

Cháchara Ethan Kross



Por qué es tan importante la voz en tu cabeza y cómo sacarle partido

ETHAN KROSS

CHÁCHARA

Por qué es tan importante la voz
en tu cabeza y cómo sacarle partido

Traducción de Fernando Borrajo

PAIDÓS Contextos

Título original: *Chatter: The Voice in Our Head, Why It Matters, and How to Harness It*
Publicado originalmente en inglés por Vermilion, un sello editorial de Penguin Books UK.

1.^a edición, noviembre de 2021

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 éste 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). Diríjase 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.

© Ethan Kross, 2021. Todos los derechos reservados.
© de la traducción, Fernando Borrajo Castanedo, 2021
© de todas las ediciones en castellano,
Editorial Planeta, S. A., 2021
Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona, España
www.paidos.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-3871-7
Fotocomposición: Realización Planeta
Depósito legal: B. 16.375-2021
Impresión y encuadernación en Liberdúplex, S. L.

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

Impreso en España – *Printed in Spain*

SUMARIO

Introducción	13
1. Por qué hablamos con nosotros mismos	27
2. Cuando hablar con nosotros mismos resulta contra- producente.	45
3. Plano general	69
4. Cuando me convertí en ti	91
5. El poder y el peligro de los demás	111
6. De fuera adentro	131
7. Magia mental	151
Conclusión	175
Las herramientas	185
Agradecimientos	195
Notas	201
Índice onomástico y de materias	253

Por qué hablamos con nosotros mismos

Las aceras de Nueva York son superautopistas del anonimato. Durante el día, millones de transeúntes absortos circulan por sus calles, y sus rostros son como máscaras que no dejan traslucir nada. Las mismas expresiones dominan el mundo paralelo que hay bajo el asfalto: el metro. La gente lee, juega con los teléfonos móviles y contempla el vacío con la mirada ausente, completamente ajena a lo que pasa por su cabeza.

Naturalmente, los indescifrables rostros de ocho millones de neoyorquinos no reflejan el efervescente mundo que hay al otro lado del muro que han levantado: un «paisaje mental» oculto en el que proliferan los soliloquios. Al fin y al cabo, los habitantes de Nueva York son casi tan famosos por sus neurosis como por su mala educación. (Como neoyorquino, lo digo con cariño.) Ojalá pudiéramos traspasar esas máscaras para escuchar sus voces interiores. Eso es exactamente lo que hizo el antropólogo británico Andrew Irving durante catorce meses¹ a partir de 2010: escuchar los soliloquios de más de cien neoyorquinos.²

Si bien Irving pretendía hacerse una idea de la rudimentaria vida verbal de la mente humana —grababa en cinta—, el origen de su investigación era en realidad la conciencia de la muerte.

Profesor de la Universidad de Mánchester, Irving ya había realizado trabajos de campo en África³ analizando los monólogos vocalizados de personas enfermas de SIDA. No es extraño que sus pensamientos estuvieran impregnados de ansiedad, incertidumbre y dolor espiritual.

Irving quería comparar esos resultados con los de un grupo de personas que sin duda tenían problemas, pero no estaban gravemente enfermas. Para llevar a cabo su proyecto, abordaba a neoyorquinos por la calle, en los parques y en los cafés, les explicaba el objetivo de su investigación y les pedía que expresaran sus pensamientos en voz alta mientras los filmaba.

El número de personas que se prestaban al experimento variaba mucho según los días, pues a veces estaban demasiado ocupadas y a veces aquello no les inspiraba ninguna confianza. Al final, Irving pudo reunir sus cien «corrientes de discurso internamente representado» (así las describió), en grabaciones que oscilaban entre quince minutos y una hora y media de duración. Evidentemente, las grabaciones no permiten un acceso total a la mente porque muchos participantes añaden un elemento teatral al relato. Aun así, son un reflejo bastante fiel de las conversaciones que tienen las personas consigo mismas cuando repasan su vida.

Como es lógico, abundaban las preocupaciones prosaicas. Muchas personas hacían comentarios sobre lo que veían en la calle —los transeúntes, los conductores, el tráfico— y sobre las cosas que tenían que hacer ese día. Pero, junto a esas reflexiones sin importancia, había monólogos llenos de angustia, dolor y desasosiego. Los relatos a menudo desembocaban sin transición en un pozo de negatividad, como un enorme bache que aparece de repente en el camino del pensamiento. Veamos, por ejemplo, el caso de Meredith, una mujer cuya conversación interior pasaba

bruscamente de las preocupaciones cotidianas a cuestiones de vida o muerte.

«No sé si hay un *Staples* por aquí», dijo Meredith, antes de dar un giro brusco a la narración y ponerse a hablar del cáncer que le habían diagnosticado a una amiga suya. «En fin, creí que me iba a decir que se le había muerto el gato.» Cruzó la calle y dijo: «Iba a llorar por el gato, y ahora estoy intentando no llorar por ella. Es que Nueva York sin Joan es... Ni me lo imagino». Y se echó a llorar. «Pero seguro que está bien. Me encanta eso de que hay un 20 % de probabilidades de curarse. Y una amiga suya dijo: “¿Te subirías a un avión que tuviera un 20 % de probabilidades de estrellarse?” No, claro que no. Pero era difícil sobreponerse. Joan se esconde tras un muro de palabras.»

Meredith parecía estar asimilando las malas noticias en vez de derrumbarse. Los pensamientos sobre emociones desagradables no tienen por qué ser repetitivos monólogos interiores, y este es un buen ejemplo de ello. No empezó a dar vueltas en espiral. Al cabo de unos minutos, tras cruzar otra calle, volvió a lo que estaba diciendo antes: «¿Hay algún *Staples* por aquí? Creo que sí.»

Mientras Meredith procesaba el miedo de perder a una amiga íntima, un hombre llamado Tony se obsesionaba con otro tipo de dolor: la pérdida de confianza en una relación, e incluso el fin de esa relación. Caminando con una bolsa en bandolera por una calle muy concurrida, Tony empezó a tener un montón de pensamientos autorreferenciales: «Márchate... Afronta la situación. O sigue adelante. Desentiéndete. Comprendo lo de no contárselo a todo el mundo, pero yo no soy todo el mundo. Vais a tener un puto bebé. Un telefonazo no habría estado mal». Era evidente que la sensación de exclusión le hacía mucho daño. Parecía estar en una situación de equilibrio inestable, entre un problema

que había que resolver y un dolor que solo conducía a la auto-compasión.

«Está clarísimo. Sigue adelante», dijo entonces Tony. Utilizaba el lenguaje no solo para dar voz a sus emociones, sino también para encontrar la mejor forma de abordar la situación. «El caso es que podría ser una escapatoria —continuó—. Cuando me dijeron que iban a tener un bebé, me sentí un poco excluido, rechazado. Pero ahora tal vez sea una escotilla de salvamento. Antes estaba cabreado, debo reconocerlo, pero ahora ya no. Ahora podría favorecerme.» Sonrió con amargura y luego suspiró. «Estoy seguro de que esta es la solución... Ahora lo veo de manera positiva... Antes estaba cabreado. Creí que vosotros dos erais una familia... y ahora formáis una familia. Y yo tengo una escapatoria. ¡Camina con la cabeza alta!»

Después vino Laura.

Laura estaba en una cafetería esperando, impaciente, noticias de su novio, que había ido a Boston. El caso es que tenía que haber vuelto para echarle una mano con la mudanza. Llevaba todo el día esperando una llamada. Convencida de que su novio había tenido un accidente, se había pasado cuatro horas delante del ordenador tecleando sin parar las palabras «accidente de autobús». Pero, como ella misma se repetía, esa preocupación compulsiva no era solo por un posible accidente. La relación abierta que tenía con su novio, que no era lo que ella deseaba, estaba resultando muy difícil. «Se supone que es abierta para tener libertad sexual —se decía—, pero yo nunca he querido eso... No sé dónde está... Podría estar en cualquier sitio. A lo mejor está con otra mujer.»

Mientras Meredith procesaba noticias inquietantes con relativa ecuanimidad (llorar porque una amiga está enferma de cáncer es normal) y Tony se preparaba para seguir adelante, Laura esta-

ba estancada en la repetición de pensamientos negativos. No sabía cómo proceder. Al mismo tiempo, su monólogo interior retrocedía en el tiempo y la llevaba a reflexionar sobre las decisiones que habían determinado su relación. Para ella el pasado estaba muy presente, como en el caso de Meredith y de Tony. La singularidad de su situación les hacía tratar sus experiencias de manera diferente, pero los tres tenían en cuenta cosas que ya habían sucedido. Al mismo tiempo, sus monólogos también se proyectaban en el futuro con preguntas sobre lo que iba a ocurrir o lo que deberían hacer. Estas idas y venidas espaciotemporales ponen de relieve una característica de la mente que ya habíamos advertido: le encanta viajar en el tiempo.⁴

Si bien el camino de la memoria puede desembocar en el del monólogo interior, no hay nada inherentemente perjudicial en volver al pasado o imaginar el futuro. La capacidad de viajar en el tiempo es una cualidad valiosísima, pues nos permite dar sentido a nuestras vivencias de una manera que les está vedada a otros animales, y además nos permite hacer planes y prepararnos para contingencias futuras. De igual modo que hablamos con nuestros amigos sobre las cosas que hemos hecho y las que pretendemos hacer, también hablamos con nosotros mismos sobre esas mismas cosas.

Las preocupaciones de otros voluntarios también jugaban con el tiempo, trezándose al ritmo de la voz interior. Por ejemplo, mientras cruzaba un puente, una anciana recordó haber cruzado el mismo puente con su padre cuando era pequeña, justo en el momento en que un hombre se suicidaba. Se trataba de un recuerdo imborrable, en parte porque su padre, que era fotógrafo, congeló aquel suceso en una instantánea que fue publicada por los periódicos locales. Paralelamente, un treintañero cruzó el puente de Brooklyn y pensó en el ingente esfuerzo que había cos-

tado construirlo, y entonces se dijo que triunfaría en el empleo que le acababan de ofrecer. Otra mujer, que esperaba una cita a ciegas en el Washington Square Park, se acordó de un antiguo novio que la engañaba, lo que terminó provocando una ensoñación sobre sus deseos de conexión y de trascendencia espiritual. Algunos voluntarios hablaron de las dificultades económicas que se les venían encima, en tanto que las inquietudes de otros se centraban en los terribles acontecimientos de la década anterior: los atentados del 11 de septiembre.

Los neoyorquinos que compartieron sus reflexiones con Andrew Irving encarnan la abigarrada contextura de nuestro estado predeterminado. Sus monólogos interiores los «ensimismaron» de muy diversa manera, guiándolos por los numerosos vericuetos del pensamiento. Los detalles de sus conversaciones íntimas son tan idiosincráticos como su vida privada. Sin embargo, desde el punto de vista estructural, los acontecimientos mentales eran muy similares. A menudo versaban sobre situaciones negativas⁵ que afloraban por asociación de pensamientos. A veces las ideaciones eran constructivas, y a veces no. También pasaron mucho tiempo pensando en ellos mismos, con la mente centrada en sus propias experiencias, emociones, deseos y necesidades. Al fin y al cabo, la naturaleza egocéntrica del estado predeterminado⁶ es una de sus características principales.

Los neoyorquinos tenían esas cosas en común, pero sus monólogos también ponían de relieve una cuestión universal: la voz interior siempre tiene algo que decir, recordándonos que la mente es necesaria para dar sentido a nuestras experiencias y que el lenguaje es una parte fundamental de ese proceso.

Aunque sin duda tenemos sentimientos y pensamientos que adoptan formas no verbales⁷ —los artistas plásticos y los músicos intentan expresarse de esa manera—, los seres humanos vivi-

mos en un mundo de palabras. Las palabras son nuestra forma habitual de comunicarnos con los demás (si bien el lenguaje corporal y los gestos también son muy importantes) y con nosotros mismos.

La capacidad del cerebro para desconectar de lo que sucede a nuestro alrededor genera una conversación en la mente, una conversación que nos mantiene ocupados durante casi todo el tiempo de vigilia, lo cual suscita una pregunta fundamental: ¿por qué? La evolución selecciona aquellas cualidades que constituyen una ventaja para la supervivencia. Según esta norma, los seres humanos no hablarían tanto consigo mismos si ello no los hiciera más «aptos». Pero la voz interior ejerce una influencia tan sutil y esencial que rara vez nos percatamos de su enorme utilidad.

EL MULTITAREA POR EXCELENCIA

Los neurocientíficos suelen utilizar el concepto de reutilización neuronal⁸ para referirse a las operaciones del cerebro, es decir, a la idea de que usamos los mismos circuitos cerebrales para lograr múltiples objetivos, rentabilizando al máximo los limitados recursos neuronales de que disponemos. Por ejemplo, el hipocampo, esto es, la zona del cerebro relacionada con la memoria a largo plazo, también nos sirve para orientarnos. Al cerebro se le da muy bien la multitarea. De lo contrario, tendría que ser del tamaño de un autobús para desempeñar tantísimas funciones. Resulta que a nuestra voz interior también se le da de maravilla la multitarea.

Una de las principales tareas del cerebro consiste en alimentar el motor de lo que denominamos «memoria funcional». Los seres humanos tendemos a conceptualizar la memoria en el sen-

tido romántico de la palabra. Nos la imaginamos como ese lugar del pasado que está lleno de imágenes, momentos y sensaciones que permanecerán siempre con nosotros y que componen el relato de nuestra vida. Pero luego resulta que, a cada minuto, en medio de una constante sucesión de estímulos que pueden distraernos mucho (sonidos, imágenes, olores, etcétera), también debemos recordar muchísimos detalles. Da igual que luego olvidemos casi toda la información cuando ya no nos es útil; el caso es que durante un corto período de tiempo esa información es imprescindible para nosotros.

La memoria funcional es la que nos permite participar en las reuniones de trabajo e improvisar en las conversaciones de sobremesa. Gracias a ella somos capaces de recordar lo que alguien acaba de decir para añadirlo a la conversación de manera provechosa. La memoria funcional es la que nos permite leer la carta en un restaurante y pedir la comida sin dejar de prestar atención a lo que se está diciendo en la mesa. Es la que nos permite escribir un correo electrónico sobre una cuestión que es urgente, pero no lo bastante significativa para archivarla en la memoria a largo plazo. En suma, es la que nos permite funcionar adecuadamente. Cuando deja de funcionar o no funciona bien, nuestra capacidad para realizar las actividades diarias más corrientes (como convencer a los niños de que se laven los dientes mientras les preparamos las fiambreras, al mismo tiempo que pensamos en las reuniones que vamos a tener ese día) se agota. Y la voz interior está conectada a la memoria funcional.

Uno de los elementos fundamentales de la memoria funcional es un sistema neuronal especializado en gestionar la información verbal. Lo llamamos «bucle fonológico»,⁹ pero es más fácil de entender si lo consideramos como la cámara de compensación de todo lo relacionado con las palabras que estamos oyendo en un

momento dado. Consta de dos partes: un «oído interior», que nos permite retener durante unos segundos las palabras que acabamos de oír, y una «voz interior», que nos permite repetir palabras en la cabeza, como cuando estamos preparando un discurso, memorizando un número de teléfono o recitando un mantra. La memoria funcional depende del bucle fonológico para mantener abiertas las vías neuronales lingüísticas, a fin de que podamos trabajar de manera productiva por fuera al mismo tiempo que conversamos con nosotros mismos por dentro. Es durante la infancia¹⁰ cuando construimos ese pasillo verbal que comunica la mente con el mundo exterior, y, cuando está terminado, circulamos por él a toda velocidad hacia otros objetivos del desarrollo mental. En realidad, el bucle fonológico va mucho más allá del ámbito de los problemas inmediatos.

El desarrollo verbal está vinculado al desarrollo emocional. Cuando somos pequeños, el hecho de hablarnos en voz alta a nosotros mismos nos ayuda a controlarnos. A principios del siglo XVII, el psicólogo soviético Lev Vygotsky fue uno de los primeros en explorar la relación entre desarrollo lingüístico y auto-dominio.¹¹ Le interesaba el curioso comportamiento de los niños que se hablan en voz alta, enseñándose a sí mismos y corrigiéndose. Como saben todos los que pasan mucho tiempo con niños pequeños, estos tienen conversaciones espontáneas consigo mismos. No se trata de juegos o imaginaciones, sino que es un indicio de evolución y crecimiento emocional.

A diferencia de quienes pensaban que ese comportamiento era un signo de ingenuidad, Vygotsky consideraba que el lenguaje era fundamental para aprender a dominarse, y los datos confirmarían posteriormente su teoría. Empezamos a aprender el manejo de las emociones mediante la relación con nuestros primeros cuidadores, que suelen ser los padres. Esos maestros nos dan ins-

trucciones que repetimos en voz alta, como imitándolos. Al principio realizamos esa acción de manera ostensible, pero, con el tiempo, llegamos a interiorizar el mensaje. Más adelante, a medida que nos desarrollamos, usamos nuestras propias palabras para controlarnos. Como es lógico, esto no significa que hagamos siempre lo que quieren nuestros padres —el flujo verbal termina desarrollando unos rasgos propios que dirigen nuestro comportamiento—, pero esas primeras experiencias influyen considerablemente en nuestro desarrollo.

La tesis de Vygotsky no solo explica cómo aprendemos a controlarnos por medio de la voz interior; también nos permite comprender la forma en que la educación «ajusta» en cierto modo nuestras conversaciones internas. Décadas de investigación sobre socialización¹² indican que el entorno influye en nuestra visión del mundo y en la forma de entender el autocontrol. En el seno de la familia, los padres encauzan el autocontrol de los niños, y sus estrategias calan en nuestra incipiente voz interior. Papá nos dice constantemente que no empleemos la violencia para resolver los problemas. Mamá insiste en que no nos rindamos después de sufrir un desengaño. Con el tiempo, nos repetimos esas cosas y empezamos a configurar el flujo verbal.¹³

Evidentemente, la sabia opinión de nuestros padres está condicionada a su vez por toda una serie de factores culturales.¹⁴ Por ejemplo, en muchos países asiáticos el hecho de sobresalir no está bien visto porque pone en peligro la cohesión social. Por el contrario, en los países occidentales se valora la independencia, y por eso los padres alaban el esfuerzo individual de sus hijos. Las religiones y los valores que estas enseñan¹⁵ se entremezclan con las normas de cada casa. En resumen, las voces de la cultura influyen en las de nuestros padres, que a su vez influyen en la nuestra, y así sucesivamente a través de las numerosas culturas y generaciones

que configuran la mente. Somos como matrioskas rusas de las conversaciones mentales.

Dicho esto, la influencia entre la cultura, los padres y los niños no va en una sola dirección. El comportamiento de los niños también influye en los sentimientos de los padres, y nosotros, en cuanto seres humanos, desempeñamos un papel importante en la estructuración y reestructuración de las culturas. En cierto sentido, nuestra voz interior se instala en nosotros cuando somos pequeños, yendo de fuera adentro, hasta que más tarde hablamos de dentro afuera e influimos en las personas que nos rodean.

Recientes estudios basados en las teorías de Vygotsky demuestran que los niños criados en familias en las que hay buenos modelos de comunicación desarrollan antes el monólogo interior.¹⁶ Además, el hecho de tener amigos imaginarios también puede estimular el monólogo interior en los niños.¹⁷ Asimismo, las nuevas investigaciones sugieren que los juegos imaginarios favorecen el autodomínio, entre otras muchas cualidades,¹⁸ como el pensamiento creativo, la confianza y la buena comunicación.

La voz interior nos ayuda también a controlarnos evaluándonos cuando intentamos alcanzar un objetivo. Casi como la aplicación de seguimiento de un móvil, el estado predeterminado nos vigila para comprobar si vamos por buen camino para darnos ese aumento de sueldo a final de año, si estamos avanzando en nuestro sueño de abrir un restaurante o si nuestra relación con esa chica que nos gusta va viento en popa. Eso suele suceder cuando un pensamiento verbal nos viene a la cabeza, un poco como esos recordatorios que aparecen en la pantalla de bloqueo. De hecho, los pensamientos relacionados con objetivos¹⁹ se encuentran entre los más frecuentes; en realidad, es nuestra voz interior la que nos pone sobre aviso para que no se nos escape la ocasión.

Para alcanzar nuestras metas, en parte hay que saber tomar decisiones cuando nos encontramos en una encrucijada, y por eso la voz interior nos permite hacer simulaciones para estar preparados cuando llegue el momento oportuno.²⁰ Por ejemplo, cuando estamos enfrascados en encontrar la mejor forma de dar una charla o la mejor melodía para una canción, exploramos distintos caminos. A menudo, antes incluso de escribir las palabras para un discurso o de tocar un instrumento musical, ya hemos aprovechado nuestra capacidad introspectiva de decisión. Lo mismo es aplicable al manejo de las relaciones personales, como cuando Tony vagaba por las calles de Nueva York pensando en que sus amigos no le habían contado lo del embarazo. Al hacerlo, estaba prefigurando si debía seguir siendo amigo suyo o distanciarse de ellos. Esta aportación de ideas en tropel sobre distintas cuestiones se produce también mientras dormimos, en nuestros sueños.

Los primeros psicólogos imaginaban los sueños²¹ como una cámara independiente en la que sucedían cosas que no tienen ninguna relación con lo que sucede durante la vigilia. Freud, naturalmente, pensaba que los sueños allanaban el camino que conduce al inconsciente, el cual era una caja cerrada que contenía los impulsos reprimidos, y el psicoanálisis era la llave para abrirla. Con las defensas bajas y la compostura desaparecida mientras dormíamos, nuestros demonios salían a hacer de las suyas y revelaban nuestros deseos secretos. Luego llegó la neurociencia, que despojó al psicoanálisis de su romanticismo y lo sustituyó por la frialdad del funcionamiento físico del cerebro. Decían los neurólogos que los sueños no eran más que la forma en que el cerebro interpretaba la activación aleatoria del tronco encefálico durante el sueño REM. El simbolismo sexual, que era divertido aunque un poco disparatado, hizo mutis, y la mecánica neuronal,

con una base mucho más científica (y en absoluto lujuriosa) entró en escena.

Las últimas investigaciones llevadas a cabo con las tecnologías más avanzadas muestran que los sueños tienen muchas similitudes²² con las ensoñaciones diurnas. Resulta que la mente despierta conversa con la mente dormida. Por suerte, esto no satisface los deseos edípicos.

Pero puede servirnos de ayuda.

Los últimos datos indican que los sueños suelen ser funcionales²³ y que llenan nuestras necesidades prácticas. Podemos considerarlos como un simulador de vuelo que funciona como le da la gana. Nos ayudan a prepararnos para el futuro simulando situaciones potencialmente reales e incluso posibles amenazas. Aunque todavía tenemos mucho que aprender acerca de los sueños; al fin y al cabo, no son más que historias que se desarrollan en la mente. Y, desde luego, durante la vigilia la voz interior dice lo que piensa sobre la historia psicológica más importante: nuestra identidad.

El flujo verbal desempeña un papel fundamental en la formación del yo.²⁴ El cerebro construye relatos coherentes por medio del razonamiento autobiográfico. Dicho de otro modo, utilizamos la mente para escribir la historia de nuestra vida, cuyos protagonistas somos nosotros mismos, lo cual nos ayuda a madurar, a comprender nuestros deseos y a sortear las dificultades reafirmando nuestra identidad. El lenguaje es esencial para este proceso porque aglomera los fragmentos aparentemente inconexos de la vida cotidiana. Nos ayuda a novelar la vida. Las palabras de la mente esculpen el pasado, estableciendo así una narración que nos conduce al futuro. Saltando de un recuerdo a otro, los monólogos interiores tejen una trama neuronal. Encajan el pasado en las costuras cerebrales de nuestra identidad.

La capacidad multitarea del cerebro es esencial, al igual que la voz interior. Mas para comprender su enorme importancia deberíamos preguntarnos qué ocurriría si los pensamientos verbales desaparecieran. Por extraño que parezca, no hay que limitarse a imaginar esa situación, pues en algunos casos se da en la realidad.

DE VIAJE POR *LA LA LAND*

El 10 de diciembre de 1996, Jill Bolte Taylor se despertó como todas las mañanas. A sus treinta y siete años, esta neuroanatomista trabajaba en un laboratorio de psiquiatría de la Universidad de Harvard, donde estudiaba la estructura del cerebro. Su deseo de cartografiar nuestros paisajes corticales para comprender sus interacciones celulares y los comportamientos que generaban provenía de su historial familiar. La esquizofrenia que padecía su hermano, aunque irreversible, la animaba a intentar desentrañar los misterios de la mente. Iba por buen camino... hasta que un día su cerebro dejó de funcionar correctamente.²⁵

Bolte Taylor se levantó de la cama para hacer un poco de ejercicio en la bicicleta estática, pero no se sentía bien. Notaba un dolor intermitente detrás de un ojo, como cuando comes un helado muy frío. Cuando se puso a hacer ejercicio, empezó a notar cosas raras. Le parecía que el cuerpo le funcionaba más despacio y que su percepción sensorial disminuía. «Ya no sé dónde están los límites de mi cuerpo», recordaría más tarde. «No sé dónde empieza ni dónde termina.»

No solo perdió la conciencia del cuerpo en el espacio físico, sino que también empezó a perder la conciencia de quién era ella. Sintió que sus emociones y recuerdos se desvanecían, como si la abandonaran para irse a otra parte. El continuo centelleo de per-

cepciones y reacciones característico de su consciencia se desvaneció. Le pareció que los pensamientos perdían su forma y, con ellos, las palabras. El flujo verbal se ralentizó como un río que se seca. La maquinaria lingüística del cerebro se averió: se le había roto un vaso sanguíneo en el lado izquierdo del cerebro. Estaba sufriendo un infarto cerebral.

Aunque apenas podía hablar ni moverse, consiguió telefonar a un colega, que en seguida se dio cuenta de que algo iba mal. Poco después, Bolte Taylor viajaba en una ambulancia camino del Hospital General de Massachusetts. «Sentí que mi espíritu se rendía», dijo. «Ya no era la dueña de mi existencia.» Convencida de que se iba a morir, le dijo adiós a la vida.

No se murió. Esa misma tarde se despertó en el hospital, sorprendida de seguir viva, aunque su vida tardaría mucho tiempo en volver a ser como antes. Su voz interior había desaparecido. «En ese momento, mis pensamientos verbales eran incoherentes y fragmentarios, como si un silencio intermitente los interrumpiera», recordaría más tarde. «Estaba sola. En aquel momento solo tenía los latidos de mi corazón.» Ni siquiera estaba a solas con sus pensamientos, porque no tenía pensamientos como los de antes.

La pérdida de la memoria funcional le impedía realizar las tareas más sencillas. El bucle fonológico, al parecer, se había roto. Jill había dejado de hablar consigo misma. Ya no podía viajar en el tiempo, es decir, no podía regresar al pasado e imaginar el futuro. Se sentía más vulnerable que nunca, como si estuviera rotando en el espacio exterior. Se preguntaba, sin palabras, si las palabras volverían a formar parte de su vida mental. Sin introspección verbal, dejó de ser humana en el sentido que ella conocía. «Desprovista de lenguaje y de procesamiento lineal me sentía apartada de la vida que había vivido.»

Lo que más le dolía era haber perdido la identidad. El relato que su voz interior le había permitido construir durante casi cuarenta años se borró. «Esas vocecitas que oía dentro de la cabeza» la habían convertido en la que era, pero en ese momento no decían nada. «¿Es que acaso ya no era yo misma? ¿Cómo iba a seguir siendo la doctora Jill Bolte Taylor si ya no compartía con ella las experiencias de la vida, los pensamientos y los vínculos afectivos?»

¡Cómo lo tuvo que pasar Jill! Solo de pensarlo me dan escalofríos. Perder la capacidad de hablar conmigo mismo, de usar el lenguaje para dejarme llevar por mis intuiciones, de juntar mis experiencias para formar con ellas un todo coherente, me parece mucho más terrorífico que una carta escrita por un acosador perturbado. Sin embargo, eso es lo que hace que la historia de Jill resulte más extraña e incluso más fascinante.

Bolte Taylor no estaba asustada de la manera que cabría suponer. Curiosamente, sintió una gran tranquilidad cuando se extinguió aquel soliloquio que la había acompañado toda la vida. «El creciente vacío de mi cerebro traumatizado era muy seductor», escribió más tarde. «Me alegré del respiro que me daba el silencio, de no tener que seguir parlotteando más.»

Jill se había ido, en sus propias palabras a «la la land».

El hecho de haber perdido el lenguaje y la memoria hacía que se sintiera, por un lado, sola y asustada, y, por otro, completamente liberada, casi eufórica. Además de la identidad, también había dejado atrás los malos recuerdos, el estrés y la ansiedad. Sin voz interior, ya no tenía que dialogar consigo misma. Para ella, aquel trueque había valido la pena. Más tarde pensó que aquello se debía a que, antes de la embolia, no sabía manejar su ruidoso mundo interior. Como a todo el mundo, le costaba canalizar sus emociones cuando se veía envuelta en un torbellino de sentimientos negativos.

Veinte días después de la embolia, se sometió a cirugía para que le extirparan un coágulo del tamaño de una pelota de golf. Le llevó ocho años recuperarse por completo. Sigue dedicándose a la investigación del cerebro y comparte su historia con el resto del mundo. Pone de relieve la extraordinaria sensación de bienestar que sintió cuando su crítico interior enmudeció. Ahora «cree firmemente que los monólogos interiores son de vital importancia para la salud mental».

Lo que su experiencia nos muestra con toda claridad es cuánto luchamos con nuestra voz interior, hasta el punto de que el flujo de pensamientos verbales que nos permite funcionar, pensar y ser nosotros mismos podría llevarnos a expandir los buenos sentimientos cuando ya no está presente. Esa es una prueba aplastante de la enorme importancia de la voz interior. Las investigaciones confirman este fenómeno en circunstancias menos excepcionales. Nuestros pensamientos no solo pueden contaminar la experiencia, sino también borrar casi todo lo demás. Un estudio publicado en 2010 así lo corrobora. Los científicos descubrieron que las experiencias interiores empequeñecen sistemáticamente las exteriores.²⁶ Lo que los participantes pensaban resultó ser un mejor indicador de su felicidad que lo que estaban haciendo en realidad.

Eso explica una amarga experiencia que muchos hemos tenido: nos encontramos en una situación en la que deberíamos ser felices (pasar tiempo con los amigos, por ejemplo, o celebrar un logro), pero las cavilaciones se apoderan de la mente. El estado de ánimo no lo determina lo que hayamos hecho en el pasado, sino lo que pensamos ahora.

La razón por la que la gente experimenta alivio cuando la voz interior enmudece no es porque esta sea una maldición. Como hemos visto, oímos una voz en la cabeza porque es un don que

nos acompaña desde las calles de Nueva York hasta nuestros sueños. Esa voz nos permite manejarnos en el mundo, alcanzar objetivos, conectarnos con los demás y determinar quiénes somos, pero, cuando se convierte en parloteo inútil, suele ser tan abrumadora que nos olvidamos de sus cualidades y llegamos a desear no tener ninguna voz interior.

Sin embargo, antes de entrar en lo que nos enseña la ciencia sobre el control del flujo mental, necesitamos entender los efectos nocivos de los soliloquios. Cuando examinamos lo que pueden hacernos los pensamientos destructivos —a nuestro cuerpo, a nuestra mente y a nuestras relaciones—, nos damos cuenta de que derramar algunas lágrimas en las calles de Nueva York es una suerte.