

CHÁCHARA

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

ETHAN KROSS

Cháchara Ethan Kross



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

PAIDÓS

Todos tenemos una voz en nuestra cabeza a la que atendemos en busca de ideas, consejo o refugio. Sin embargo, a menudo esta misma voz es la que nos conduce a una espiral infinita de negatividad y noches en vela.

En *Cháchara*, el aclamado psicólogo Ethan Kross analiza las conversaciones silenciosas que mantenemos con nosotros mismos. A partir de las más recientes investigaciones sobre el cerebro y el comportamiento, el autor nos descubre cómo estas conversaciones conforman nuestra vida, nuestro trabajo y nuestras relaciones. El autor nos advierte que ceder a un diálogo interno negativo y desorientador, lo que él llama «cháchara», puede deteriorar nuestra salud, nuestro estado de ánimo y nuestras relaciones sociales.

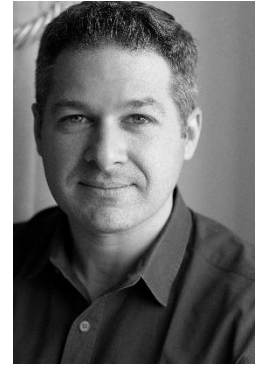
Sin embargo, disponemos de las herramientas necesarias para convertir nuestra voz interior en nuestro mejor aliado. Mediante las palabras que usamos para pensar en nosotros mismos, los diarios que guardamos en nuestros cajones, las conversaciones mantenidas con nuestros seres queridos y las enseñanzas que transmitimos en nuestras escuelas y lugares de trabajo, podemos remodelar nuestro diálogo interior para mejorar nuestra salud mental y física.

Con argumentos brillantes y sólidamente referenciado, *Cháchara* nos da las herramientas para cambiar la conversación más importante: la que tenemos cada día con nosotros mismos.

«La mente humana lleva incorporado una especie de poderoso dispositivo óptico: la capacidad de vernos a nosotros mismos a distancia. Resulta que este cine mental proyecta escenas cuando pensamos en experiencias desagradables del pasado o imaginamos posibles situaciones angustiosas. Son como vídeos almacenados en un teléfono móvil. Pero esas escenas no son siempre iguales. Las investigaciones muestran que no vemos nuestros recuerdos y ensueños desde la misma perspectiva en cada ocasión. Podemos verlos desde diferentes ángulos. Por ejemplo, a veces reproducimos una escena en primera persona, como si estuviéramos viviéndola nosotros mismos. Pero también podemos vernos “desde fuera”, como si nos trasladáramos a otro punto de vista. Nos convertimos así en un observador invisible. ¿Podríamos aprovechar esta capacidad para regular mejor nuestra voz interior?»

ETHAN KROSS

Ethan Kross es neurocientífico y psicólogo experimental. Está considerado uno de los principales expertos del mundo en el estudio del control de la mente consciente. Profesor de la Universidad de Michigan, es el director del Laboratorio de Emoción y Autocontrol de esa universidad. Ha participado en debates en la Casa Blanca y lo han entrevistado en *CBS Evening News*, *Good Morning America* y *NPR's Morning Edition*. Sus investigaciones se han publicado en *The New York Times*, *The New Yorker*, *The Wall Street Journal*, *USA Today*, *The New England Journal of Medicine* y *Science*. Este es su primer libro.



© Meredith Heuer

SUMARIO

Introducción

1. Por qué hablamos con nosotros mismos
2. Cuando hablar con nosotros mismos resulta contraproducente
3. Plano general
4. Cuando me convertí en ti
5. El poder y el peligro de los demás
6. De fuera adentro
7. Magia mental

Conclusión

Las herramientas

Agradecimientos

Notas

Índice onomástico y de materias

EXTRACTO DE LA INTRODUCCIÓN

«Soy neurocientífico y psicólogo experimental. Estudio la ciencia de la introspección en el Laboratorio de las Emociones y el Autocontrol, un laboratorio que yo mismo creé y que dirijo en la Universidad de Míchigan. Investigamos lo que hablan las personas consigo mismas, lo cual influye poderosamente en nuestra forma de vivir la vida. Me he pasado toda mi carrera profesional investigando esas conversaciones: en qué consisten, por qué las mantenemos y cómo podemos aprovecharlas para ser más felices, estar más sanos y ser más productivos.

A mis colegas y a mí nos gusta pensar que somos una especie de mecánicos de la mente. Invitamos a las personas al laboratorio para que participen en complejos experimentos, y también las estudiamos “al natural”, esto es, basándonos en las experiencias de su vida cotidiana. Utilizamos las herramientas que nos proporcionan la psicología y otras disciplinas tan dispares como la medicina, la filosofía, la biología y la informática para hallar la respuesta a preguntas de este tipo: ¿por qué algunas personas se benefician de la vida interior, del análisis de sus sentimientos, en tanto que otras se desmoronan si adoptan esa actitud? ¿Cómo se puede razonar con claridad en situaciones de estrés nocivo? ¿Hay formas buenas y malas de hablar con uno mismo? ¿Cómo podemos hablar con las personas que nos importan sin avivar sus emociones y pensamientos negativos para que no influyan en los nuestros? ¿Afectan las innumerables “voces” que oímos en los medios de comunicación a nuestras voces interiores? Analizando con detenimiento estas cuestiones, hemos hecho sorprendentes descubrimientos.

Hemos visto que determinadas cosas que decimos y hacemos facilitan el monólogo interior. Hemos aprendido a abrir la “mágica” puerta trasera del cerebro, y ahora sabemos que ciertos placebos, amuletos y rituales nos hacen más resilientes. Sabemos qué fotos poner en el escritorio para aliviar las heridas emocionales (las fotos de la madre naturaleza pueden ser tan reconfortantes como las de nuestra propia madre), por qué agarrar un peluche aplaca la desesperación existencial, cuándo y cómo hablar con nuestra pareja después de un día difícil, qué estamos haciendo mal cuando nos conectamos a las redes sociales y a dónde deberíamos ir a pasear cuando queremos pensar en los problemas que nos acucian.

[...]

En el sentido más básico, la introspección no es otra cosa que la facultad de prestar atención a los propios pensamientos y sentimientos. Esa capacidad es la que nos permite imaginar, recordar y reflexionar para luego resolver problemas, innovar y crear. Muchos científicos, entre los que me incluyo, consideran que esa cualidad es uno de los aspectos de la evolución que más diferencian al ser humano de las otras especies.

[...]

Durante los últimos años, numerosas investigaciones han demostrado que, cuando estamos angustiados, la introspección puede ser perjudicial, pues afecta a nuestro rendimiento en el trabajo, nos impide tomar buenas decisiones e influye negativamente en nuestras relaciones personales. También puede incitar a la violencia y a la agresividad, propiciar una serie de trastornos mentales y aumentar el riesgo de padecer enfermedades físicas. Manejar los sentimientos y los pensamientos de manera equivocada ha llevado a muchos atletas a perder las cualidades que llevaban años perfeccionando. Puede hacer que personas por lo general racionales y bondadosas tomen decisiones poco lógicas o incluso poco éticas. Puede conducir a que nuestros amigos nos rehúyan tanto en la vida real como en las redes sociales. Puede convertir la beatitud de las relaciones amorosas en un campo de batalla. Puede contribuir incluso a que envejecamos más deprisa, no solo en lo que se refiere a nuestro aspecto exterior, sino también en lo que atañe a la configuración del ADN. En suma, nuestros pensamientos no siempre nos protegen de nuestros pensamientos. En ocasiones dan lugar a situaciones dañinas.

La cháchara.

La cháchara la forman una serie de sentimientos y pensamientos cíclicos negativos que transforman nuestra provechosa capacidad de introspección en una adversidad. Esa facultad pone en peligro el rendimiento laboral, la toma de decisiones, las relaciones personales, la felicidad y la salud. Pensamos en esa metedura de pata en el trabajo o en ese malentendido con un ser querido y terminamos sintiéndonos fatal. Y volvemos a pensar en lo mismo. Una y otra vez. Miramos dentro de nosotros con la esperanza de localizar a nuestro orientador secreto, pero solo encontramos a nuestro crítico interno.

Lo que debemos preguntarnos es por qué. ¿Por qué los intentos de “llegar al interior” para reflexionar cuando nos sentimos angustiados unas veces salen bien y otras mal? Y, cuando la introspección falla, ¿cómo podemos encauzarla? Me he pasado años intentando responder estas preguntas. He aprendido que las respuestas tienen que ver con la naturaleza cambiante de las conversaciones más importantes de la vida consciente: las que mantenemos con nosotros mismos.

[...]

Durante los últimos años, los vanguardistas métodos que analizan la forma en que el cerebro procesa la información y que nos permiten supervisar el comportamiento humano en tiempo real han desentrañado los mecanismos ocultos de la mente humana. Al descifrarlos, han descubierto una sorprendente característica de nuestra especie: entre una tercera parte y la mitad de la vida consciente “no” la vivimos en el presente.

Con la misma naturalidad con que respiramos, nos “desvinculamos” del aquí y ahora, y nuestro cerebro nos transporta a acontecimientos pasados, situaciones imaginarias y otras cavilaciones. Esta tendencia es tan intrínseca que tiene su propio nombre: “estado predeterminado”. Es la actividad a la que vuelve el cerebro de manera automática cuando no está ocupado en otra cosa, y a menudo también cuando sí que está ocupado en otra cosa. Sin duda se habrá fijado en que su propia mente divaga, como por voluntad propia, cuando se supone que está concentrado en algo. Nos alejamos del aquí y ahora para adentrarnos en el mundo paralelo del intelecto, que no es lineal, y somos absorbidos por “el mundo interior” a cada instante de manera involuntaria. A la luz de esta situación, la expresión “la vida de la mente” adquiere otro sentido, porque gran parte de nuestra vida “es” la mente. Así pues, ¿qué suele suceder cuando nos escabullimos?

Que hablamos con nosotros mismos.

Y que escuchamos lo que decimos».

Para más información:

Paloma Cordón
934 928 633 - 699629430
pcordon@planeta.es

Guillem Durán
934 928 442
gduran@planeta.es