



Esa vocecita en tu cabeza

Resetea el código que hace funcionar
tu cerebro para lograr una felicidad
estable y duradera

Mo Gawdat

zenith

Esa vocecita en tu cabeza

**RESETEA EL CÓDIGO QUE HACE FUNCIONAR
TU CEREBRO PARA LOGRAR UNA FELICIDAD
ESTABLE Y DURADERA**

Mo Gawdat

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

Título original: *That Little Voice in your Head*

Primera edición: febrero de 2023

© Mo Gawdat, 2022

© de la traducción, Antonio Francisco Rodríguez, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-26722-5

Depósito legal: B. 105-2023

Fotocomposición: Pleca digital, S.L.U.

Impreso en España - *Printed in Spain*



Sumario

Introducción 11

Capítulo 1 **Los fundamentos** 29

Primera parte Las causas neurales del sufrimiento

Capítulo 2 **Basura entrante.** – Cuatro inputs erróneos que se apoderan de tus pensamientos 55

Capítulo 3 **Bajo ataque...** – Tres sistemas de defensa que nos permiten vivir 91

Capítulo 4 **La práctica hace infeliz** – Cómo aprendemos 117

Capítulo 5 **Tus dos yo** – Las dos polaridades de tu cerebro 143

Capítulo 6 **Cháchara** – La raíz de toda infelicidad 179

Segunda parte Los efectos secundarios del pensamiento

Capítulo 7 **Puedes sentirlo?** – Tus emociones infinitas 197

Capítulo 8 **Alquimia** – Las hormonas y electrones que gobiernan tus acciones 243

Capítulo 9 **En el limbo** – La naturaleza cíclica de tu conducta 265

Tercera parte El camino neuronal hacia una vida más feliz

- Capítulo 10 **Bienvenido al mundo real** – Experimenta el mundo real 287
- Capítulo 11 **El ingeniero que hay en ti** – Piensa en ti mismo para la felicidad 315
- Capítulo 12 **El artista que hay en ti** – Aprende a fluir 357
- Capítulo 13 **La misión está en la derecha** – Lo más egoísta que jamás podrás hacer 367
- Notas** 405

Los fundamentos

¿**Q**ué es real? Mientras tus ojos exploran las palabras escritas en este libro, pregúntate: ¿son reales estas palabras? ¿Es real este libro? ¿Son reales tus ojos? ¿Cómo puedes decir a ciencia cierta que no estás en un sueño? Y si estás soñando, ¿hay algo malo en ese sueño? Si en él aún puedes acceder a la información, a las conexiones y a la vida a la que estás acostumbrado, ¿por qué debería considerarse algo distinto a la propia realidad?

La naturaleza objetiva de la realidad

Al leer mis palabras, las transformas en conceptos en tu cerebro. Esos conceptos se convertirán en realidad... pero solo para ti. Pasarán a ser tu realidad, que puede ser diferente a como otra persona entienda esas mismas palabras. Por ejemplo, si te digo que este libro es largo, el concepto de «extensión» puede traducirse, en tu cerebro, como algo que excede las 300 páginas. Pero eso no te parecerá extenso si has leído las 1.296 páginas de *Guerra y paz* varias veces en tu vida.

El concepto de «extensión» es una idea, un pensamiento, que cada uno de nosotros crea en su propio cerebro. Cada una de estas definiciones es real para quien la está pensando. Y, con todo, al mismo tiempo, ninguna es esencialmente real.

El propio libro podría no ser real. Desde el punto de vista de la física, las palabras en una página no son más que un amasijo de partículas organizadas en un patrón específico para formar la página, y otra serie de partículas idénticas organizadas de otro modo para dar forma a los pigmentos de la tinta. En cuanto los fotones de la luz alcanzan la página, los que golpean el blanco son reflejados hacia tus ojos y, como la luz es absorbida por el color negro, los fotones que llegan hasta la tinta se quedan ahí. Los fotones que viajan hasta tus ojos crean la impresión de una imagen —invertida— cuando alcanzan tu nervio óptico, y el patrón se transforma en impulsos eléctricos que representan, pero no son, la forma de las palabras. Entonces tu cerebro toma estas señales eléctricas y las convierte en la visión de una serie de palabras impresas en una página.

Si yo logro simular las señales eléctricas y enviarlas directamente a tu cerebro por medio de electrodos adheridos a tu cuero cabelludo, accederás a la misma visión, con la diferencia de que no habrá un libro real frente a ti. Esto no debe considerarse ciencia ficción. Una versión más simple tiene lugar cuando estamos completamente inmersos en una película. Creemos estar observando algún tipo de realidad, cuando lo cierto es que no son más que imágenes en movimiento.

Todos sabemos que lo que vemos en una película no es real. Sabemos que los actores no hacen el amor de verdad, que solo es una interpretación, pero lo percibimos como real. Ni siquiera necesitamos ir al cine para crear esta ilusión. A veces despertamos de un sueño con la sensación de que ha sido real, como si de veras hubiéramos estado allí. Ninguno de los acontecimientos del sueño ha tenido lugar, pero las señales eléctricas han recorrido nuestro cerebro. Esto basta para que lo hayamos visto e incluso para hacernos creer en su realidad.

Ya ves, en realidad no importa lo que el mundo presenta ante ti...

¡Recuerda!



Nada es real hasta que tu cerebro decide que lo es.

Sin duda alguna, este es el fundamento más importante en el que hemos de estar de acuerdo mientras hacemos el viaje en el interior de nuestra mente e intentamos comprender cómo opera realmente esa vocecita interior. Es importante entender que algunos de los fundamentos en los que hemos creído toda la vida podrían no ser del todo ciertos. Te invitaré a replantearte algunas de tus creencias más preciadas e incluso a cuestionar parte de lo que los gurús y los científicos nos transmiten como verdad. Descubrirás que estas verdades, percepciones y creencias que te pediré cuestionar solo se aplican en cierto contexto. A veces, al cambiar de perspectiva, todo nuestro mundo cambia como resultado.

Ahora, utiliza el cerebro que crea tu realidad para pensar en esto: si tu cerebro tiene tal poder sobre tu percepción, ¿con cuánta frecuencia te dice la verdad? ¿Y qué sucede cuando no lo hace?

Vivir una ilusión

¡Todos
hemos
pasado
por eso!



¿Has llegado a creer en algo tan incondicionalmente que ha afectado a cada uno de tus actos solo para descubrir más tarde que lo que creías no era cierto? Mi vida está plagada de una lista interminable de estas creencias erróneas: creencia en las consignas empresariales, inclinaciones patrióticas, doctrinas religiosas y creencia tras creencia en las mentiras del mundo moderno. Sin embargo, nada lamenta más que la creencia de que mi maravillosa familia era un deber y una carga en lugar de considerarla como lo que realmente era: el mayor regalo que he recibido jamás.

Siempre he evitado hablar de ello, incluso con personas muy cercanas a mí, pero aquí estoy, escribiéndolo en las páginas de este libro. Pero, oye, ¿sabes una cosa? Todos hemos pasado por eso. En algún momento de nuestra vida todos hemos actuado de una forma que ahora deseamos que nunca hubiera sucedido. El Mo que actuaba así desapareció hace mucho tiempo.

Me equivocaba

Nunca me habían gustado demasiado los niños. Pensaba que solo hacían ruido y creaban caos; es decir, lo creí hasta la mañana en que nació Ali. Ali *habibi*, mi querido hijo, nació unos dos años después de que mi difunto padre, al que quise tanto, abandonara nuestro mundo. No planificamos tener a Ali. Sin embargo, a mí me educaron para ser un hombre hecho y derecho y, como tal, recibí su esperada llegada con un sentido de responsabilidad; tal vez no era la principal virtud que un niño necesita, pero era un buen comienzo. Aunque no disfrutara de la compañía de los niños, pensaba, es *mi* hijo, recibirá todo lo que desee o necesite. Trabajé más duro, cerré unos cuantos tratos extra, dispuse una habitación para él, pagué los gastos médicos y me preparé —como un buen marido— para acompañar a Nibal en la sala de partos.

En cuanto nació, todo cambió. En su rostro puede ver a mi padre, vi el amor que sentía por mí por entonces esposa y sentí vívidamente en mi corazón que, en ese momento, había recibido un regalo que cambiaría por completo mi vida... y así fue.

La alegría que esta criaturita arrugada trajo a mi vida superó mis expectativas más delirantes. Nibal se desarrolló como mujer y emergió como la increíble madre que siempre estuvo destinada a ser. Yo, por mi parte, volví al trabajo. Dieciocho meses después, nuestra hija Aya se unió al grupo para aportar más amor, más esplendor para Nibal, ¡y más trabajo para mí! Cuando Ali cumplió

cinco años, yo estaba perdiendo el control, era un verdadero adicto al trabajo y estaba insatisfecho con mi vida en todos los sentidos posibles.

La verdad es que me lo cargué todo a las espaldas. La única forma que conocía de expresarme como padre era traer dinero a casa. Era incapaz de admitir, como Nibal me dejó claro mil veces, que un padre de verdad ofrece mucho más que los medios económicos necesarios para enviar a sus hijos a una buena escuela, comprarles juguetes y cubrir sus necesidades, pero ¿qué puedo decir? Yo era un ingeniero obsesivo y acostumbrado a trabajar duro. Cuando me proponía algo, lo llevaba a cabo, y luego me excedía, y volvía a excederme.

El trabajo provoca estrés y, en mi caso, fue un estrés considerable. Elegí trabajos regionales y globales porque eran los mejor remunerados. Eso implicaba interminables horas en aviones y aeropuertos. Tenía éxito, pero me pasé. Trabajaba horas extra para conseguir más clientes, cerrar más tratos y obtener más comisiones, más dinero del que realmente necesitaba. Me iba muy bien económicamente, pero volví a excederme. Decidí trabajar en bolsa en el mercado Nasdaq de Estados Unidos, que abría cada día a las 17.30 en Dubái, donde vivía, lo cual añadía otra jornada de trabajo —u otra noche de trabajo— a mi ya de por sí extenuante horario. Date cuenta de que estas fueron mis decisiones, pero aun así mi cerebro decidió atribuir el estrés a mi mundo particular. Mi cerebro creó su propia realidad, en la que mi familia y sus necesidades eran las razones de mi carga. Creía que ellos eran la causa por la que debía trabajar tan duro.

Me equivocaba. La razón de mi carga tuvo su origen en mi amor por ellos, pero no eran ellos. Ese origen se gestó durante toda una vida. Mi exagerada adicción al trabajo era el resultado de mi fracaso a la hora de darme cuenta de lo que realmente necesitaban. Era evidente que yo era la razón de mis condiciones vitales y que, aho-

ra que lo veo en retrospectiva, no había carga alguna. Tan solo existía la alegría de una hermosa familia coronada con la abundancia. Sin embargo, los cerebros no funcionan así. No se preocupan demasiado por lo que está bien. Más bien tienden a quejarse, angustiarse y echar las culpas. En cuanto mi percepción fue fijada por mi cerebro, se convirtió en mi realidad, y me llevó más de diez años restaurar mi cordura y borrar el arraigado concepto que me había impedido disfrutar de los increíbles regalos que habían recibido. ¡Qué desperdicio! Me perdí diez años solo por creer en el concepto equivocado. ¿Te resulta familiar?

El parásito más resistente

Mi película favorita de todos los tiempos, *Origen*, lo resume a la perfección. En la primera escena de la película, Leonardo DiCaprio pregunta: «¿Cuál es el parásito más resistente? ¿Una bacteria? ¿Un virus? ¿Una tenia intestinal?». Se detiene unos segundos antes de responder: «Una idea. Resistente. Muy contagiosa. Una vez que una idea se ha apoderado del cerebro es casi imposible erradicarla».

He vivido años con ese parásito. Ahora sé que no es imposible erradicar las ideas, pero sin duda estoy de acuerdo en que una idea —un pensamiento negativo— es un parásito resistente si se lo deja a su aire. No hace falta ser un científico con un doctorado y brillantes titulares en las noticias para saber que esto es cierto. Solo hace falta recordar a un amigo o amiga que se haya obsesionado con una idea durante días, semanas o años y se haya sentido infeliz por ello. Tal vez tú mismo hayas estado en esa situación. Un pensamiento profundamente arraigado en algún lugar de nuestra mente nos puede costar años de sufrimiento, si no una vida entera.

En mi investigación he descubierto que los pensamientos, y solo los pensamientos, ejercen el mayor impacto en nuestra felicidad. La vozcita en nuestro interior influye en nuestro estado de ánimo incluso más que las circunstancias más adversas que soportamos en la vida.

RESST. El siguiente concepto lo abordamos antes en *El algoritmo de la felicidad*. Encaja a la perfección aquí, y por eso tengo que aludir de nuevo a él para mantener el hilo del razonamiento. Te animo encarecidamente a seguir leyendo las partes que ya conoces; hay elementos nuevos que no hemos abordado antes.

Permíteme mostrarte de qué manera, y vamos a descubrir la relación entre tus pensamientos y tu felicidad.

EJERCICIO DE CONSCIENCIA

LA PRUEBA DEL CEREBRO EN BLANCO



Objetivo	Ser conscientes de la relación entre nuestros pensamientos y nuestra infelicidad
Duración	5 minutos
Repetición	Con una vez es suficiente
Lo que necesitarás	Un lugar tranquilo donde nada te interrumpa

Este ejercicio consta de dos partes. En la primera parte, tu tarea consistirá en pensar en algo que te hace infeliz. En la segunda parte,

la tarea será construir el nombre de algo a partir de las letras que aparecen en la página siguiente.

Tendrás éxito si logras completar ambas partes simultáneamente. Esto quiere decir que tendrás que adivinar el nombre correcto (tarea 2) mientras estás inmerso en la infelicidad (tarea 1). Para empezar, cierra los ojos durante veinte o treinta segundos y piensa en algo que te hace infeliz (por favor, acepta mis disculpas por perturbar tu estado de ánimo; en un par de minutos descubrirás su utilidad). Creo que esta tarea es fácil. En cuanto digas a tu cerebro: «Eh, cerebro, tráeme algo que me moleste», no perderá la oportunidad de hacerlo. Te dirá algo así como: «¿En serio? ¿Puedo decirte algo que te moleste? Tengo 263 cosas de la que estoy deseando hablarte». En cuanto tu cerebro te ofrezca lo primero y descubras la emoción de la infelicidad, concéntrate en ella, percíbela y sumérgete en sus profundidades. Intenta quedarte ahí y, con el sentimiento de infelicidad, pasa a la segunda tarea. Ahora tendrás que descifrar las letras que aparecen a continuación y descubrir el nombre del objeto al que aluden. (Una pista: es algo que hace feliz a mucha gente.)

Recuerda, tienes que hacer el ejercicio en un estado de infelicidad.

¿Preparado? Allá vamos.

H D C L O D
 H E A E O
 E L C O A T

¿Lo has averiguado? La respuesta es «helado de chocolate». No importa si lo has conseguido o no, por cierto. No soy tu profesor de primaria. Lo importante es: ¿has logrado permanecer en el estado de infelicidad mientras hacías la tarea?

He realizado esta prueba, o alguna similar, con cientos de miles de personas en mis actos públicos y puedo asegurar que aún no he conocido a nadie que pueda completar correctamente ambas tareas.

Quienes logran adivinar de qué se trata abandonan el estado de infelicidad autoinducida, y quienes deciden que su infelicidad perdure concentrando su atención en aquello que han elegido para inducir ese estado, no consiguen adivinar las palabras «helado de chocolate».

Esto es importante porque te ayudará a comprender plenamente cómo funcionan tus pensamientos.

¡Recuerda!



Cuando habla tu vocecita interior, no puede centrarse en nada más, y cuando se concentra en algo, sencillamente no puede hablar.

Lo único que te ha hecho infeliz

La ingeniería inversa se refiere al proceso consistente en examinar la construcción o el rendimiento de un producto existente para comprender cómo funciona. Para comprender cómo funciona un producto en todas sus modalidades operativas, un ingeniero llevará a la máquina desde un extremo de su rango de actividad al otro y registrará su rendimiento en cada punto. Llamemos a esto una simulación de ciclo completo.

El test de cerebro en blanco que acabas de realizar es una simulación de ciclo completo de tu mente, como si fuera una máquina,

en lo que atañe a tu estado de felicidad. Justo antes de empezar el test —llamémoslo momento $T(0)$ —, leías el libro y no parecías infeliz. En $T(0)$ nada te perturbaba. ¡Eras feliz!

Luego te he pedido que pensaras en algo que te hiciera infeliz. Llamemos a ese momento $T(1)$. Al permitir que un pensamiento negativo se apoderara de ti, has pasado de inmediato al otro extremo de tu espectro de estados emocionales y te has sentido infeliz. Por último, te he pedido que observaras unas letras dispuestas aleatoriamente para adivinar el nombre de una cosa —llamémoslo momento $T(2)$ —, y, *voilà*, la infelicidad ha desaparecido. Te has concentrado en el problema inminente y por un breve instante tu cerebro ha dejado de pensar en cualquier cosa que pudiera inquietarte. Has vuelto a ser feliz.

Ahora tengo una pregunta que arrojará luz sobre el funcionamiento de la felicidad en tu cerebro y probablemente cambiará tu vida para siempre: entre $T(0)$ y $T(1)$, y entre $T(1)$ y $T(2)$, ¿ha cambiado el mundo real de una forma que pudiera alterar tu estado de ánimo?

Digamos, por ejemplo, que cuando te pido que pienses en algo que te hace infeliz, recuperas unas palabras duras que te dedicó un amigo o tu pareja el viernes pasado. El pensamiento te ha hecho infeliz, como si volvieras a escuchar esas palabras, pero ¿las has escuchado? Al tratar de resolver el enigma de las letras, cuando has abandonado el estado de infelicidad, tu amigo no ha aparecido para disculparse, ¿verdad? En el mundo real no ha sucedido nada mientras realizabas el ejercicio.

¿Qué es lo único que ha sucedido?, pregunto.

Lo único que ha ocurrido para hacerte infeliz es que empezaste a pensar, y lo único que ha detenido tu infelicidad es el hecho de dejar de pensar. ¿Lo ves?





Es el pensamiento lo que te hace infeliz

Me atrevo a decir que ninguno de los acontecimientos de tu vida ha tenido jamás el poder de hacerte infeliz a menos que se lo concedas convirtiéndolo en pensamiento y lo repitas una y otra vez en tu mente hasta sentirte hundido. En ausencia del pensamiento, como en el estado $T(0)$, no había infelicidad. Evidentemente, algunos de estos pensamientos son inevitables. Si tus circunstancias económicas son inestables o has perdido a un ser querido, estás condenado a pensar en ello. Pero ten presente que, cuando piensas, la infelicidad se apodera de ti, y cuando dejas de pensar, te centras en otros aspectos de tu vida, como si el problema no existiera.

Antes de que Ali dejara nuestro mundo, él vivía en Boston, así que yo pasaba largos periodos de tiempo sin verlo. Lo echaba de menos, pero no como ahora. Aunque en ambos casos el hecho de no poder verlo es el mismo, el pensamiento de que ha abandonado nuestro mundo y de que no lo volveré a ver en su bella forma física hace que mi nostalgia sea mucho más profunda.

Aunque todos decimos buscar la felicidad en la vida, nuestra mente suele estar poblada de pensamientos, a menudo negativos, que nos hacen infelices. Al manifestarse, estos pensamientos no son acontecimientos reales. Son reconstrucciones de acontecimientos pasados o predicciones de posibilidades futuras. Si lo piensas así, descubrirás que rara vez te sientes infeliz por algo que realmente te haya sucedido. Si alguna vez te las arreglas para caer en la infelicidad, se deberá a un acontecimiento imaginado, provocado por un pensamiento, y no por la realidad que se manifiesta ante ti.

Si algo requiere tu atención —ya sea averiguar el nombre de un objeto o escapar de un tigre—, tu voz interior se detiene. Por ello,

la voz siempre calla cuando algo va mal, porque solo habla si todo está bien en el aquí y ahora.

Esta limitación de la capacidad de nuestro cerebro a la hora de mantenernos enganchados a un diálogo interno es muy similar a la forma en que te relacionas con tu ordenador o tu *smartphone*. Cuando te concentras en cierta página para clicar en algunas partes de la interfaz, el ordenador se comunica de algún modo contigo, pero si centras tu atención en teclear números en una hoja de cálculo, por ejemplo, la comunicación se detiene hasta que vuelves a centrar tu atención en ella.

Podría acabar el libro aquí, porque esta sencilla intuición puede ayudarte a silenciar tu voz interior cuando esta secuestre tu estado de felicidad. Pero sigamos un poco más para descubrir algunos de los secretos de esta máquina tan eficaz: tu cerebro. Empecemos con el mayor de todos los mitos...

¿Quién habla?

El discurso interior —la voz interior de la persona— aporta un monólogo verbal de pensamientos mientras somos conscientes.

En el mundo occidental, no hay confusión respecto a quién es esa voz. El filósofo francés Descartes lo resumió en su famosa cita: «Pienso, luego existo». Me interesa el hecho de que la mayoría de nosotros comprendemos estas palabras en un sentido distinto al que pretendía imprimirles el filósofo. En aquella época, Descartes intentaba demostrar que existía realmente, que no era una simulación. La capacidad de pensamiento, razonaba, era la prueba de su existencia. Nosotros tomamos su razonamiento y lo retorremos para ajustarlo a la civilización hiperlógica que hemos construido en el mundo moderno. Ensalzamos hasta tal punto el pensamiento que interpretamos la cita en el sentido de una equivalencia entre nuestra identidad y los pensamientos —la voz— que dan vueltas en nues-

tra mente. ¡Gran error! Curiosamente, él también podría haberse equivocado en su tesis. La ciencia moderna apunta a una amplia evidencia de que en realidad podríamos estar viviendo en una simulación, a pesar de nuestra capacidad para pensar. Pero eso es un tema para otro libro. Por ahora, centrémonos en el mayor de los errores. ¿Tu voz interior es realmente *tú*?

Puedo asegurarte que no lo es, y aunque me gustaría ser uno de esos autores capaces de impresionarte con la historia de una epifanía que tuvo en un remoto confín de Asia, por desgracia no soy esa persona. He obtenido la mayor parte de mis conocimientos en los entornos más mundanos. Un día, hace muchos años, estaba en una cafetería mona de algún lugar de nuestro vasto planeta cuando descubrí que me resultaba difícil concentrarme en la magnífica música de mi grupo favorito en la historia de la música, Pink Floyd, que sonaba en mis auriculares con cancelación de ruido. Por mucho que subiera el volumen, los auriculares no podían cancelar mi frenético discurso interior. Había tenido un problema en el trabajo y era incapaz de encontrar la lucidez o la paz necesaria para acallar la conversación que bullía en mí. La canción que sonaba en mis oídos llevaba el oportuno título de *Brain Damage* («Daño cerebral»). Era solo una pista más que sonaba junto con innumerables cadenas de pensamiento que atravesaban mi mente: «Esta persona está haciendo política», «Aquel cliente no cerrará el trato a tiempo», «No lograremos nuestro objetivo», «Mi jefe es un plasta», y así brotaban, incesantemente, los pensamientos.

Entonces, como en una fiesta ruidosa que de pronto enmudece justo antes de que grites algo importante, mis pensamientos se acallaron cuando Roger Waters cantó: «**There's someone in my head but it's not me.**» (Hay alguien en mi cabeza y no soy yo). Paré la música, asombrado. Repetí el último verso, y volví a escuchar la canción innumerables veces. Sí, hay alguien en mi cabeza, pero siempre pensé que era yo. Siempre creí que esa vocecita interior era yo hablándome a mí mismo.

Con ese verso como llamada de atención, me dispuse a indagar por mi cuenta como un loco. Como todos aquellos con los que he hablado de esto, la primera pregunta que me planteé fue: «Si la voz en mi cabeza no soy yo, ¿quién es?». Mis pensamientos me llevaron a mi infancia. En aquel entonces, los dibujos animados solían representar la voz como un ángel en el hombro derecho y un demonio en el izquierdo, cada uno de los cuales deliberaba y argumentaba, utilizando la cabeza del personaje como sala de conferencias. ¿Se trata de eso? ¿Mensajes de otros seres? Mientras tanto, los psicólogos lo nombran de varias formas. Sigmund Freud lo llama el Ello/Yo/Superyó, y Eric Berne lo define como Padre/Adulto/Niño. ¿Se trata de eso? Las religiones le conceden nombres diversos. El islam dice que son susurros. El budismo lo llama la mente del mono. Otros creen que es el propio diablo imponiendo sus tortuosos planes malévolos en nuestra mente. Los fans de la ciencia ficción lo imaginan como el fantasma en la máquina: una persona diminuta que, en el interior de nuestra cabeza, controla a la persona grande que somos nosotros. ¿Te parece que todo esto tiene algún sentido? En su increíble libro *Una nueva tierra*, Eckhart Tolle lo llama el pensador, sin realmente decir quién es, y en su canción Pink Floyd se refiere a él como a un lunático. Bueno, eso suena acertado. (Es broma. No dejes de leer.)

BRAIN DAMAGE

Escucha *Brain Damage*, de Pink Floyd, de principio a fin.

Aunque la voz que suena en nuestra cabeza no siempre es la de un lunático —a menudo es la de un genio—, es indudable que la canción describe, de forma sencilla, cómo al permitir que esa voz nos domine y al escucharla en exceso podemos volvernos locos.



Con tantas perspectivas diferentes, estaba hasta arriba de trabajo. No había casi nada en común entre estos diversos puntos de vista aparte de una cosa: esa voccecita no eres tú. Es otro. La que te habla es una entidad diferente.

Esto tuvo mucho sentido para mí en cuanto empecé a pensar en ello. Es decir, es una sencilla relación sujeto-objeto. Si la voz en mi cabeza era yo hablándome a mí mismo, ¿por qué necesitaría hablar? Si era yo, ya sabría lo que quería decir sin que hiciera falta expresarlo.

La idea de otro hablante cambia muchas cosas, pero ¿quién es? Para descubrirlo, déjame plantearte una pregunta. ¿Alguna vez te has despertado diciéndote a ti mismo que eres la sangre que fluye por tu cuerpo? ¿Crees en las palabras «Bombeo sangre, luego existo»? Tu corazón bombea sangre para mantenerte vivo, pero tú no crees *ser* esa sangre, ¿verdad?

La función biológica de tus riñones es extraer toxinas y materia de desecho de tu sistema y expulsarlas de tu cuerpo en forma de orina. Nadie cree ser el producto biológico de nuestros riñones. Y aunque en un mal día la culpa nos puede hacer sentirnos como un montón de... materia fecal, nadie cree que la caca es la esencia de su ser. «Respiro, luego existo» tampoco es verdad. Tú no eres el CO₂ que exhalas. Entonces, ¿por qué creemos ser el producto biológico de nuestro cerebro?

Si pensar es una función biológica, un pensamiento es análogo a la orina y al CO₂. No es más que un producto biológico.

Hay muchos elementos que avalan esta idea. Tu cerebro es, fundamentalmente, una masa de carne de un kilo y medio, otro órgano biológico que se ocupa de tu supervivencia. El producto que genera para este propósito altruista es el pensamiento. Aunque como raza los seres humanos hemos logrado dirigir nuestros cerebros para que inventen iPhones y construyan la civilización que conocemos, la función original para la que estos órganos fueron

diseñados está exclusivamente centrada en la supervivencia. Con este objetivo, analizan el mundo que nos rodea, transforman la complejidad de nuestro entorno en conceptos sencillos que podemos comprender y, a su vez, convierten esos conceptos en palabras (las únicas unidades de conocimiento que podemos asimilar). Con este conocimiento podemos tomar las decisiones más importantes para la supervivencia, y luego implementarlas en forma de órdenes que se dictan a las diferentes partes de nuestros cuerpos para que permanezcamos a salvo. Se trata de esto, en realidad. Tu cerebro es tu voz interior. Es el que te dice lo que está pasando y te sugiere cómo deberían ser las cosas. Es el que produce todo ese ruido.

La psicología lo ha discutido desde la década de 1930, cuando el premio Nobel ruso Lev Vygotsky observó que el discurso interior está acompañado por pequeños movimientos musculares en la laringe. En consecuencia, llegó a la conclusión de que el diálogo interno surgió a través de la interiorización del habla en voz alta. La idea es que, al aprender a hablar en la infancia, narramos todo lo que vemos. «Mamá, juguete.» «Mamá, coche.» Es una forma de aprender el significado de palabras y conceptos, a fin de ayudarnos a comprender el mundo que nos rodea. Seguimos así hasta que empieza a parecer extraño. Entonces, para evitar la vergüenza, el diálogo comienza a ser mental.

En los años noventa, los neurocientíficos confirmaron la hipótesis de Vygotsky al utilizar neuroimágenes para demostrar que las áreas del cerebro que se activan al hablar en voz alta, como el giro frontal inferior izquierdo, también se activan durante el discurso interior. En uno de mis estudios con IRM (imagen por resonancia magnética) favoritos, realizado por el MIT en 2009, los investigadores observaron la actividad cerebral de los participantes mientras resolvían enigmas. En primer lugar, la parte del cerebro dedicada a la resolución de problemas —las regiones parieto-occipitales— trabajaron durante

unos segundos para encontrar la solución. Luego, se tornaron oscuras y las regiones frontocentrales derechas —las mismas que utilizamos al hablar en voz alta— se iluminaron durante unos ocho segundos antes de que los participantes identificaran la respuesta.¹

Nuestro cerebro resuelve el problema en primer lugar y luego se toma ocho segundos para traducir la respuesta a nuestra lengua para que podamos comprenderla. En ese sentido...

¡Recuerda!



Tu cerebro literalmente te habla.

Los pensamientos son reales. Sin embargo, el «Pienso, luego existo» es una ilusión. La realidad de la ilusión es «Soy, luego pienso». O más bien...

¡Recuerda!



Soy, luego mi cerebro piensa.

Y esto es una magnífica noticia, porque significa que tus pensamientos no te definen. Si tú no eres los pensamientos que se suceden en tu mente, no necesitas obedecer. Puedes debatir y cuestionar las afirmaciones que parecen inválidas. Ni siquiera tienes por qué escuchar. Y lo mejor de todo: con un poco de práctica podrás —y deberás— decirle a tu cerebro de vez en cuando que se calle.

Nuestros cerebros son el mejor regalo que ha recibido la humanidad. Sin embargo, no hemos aprendido a usarlos correctamente. Es como si nos regalan el ordenador más potente del planeta cuando no sabemos hacer una hoja de cálculo. Al introducir las cifras equivocadas en las casillas incorrectas y ejecutar las macros erróneas, sin duda acabarás con un gran sinsentido. Esto es justo lo que sucede con nuestro cerebro. Al extraviarse, produce unos pensamientos

de lo más extraños y nos tortura a nosotros mismos y a nuestros seres queridos.

No hay nada malo en nuestro ordenador. Aprendamos a usarlo.

Aprender a calcular

La masa de carne de un kilo y medio alojada en el interior de nuestro cráneo sigue siendo, pese a los más increíbles avances en tecnología, el ordenador más sofisticado del planeta. Esta máquina viene con un completo sistema de monitorización sensorial que puede detectar visión, sonido, tacto, peso, temperatura y otros muchos estímulos complejos, por sutiles que sean, en el entorno circundante. Tiene la capacidad de supervisar constantemente la información sensorial y recopilarla en conceptos globales que interpretan el mundo que nos rodea. Su capacidad para almacenar y evocar recuerdos es impresionante. Sus controles de funcionalidad motora son increíblemente precisos y humillarían a cualquier ingeniero robótico. Posee sus propios generadores de energía, incluidos en el cuerpo y, lo más fascinante de todo, no solo es capaz de resolver problemas complejos, sino también de formular planteamientos que describen con exactitud los desafíos a los que hay que hacer frente. Además, por si eso fuera poco, es capaz de leer, comunicar e intercambiar información con otros cerebros.

De hecho, nuestros cerebros son una impresionante obra de ingeniería. En la infancia llevamos este cerebro a la escuela para aprender matemáticas, biología y otras disciplinas académicas. Luego, al crecer, intentamos enseñarle a comer saludablemente, a practicar fitness o a postear material divertido en las redes sociales al tiempo que creamos en él adicción a los *likes* y a la aprobación social. Lo llevamos a talleres de alfarería y a clases de salsa.

Le enseñamos a comprender y controlar todo lo que le rodea, pero rara vez a comprenderse y controlarse a sí mismo.

Si lo pensamos, no deja de resultar curioso el concepto de enseñar a una máquina a funcionar por sí sola. Esto se está convirtiendo rápidamente en una idea más fácil de aceptar: coches que conducen solos y motores de búsqueda que aprenden a realizar su función se están convirtiendo en innovaciones tecnológicas comunes. Lo más cerca que hemos llegado de esto en el caso de nuestro cerebro es la meditación, que nos enseña a serenarnos, a ralentizar el pensamiento incesante y a concentrarnos. Todos conocemos los beneficios que conlleva. La meditación cambia la vida del practicante comprometido mejorando una de nuestras funciones esenciales: la atención deliberada. Si practicamos la meditación durante un largo periodo de tiempo, nuestro cerebro cosecha su recompensa y nuestra vida mejora. Por lo tanto, ¿qué pasaría si pudiéramos aprender a optimizar el resto de los procesos cerebrales? ¿En qué sentido mejoraría nuestra vida?

Hay muchas formas de describir cómo funciona nuestro cerebro y muchas formas de mejorar su actividad. Los neurocientíficos estudian los lóbulos, las cortezas, las sinapsis y las señales químicas. Los maestros espirituales se centran en el entrenamiento mental y los psicólogos examinan los traumas y condicionamientos. Cada una de estas perspectivas tiene sus ventajas, pero ninguna trata el cerebro como la computadora que en realidad es. Para explicarlo mejor, en la descripción del funcionamiento del cerebro hablaré de software.

Te sorprenderá la similitud entre nuestro cerebro y los sistemas informáticos que construimos. El conocimiento proporcionado por la neurociencia, la psicología, la espiritualidad y muchos otros campos que han estudiado el cerebro nos ayuda a considerar las diferentes funciones que nuestros cerebros realizan como «programas» independientes. En nuestro cerebro hay un código que nos ayuda a razonar, otro código que reúne información sensorial y otro que controla nuestro hardware —nuestro cuerpo—. Estos programas operan de forma independiente e interactúan unos con

otros. Utilízalos bien y tendrás a tu disposición la máquina más sofisticada que hay sobre la Tierra. Úsalos mal y el software se tornará defectuoso. Provocará resultados erróneos y estados de tristeza, e incluso depresión en muchas ocasiones. Evitaré los términos excesivamente técnicos y te ayudaré a comprender las operaciones de software de nuestro cerebro a un nivel básico. En cuanto sepas cómo funciona la máquina, será más fácil descubrir los virus que inducen el mal funcionamiento del programa y nos hacen infelices. Arréglalos y estaremos listos para lo mejor: un ordenador que resuelve nuestros retos cotidianos sin provocarnos un sufrimiento innecesario.

Empecemos con un poco de jerga informática. En su forma más simple, los diagramas de operaciones describen la relación entre el input de un sistema, el procesamiento realizado por el software del sistema y el resultado derivado de este proceso. Si los inputs del sistema son, por ejemplo, los números dos y seis, y el software realiza un proceso de suma, el resultado será ocho. ¡Fácil!



Sin embargo, la complejidad de los sistemas reales trasciende la aparente simplicidad de este diagrama. La mayoría de los sistemas tiene múltiples inputs y diversos procesos que a veces operan independientemente y otras interactúan, se solapan, se complementan o se contradicen unos a otros. Estos sistemas complejos a menudo producen múltiples resultados posibles.

Así pues, este es el plan: para mantener las cosas en un nivel razonablemente sencillo mientras explico el funcionamiento de nuestro cerebro, lo dividiré en inputs, los diversos procesos y, por

último, los muchos resultados posibles. Así es como desmontaremos la máquina pieza a pieza para obtener una visión integral de cada uno de sus componentes. Como ocurre con un ordenador, recurriré a la neurociencia para mostrar qué parte de tu cerebro ejecuta cada software específico. Explicaré la función esencial de cada programa y, si nos encontramos con algún virus, te enseñaré a eliminarlo. También examinaremos la interrelación entre los diversos programas. Te haré saber si uno de ellos permite o inhibe a otro. Cuando por último comprendas cómo funciona cada programa, volveremos a montar la máquina para elaborar una especie de manual de usuario, que incluirá prácticas que tú, en cuanto que usuario de tu cerebro, deberías adoptar para garantizar un funcionamiento óptimo y un buen rendimiento de tu máquina, que tiene un valor incalculable.



No te dejes intimidar por la complejidad. Va a ser muy sencillo, entretenido y lleno de momentos de iluminación en los que entenderás cosas que antes te resultaban incomprensibles. En las primeras páginas de cualquier manual de usuario suele haber una imagen del

producto que has adquirido, junto con elegantes flechas que señalan las diversas partes y sus correspondientes nombres. Es el equivalente a decir: «Te voy a presentar a tus compañeros de trabajo: estos son Emma, Jonathan y Kim» (solo que los ingenieros tienden a elegir nombres un poco más complicados).

El manual de usuario del cerebro empezaría con una imagen parecida a esta:

No te saltes este diagrama, por favor. Tómate unos minutos para examinarlo y ver qué significan para ti los nombres que he utilizado.

Nota: te sugiero que añadas un marcador aquí para tener localizado este diagrama. Este modelo te puede ser de utilidad a medida que avances en el contenido de este libro.

Celebraré que lo hagas porque, sinceramente, todo el libro se concentra en este diagrama. Todo lo que tengo que hacer ahora es escribir unas pocas páginas inteligentes acerca de cada uno de los componentes enumerados en él, esforzándome por mantener un tono sencillo y desprovisto de palabras místicas. En cuestión de unas semanas, el manual estará en manos de los usuarios.

¿Qué aspecto tiene el éxito?

Imagina que compras un ordenador por varios miles de euros y que solo puede hacer una única tarea. Con independencia de lo que hagas, siempre aparece un círculo rojo en la pantalla. Eso no sería exactamente un ordenador, ¿verdad? Las máquinas complejas no se limitan a ofrecer resultados estandarizados. Son maleables, flexibles. El resultado que generan depende del input que introducimos en ellas y del proceso ejecutado. Son herramientas que se someten a nuestras instrucciones para ofrecernos los resultados deseados.

Tu cerebro puede producir cualquier cosa en la que pongas tu mente. Te puede ayudar a resolver ecuaciones, a flirtear con alguien que te gusta, a cocinar tu plato favorito, a ganar mucho dinero, a perderlo todo en el juego, a sentirte miserable o a sonarte la nariz. Quizá el paso más decisivo para asegurarte de que tu cerebro produce resultados valiosos consiste en saber qué quieres que haga exactamente.

Quienes consiguen dominar el uso de su cerebro, y lo utilizan de forma eficiente, producen el máximo rendimiento que cualquier cerebro puede alcanzar. Todo se resume en tres resultados. Son conscientes de su propia felicidad individual, logran una cuota razonable de éxito (en función de cómo lo definan) y viven con la compasión necesaria para influir positivamente en la vida de los demás.

Todo mi trabajo —mis libros, mi pódcast (Slo Mo), la app de la felicidad (Appii), toda la formación que he impartido y todas mis conferencias— tienen como objetivo ayudarte a alcanzar estas tres metas. Este libro no es una excepción. A medida que nos sumerjamos en el funcionamiento interno de nuestro cerebro, intentaremos brindarte felicidad sin olvidar tu éxito individual y el impacto positivo que puedes causar en el mundo. Espero que pienses que todo esto merece tu tiempo.

Ahora me pondré el mono de trabajo y buscaré la caja de herramientas para empezar a deconstruir la máquina. Me llevará unos minutos. Mientras me dedico a ello, te sugiero que realices el siguiente ejercicio. Tómate tu tiempo para acabarlo, yo te esperaré en el próximo capítulo.

¿Cuáles son las fuentes de información en las que confías como input para dar forma a tu proceso de pensamiento?

Cada fragmento de información que llega a tu cerebro te conduce a un conjunto diferente de pensamientos. Con el tiempo, estos pensamientos te convierten en la persona que eres. Te moldean

de tal manera que prestar atención a lo que los desencadena podría ser lo más importante que hayas hecho nunca.

EJERCICIO DE CONSCIENCIA LO QUE DESENCADENA TUS PENSAMIENTOS



Objetivo	Ser consciente de qué es lo que conforma tus pensamientos
Duración	5 minutos
Repetición	Repítelo al menos una vez a la semana si es necesario
Qué necesitarás	Un lugar tranquilo donde no te interrumpan Una libreta y un bolígrafo

Busca un lugar tranquilo y tómate un momento para mirar atrás y preguntarte qué fuentes de información has permitido que accedan a tu mente. He aquí algunos ejemplos: Jacqueline, mi amiga de la escuela, me ha hablado de su dieta. Lo que mi madre me enseñó sobre ética laboral ha influido en mi compromiso con el trabajo. Unos posts recientes de Instagram han afectado a mi autoestima. Las noticias me hacen sentir que nuestro mundo es peligroso.

Anota tantos como puedas.

Se trata de un ejercicio de consciencia. Por ahora no tendrás que hacer nada con la lista, pero esa consciencia será útil en el próximo capítulo, cuando analicemos los diferentes inputs que permitimos que accedan a nuestro cerebro.