. Se sabe sobre las diferencias entre las funciones realizadas por la parte izquierda y derecha del cerebro. Las asociadas con el lenguaje, la lógica y las matemáticas ocurren en el hemisferio izquierdo, mientras que los conceptos artísticos y musicales y creativos ocurren en el hemisferio derecho. Estos dos hemisferios de la corteza cerebral son la parte pensante o racional de nuestro cerebro; sin embargo, se puede decir que hay dos cerebros más aparte de la corteza cerebral, uno es el cerebro primario o sistema límbico que es la parte irracional o instintiva y el cerebro medio que controla los sistemas hormonales, inmunológicos y sexuales del organismo, además está involucrado en las emociones y la memoria, donde por cierto se ha descubierto recientemente la relación entre las emociones y la memoria, encontrando que aquella información que va acompañada de profundas emociones perdura en nuestra memoria mucho más tiempo y es recordada con mucha mayor facilidad.

Quizás una de las diferencias más importantes entre la mente inconsciente o subconsciente y la mente consciente, es que ésta última, también conocida como la mente lógica, racional o pensante, es la mente que programa, mientras que la subconsciente es instintiva o intuitiva, es el *disco duro* o centro de la memoria y, por ende, es la mente programable.

La mente consciente evalúa la importancia de la información que llega del mundo exterior y acepta o rechaza dicha información, ella se encarga de razonar, de tomar juicios y decisiones. Se estima que la parte consciente constituye entre un 5 y 10% del total de nuestra mente y en ella toman forma nuestros pensamientos racionales y lógicos, la mayoría de las personas están familiarizadas con la mente consciente, es más, cuando se refieren a la mente, es precisamente a esta parte a la que se están refiriendo. Una de las tareas o actividades más importantes de la mente consciente es la de programar nuestro subconsciente y lo programamos cuando aceptamos e interiorizamos cualquier idea como si fuese una verdad incuestionable o cuando establecemos ciertas creencias acerca del mundo o acerca de otras personas o de nosotros mismos o cuando fijamos metas. Cuando realizamos cualquiera de estas acciones,

lo que en esencia logramos es programar nuestro subconsciente; sin embargo, la que acepta la información es nuestra mente consciente, ella es la que decide aceptar dichas ideas, la que establece esas creencias y toda esa información; son como programas mentales que van la mente subconsciente, porque la mente subconsciente no puede auto programarse o provenirse ella misma con instrucciones, a menos que estas instrucciones sean puestas ahí por la mente consciente.

Por otro lado, la mente subconsciente constituye el otro 90% a 95% del total de nuestra mente y se encarga de grabar y recordar información, no tiene el poder de rechazar nada, ni distinguir entre lo que es bueno y lo que es malo o entre si algo es verdad o es ficción o si la experiencia que esta guardando es real o es imaginaria. Toda la información la acepta con el mismo valor, sin pasar juicio sobre ella, y la guarda en la memoria tal como lo haría cualquier computadora, para ella los temores, las mentiras, las limitaciones o cualquier otro tipo de pensamiento negativo pesan tanto y tienen tanta validez como cualquier otro pensamiento positivo, es más, si se cree que cierta idea es una verdad innegable el subconsciente la aceptara como una verdad y operara bajo la firme creencia que tal cosa es verdad por absurda que sea y la programará como una verdad incuestionable y lo peor es que no solo la mente subconsciente aceptara estas creencias limitantes y estas actitudes autodestructivas y negativas sino que con el tiempo hará que el mundo exterior esté en resonancia con estas creencias internas, que se adapte a ellas y termine por aceptarlas.

La mente subconsciente es el centro emocional del organismo, regula los niveles hormonales del cuerpo y controla los instintos de luchar o de huir en situaciones que tengan que ver con la supervivencia, cuando presiente algún peligro inmediatamente da instrucciones al organismo para la liberación de substancias adrenérgicas en la corriente sanguínea, preparando al cuerpo para que enfrente dicho peligro o huya rápidamente de él, sin pensar en todo esto conscientemente. Estos comportamientos no son aprendidos, vienen grabados en el subconsciente. Existen otros comportamientos que si son aprendidos y que con el tiempo llegan a convertiste en acciones automáticas como algunas personas que poseen una actitud pesimista y reaccionan negativamente ante todo, su visión de la vida es negativa, sus expectativas son casi siempre pobres. Una prueba de esto es que ningún bebé nace con una actitud negativa, este es un comportamiento aprendido o socialmente condicionado por el medio y con el tiempo este condicionamiento termina por reprogramar estas actitudes en lo más profundo de nuestra mente subconsciente, sin embargo, la buena noticia es que de igual manera podemos condicionar nuestra mente para el éxito, dependiendo de la clase de información con la cual se alimenta la mente de manera constante porque todo lo que se percibe con los sentidos continúa siendo registrado y archivado. Todo pensamiento desde los cuatro meses después del momento de concepción hasta el día de hoy queda grabada en la mente subconsciente y que precisamente el consciente consulta antes de tomar una decisión. Esta es la información que crea hábitos, cimenta creencias y limita o expande el potencial de ahí la importancia de cuidar la clase de información que llega al subconsciente, porque cuando el consciente actúa o cuando toma una decisión o pasa un juicio lo hace basándose en información que ha tomado en la mente subconsciente.

Aceptando el hecho de que la mente subconsciente controla la mente consciente, el verdadero objetivo sería aprender a programar o reprogramar nuestra mente subconsciente con la información correcta, de tal manera que nuestro consciente pueda a su vez tomar una multitud de decisiones correctas diariamente, muchas de ellas simples e intrascendentes y otras de gran importancia, no obstante todas y cada una de ellas involucran estas dos partes del cerebro.

Otro aspecto para comprender a la mente subconsciente es visualizarla como un círculo partido en dos mitades, la parte izquierda corresponde a la "memoria acceso rápido" y la mitad derecha es la "memoria de uso casual", en la primera archivamos, por ejemplo, el nombre de nuestra esposa, nuestro número telefónico; en la otra –la memoria casual- están los sucesos que sólo ocurrieron una vez, o aquellos a los que no les dimos importancia.

Sería fantástico el poder tener en la memoria de acceso rápido toda esa información que tenga que ver con el éxito, con la misión de vida, con los valores y metas a corto y largo plazo o con las habilidades que ayuden a triunfar. Para lograr lo anterior son necesarios dos factores. El primero es "la percepción de importancia", que toda información que se perciba que es importante y vital debe parar a la memoria de acceso rápido. El segundo factor es la "repetición constante", es decir que percibir lo prioritario y repetirlo se convierte en hábitos y en un reflejo automático, así de simple. Escuchar una conferencia, leer una revista o un libro, sin darle la importancia debida y no volver a escucharla o leerlo, no será archivado en la memoria de acceso rápido, por eso se debe controlar y seleccionar la información de lo que se lee, se ve y se escucha.

En la gran mayoría de las personas, no se tiene consciencia del poder que nuestros pensamientos puedan ejercer en nuestras acciones permitiendo que programaciones negativas del pasado, críticas o fracasos anteriores limiten aspirar a algo mejor. De hecho un pensamiento que tan solo es una décima de voltio

puede ejercer una influencia enorme sobre las emociones, las acciones, el destino y condicionar la mente de por vida.

Después de analizar estos conceptos básicos sobre el cerebro y la mente, se debe reconocer que en la mayoría de los médicos, desde estudiantes hasta que nos graduamos, o bien, durante la residencia y en el ejercicio profesional, no se le presta la atención debida ni el entusiasmo que requiere la investigación a diferencia de como sucede en las áreas clínicas y quirúrgicas; dicho de otra forma, nuestras mentes han sido programadas dentro del conformismo y desinterés en el aspecto científico y lo peor de todo es que de ahí en adelante nos acompaña una tendencia casi inalterable a aceptar el cambio.

Es común ejercer con limitaciones o vivir una falsa creencia de que la investigación que se realiza es la correcta. Sabemos bien que para mejorar la calidad de las investigaciones, se necesita un adiestramiento especial y calificado que ayude a cambiar esas ideas limitantes en relación a lo científico que frenan el verdadero potencial, inclusive mucho tiempo después. Ideas que quizá en algún momento fueron válidas, pero que ya no lo son y que, como no han sido borradas del subconsciente, continúan ejerciendo su limitación cerrando las puertas del conocimiento, por eso se debe tener presente que el futuro no tiene que ser igual al pasado, siempre se puede cambiar, aprender y crecer.

Aún es tiempo de tener la iniciativa de reprogramar este poder que existe en la mente para generar estrategias dinámicas positivas y poderosas que condicione que la información almacenada y aprendida, o bien toda aquella que se esté por aprender, sea más fácil de recordar e interiorizar, particularmente si es vital para el éxito en el área de la ciencia, poniendo emoción y entusiasmo que le confiera la importancia requerida y favorezca su repetición mediante el estudio y la práctica diaria, acompañados de un estado mental óptimo en el momento de su aprendizaje.

La RMU seguirá esperando tus contribuciones, día a día, de mejor calidad.

Dr. Luis R. Beas Sandoval
EDITOR